

**PENGARUH LONELINESS DAN SELF-CONTROL TERHADAP INSTAGRAM
SOCIAL MEDIA DISORDER PADA EMERGING ADULTHOOD**

SKRIPSI



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH *LONELINESS* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP *INSTAGRAM*
SOCIAL MEDIA DISORDER PADA *EMERGING ADULthood***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



TIARA PUTRI NUWADA
NIM : 202010230311380

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

TIARA PUTRI NUWADA

Nim : 202010230311380

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

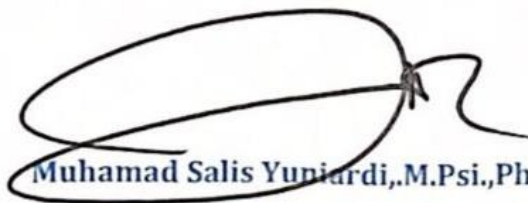
Pada tanggal, 18 JANUARI 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D

Sekretaris/Pembimbing II,



Irine Putri Shaliha, S.Psi., M.Sc

Anggota I



Hudaniah, S.Psi., M.Si

Anggota II



Miqdad Daly Ahmad, S.Psi., M.Si

Mengesahkan

Se k a n,



Muhamad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Putri Nuwada
NIM : 202010230311380
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

“Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Control* terhadap Instagram Social Media Disorder pada *Emerging Adulthood*”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 31 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Yang menyatakan,



Tiara Putri Nuwada

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur saya panjatkan kepada Allah swt. Atas berkat dan rahmat-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, “Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Control* terhadap Instagram *Social Media Disorder* pada *Emerging Adulthood*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis juga tidak melupakan bantuan yang telah diberikan oleh beberapa pihak sehingga penulisan ini diselesaikan tepat pada waktunya, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Syamsul Arifin, M.Si selaku Rektor Pengganti Antar Waktu Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Pembimbing I, dan Dosen Wali yang telah yang sangat amat banyak memberikan arahan, bimbingan, ilmu yang bermanfaat dan sangat sabar dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Irine Putri Shaliha, M.Sc selaku Pembimbing II yang telah yang telah memberikan arahan dalam menulis dan sabar dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan motivasi sejak awal perkuliahan hingga saat ini, serta staff Fakultas Psikologi UMM yang membantu proses administrasi penulis selama masa studi.
6. Seluruh partisipan yang telah meluangkan waktunya dan terlibat penuh dalam pengerjaan kuesioner penelitian ini dengan baik.
7. Ibu Nurul Wahdah, S.K.M., M.Kes tercinta dan terhebat, kakak pertama Nuwada Dipo Airlangga S.Farm dan kakak kedua Nuwada Rio Anggara yang selalu sabar dan selalu memberikan inspirasi, pacar saya Dimas Arya Kedhaton yang selalu menemani dan memberikan dukungan setiap saat walaupun dari jarak yang jauh, serta keluarga besar penulis karena telah memberikan dukungan psikologis dan do’a sehingga mampu memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dyang Wulan A, S.Ked sepupu tercinta yang selalu memberikan dorongan agar tetap semangat dan selalu menemani penulis selama di Malang.
9. Sahabat dan teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama masa studi hingga masa pengerjaan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu dalam memberikan dukungan dan do’a.

Malang, 2 Januari 2024

Penulis

Tiara Putri Nuwada

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
Abstrak	1
<i>Emerging Adulthood</i>	5
<i>Loneliness</i>	5
<i>Self-Control</i>	7
<i>Social Media Disorder</i>	8
Kerangka Berpikir	12
METODE PENELITIAN.....	12
Rancangan Penelitian	12
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur dan Analisis Data	14
HASIL PENELITIAN.....	15
DISKUSI	16
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	21
REFERENSI.....	22
LAMPIRAN	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Deskripsi Subjek Penelitian (N=314)	13
Tabel 2 Deskripsi Variabel Penelitian.....	15
Tabel 3 Uji Regresi Linier Berganda	16



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian dan <i>Blue Print The 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale, Brief Self-Control Scale, Social Media Disorder</i>	27
Lampiran 2. Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel X1	31
Lampiran 3 . Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel X2	32
Lampiran 4. Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel Y	33
Lampiran 5. Informed Consent Online.....	34
Lampiran 6. Uji Normalitas Data, Mean, Standart Deviation, Modus.....	35
Lampiran 7. Output Regresi Linier Berganda	36
Lampiran 8. Surat Keterangan Verifikasi Analisa Data.....	37
Lampiran 9. Surat Keterangan Cek Plagiasi	38



PENGARUH LONELINESS DAN SELF-CONTROL TERHADAP INSTAGRAM SOCIAL MEDIA DISORDER PADA EMERGING ADULTHOOD

Tiara Putri Nuwada

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

tiaraptrnwd@webmail.umm.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial Instagram yang tidak tepat dan kebiasaan mengakses secara berlebihan dapat memberikan efek yang buruk salah satunya seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental (*loneliness*), dan gangguan dalam *self-control*, di mana hal ini terkategori dalam *social media disorder*. Bagi seorang individu yang sedang di fase *emerging adulthood* dan sedang mengalami *loneliness* dan memiliki *self-control* yang rendah, hal tersebut diduga menimbulkan *social media disorder* pengguna Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* - pada *emerging adulthood*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *cross-sectional* dengan teknik pengambilan subjek melalui *purposive sampling* di mana terekrut 314 *emerging adulthood*. Alat ukur yang digunakan adalah *The 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, *Brief Self-Control Scale*, dan *Social Media Disorder Scale*. Data selanjutnya di analisis menggunakan regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian, secara parsial *loneliness* (t hitung = 4,887 > 1,649) mempengaruhi secara positif terhadap Instagram *social media disorder* dan *self-control* (t hitung = -1,674 < 1,649) tidak berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder*. Secara simultan, *loneliness* dan *self-control* berpengaruh secara negatif terhadap Instagram *social media disorder* (F hitung = 21,22 > 2,63) dengan pengaruh sebesar 12% ($R^2 = 0,120$).

Kata Kunci : *Emerging Adulthood, Instagram Social Media Disorder, Loneliness, Self-Control*

Abstract

Inappropriate use of Instagram social media and the habit of accessing it excessively can have bad effects, one of which is addiction, mental health disorders (loneliness), and disturbances in self-control, which are categorized as social media disorder. For an individual who is in the emerging adulthood phase and is experiencing loneliness and has low self-control, this is thought to cause social media disorder for Instagram users. This research aims to determine the influence of loneliness and self-control on Instagram social media disorder - in emerging adulthood. This research is a cross-sectional quantitative study with a purposive sampling technique where 314 emerging adults were recruited. The measuring instruments used are The 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale, Brief Self-Control Scale, and Social Media Disorder Scale. The data was then analyzed using multiple linear regression. Based on the research results, partial loneliness (t count = 4.887 > 1.649) has a positive influence on Instagram social media disorder and self-control (t count = -1.674 < 1.649) has no effect on Instagram social media disorder. Simultaneously, loneliness and self-control negatively influence Instagram social media disorder (F count = 21.22 > 2.63) with an influence of 12% ($R^2 = 0.120$).

Keywords: *Emerging Adulthood, Instagram Social Media Disorder, Loneliness, Self-Control*

Kemajuan teknologi memang memberikan pengaruh yang sangat nyata terhadap kehidupan manusia saat ini. Kemajuan teknologi dapat berkembang dengan cepat seiring banyaknya fungsi internet dan media sosial yang semakin diminati. Akibatnya, individu semakin terpicat oleh fitur-fitur ini sehingga mengakibatkan penggunaan yang berlebihan dan akhirnya menyebabkan kecanduan. Kecanduan internet diklasifikasikan dalam bagian III DSM-V. Dalam DSM-V, kecanduan internet diklasifikasikan sebagai penyakit perilaku yang memiliki kesamaan dengan gangguan penggunaan narkoba dan perilaku lain yang menunjukkan karakteristik serupa. Istilah "kecanduan" sering digunakan dalam konteks nonmedis. Terdapat beberapa kesamaan mendasar dengan kecanduan narkoba, termasuk unsur penarikan diri, upaya berulang yang gagal untuk mengurangi atau menghentikan kecanduan, dan gangguan dalam fungsi normal. Kecanduan internet mengacu pada penggunaan internet yang berulang dan berkepanjangan yang mengarah pada kumpulan gejala kognitif dan perilaku. Gejala-gejala ini mencakup hilangnya kendali secara bertahap, peningkatan toleransi, dan gejala putus obat, serupa dengan yang dialami pada gangguan penggunaan narkoba.

Internet sudah menjadi kebutuhan penting di era digital saat ini. GoodStats (2023) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet global saat ini mencapai 5,6 miliar, mewakili 64,4% populasi dunia. Konektivitas yang luas ini memungkinkan pengguna teknologi mengakses seluruh platform media sosial dengan mudah. Media sosial adalah platform online yang memfasilitasi interaksi pengguna, berbagi konten, dan koneksi virtual antar individu, terlepas dari lokasi geografis (Rizal dkk., 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), generasi muda yang berusia 18 tahun hingga 24 tahun berkontribusi sebanyak 39,1% dari seluruh populasi pengguna media sosial. Seseorang yang berusia 18 tahun hingga 24 tahun berada dalam fase *emerging adulthood*, dimana ini merupakan periode transisi antara masa remaja dan dewasa, dimana mereka merasa independen dari orang tua mereka, berusaha untuk menjadi seseorang yang lebih mandiri, dan juga ingin mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidupnya, Arnett dalam (Halimah & Hasanah, 2023). Di antara berbagai bentuk media sosial, Instagram adalah yang paling disukai oleh generasi muda di Indonesia (IDN Media, 2023).

Instagram adalah platform jejaring sosial yang didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger pada tanggal 6 Oktober 2010. Instagram adalah platform tempat pengguna dapat memposting foto yang dapat disempurnakan dengan filter, terlibat dalam percakapan atau pertukaran pesan, dan mengakses fungsi khusus Instagram lainnya. Aulia (2023) menyatakan bahwa We Are Social dan Hootsuite menghasilkan penelitian yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna Instagram global mencapai 1,32 miliar per Januari 2023. Selanjutnya, Indonesia menempati peringkat ke-4 dunia dalam hal jumlah pengguna Instagram terbesar (We Are Social, 2023). Pada Agustus 2023, terdapat sekitar 116,16 juta pengguna Instagram di Indonesia, dengan mayoritas berusia antara 18 dan 24 tahun (*emerging adulthood*). Di antara pengguna tersebut, 55,5% adalah perempuan dan 44,5% adalah laki-laki (NapoleonCat, 2023). Angka tersebut saat ini tumbuh 6,54% dibandingkan bulan sebelumnya yang berjumlah 109,03 juta pengguna, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mengalami pertumbuhan sebesar 11,8% dibandingkan tahun sebelumnya (NapoleonCat, 2023).

Zaman semakin berkembang, dan fitur-fitur Instagram semakin bertambah dan para pengguna Instagram menjadi sangat aktif dalam memberikan informasi terkait kehidupan pribadinya, seperti foto, video, dan lain sebagainya. Isi dari postingan yang dibagikan adalah cara mereka menyampaikan isi curahan hati atau hanya untuk menghabiskan waktu ketika mereka bosan. Penggunaan Instagram memberikan dampak positif bagi penggunanya, yaitu memudahkan komunikasi antara saudara, sahabat, dan teman dari berbagai belahan dunia, dan dapat

berkomunikasi pula dengan orang-orang yang belum pernah ditemui secara langsung, dan dapat memperoleh informasi yang diperlukan. Namun dibalik hal itu, terdapat salah satu dampak negatif yakni *social media disorder*.

Social media disorder atau yang lebih dikenal dengan kecanduan media sosial adalah kecenderungan yang sangat kuat atau besar atas suatu individu untuk lebih banyak terlibat di dalam aktivitas media sosial namun membatasi aktivitas sosial mereka di dunia nyata (Young, 2010). *Social media disorder* pada pengguna aplikasi Instagram termasuk ke dalam kecanduan internet pada situs pertemanan dunia maya (*Cyber Relational Addiction*) yang menyebabkan pengaruh atau dampak Instagram yang sangat buruk terhadap bidang pendidikan, seperti penurunan minat ataupun prestasi belajar yang terganggu akibat dari kecanduan (Young, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Aryati (2021) memperoleh data yang menunjukkan bahwa *emerging adulthood* mengalami *social media disorder* pada penggunaan Instagram yang cukup tinggi, dimana pada fase ini terdapat dorongan untuk selalu membuka media sosial Instagram (*persistence*), merasa gampang sekali terganggu sehingga jika terdapat notifikasi dari Instagram langsung ingin membukanya dengan cepat (*preoccupation*), menggunakan Instagram untuk menaikkan mood (*mood*), banyak sekali waktu yang dihabiskan untuk menggunakan Instagram demi kepuasan diri sendiri (*tolerance*), serta mengabaikan pekerjaan yang ada pada saat menggunakan Instagram (*displacement*).

Sumaryanti dkk., (2020) melakukan penelitian yang mengungkapkan kecenderungan kuat terhadap *social media disorder* di kalangan siswa dalam fase *emerging adulthood*. Ratih (2021) melakukan survei di Jabodetabek dan Bandung pada tahun 2021. Temuannya mengungkapkan bahwa lebih dari 20% orang di fase *emerging adulthood* melaporkan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, dan *loneliness*. *Loneliness* pada orang dewasa muncul karena tuntutan sosial yang tidak terpenuhi akibat keterbatasan aktivitas (Qualter dkk., 2015). Ini adalah perasaan umum sepanjang masa perkembangan dewasa muda, ketika tujuan utamanya adalah membangun hubungan yang intim (Feldman & Papalia, 2017). Salah satu metode bagi orang dewasa baru untuk melawan atau mengurangi perasaan *loneliness* dan membangun keintiman selama fase ini adalah dengan menggunakan platform media sosial. Menurut teori usia perkembangan Erikson, memasuki masa *emerging adulthood* berhubungan dengan tahap *intimacy vs isolation*. Keberhasilan pencapaian tujuan perkembangan pada tahap ini ditandai dengan kemampuan membangun hubungan antarpribadi yang kuat dan erat, sebaliknya jika kebutuhan seseorang tidak terpenuhi maka akan mengalami *social loneliness* (Feldman & Papalia, 2017). Kesenjangan antara hasil yang diantisipasi individu dan aktualitas interaksi sosialnya dapat menimbulkan perasaan *loneliness* (Peplau & Perlman, 1981).

Loneliness adalah suatu kondisi emosional dan kognitif tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh keinginan untuk menjalin hubungan yang dekat namun tidak dapat dicapai (Branscombe & Baron, 2017). *Loneliness* bukanlah suatu hal yang dapat diukur dengan jumlah hubungan atau kedekatan seorang individu secara fisik. Seseorang bisa merasakan *loneliness* bahkan ketika mereka sedang berada di tengah suatu keramaian dan tidak merasakan *loneliness* walaupun sedang sendirian. Namun, *loneliness* ini terjadi saat seseorang menghadapi suatu kontradiksi dimana jumlah hubungan yang ada lebih sedikit dari yang diharapkan dan keintiman yang diinginkan tidak terpenuhi dalam hal ini (Cosan, 2014; Gierveld & Tilburg, 2006; Sønderby & Wagoner, 2013). Berk (2021) menyatakan bahwa puncak *loneliness* terjadi di akhir usia belasan dan awal dua puluhan. Terdapat salah satu cara untuk mengurangi rasa *loneliness* yaitu menggunakan media sosial (Lemmens dkk., 2009). *Loneliness* memiliki pengaruh yang lemah (rendah) hingga sedang terhadap *social media disorder* (Van Den Eijnden

dkk., 2016). *Loneliness* dapat dikatakan sebagai salah satu penyebab dari *social media disorder*. Hal ini didasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan. Menurut penelitian Rachubińska dkk., (2021), *loneliness* adalah variabel psikologis yang dapat mempengaruhi kecanduan internet dan *social media addiction*. Haand dan Shuwang (2020) menemukan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan salah satu masalah kesehatan mental seperti *loneliness*. Tetapi dalam penelitian Destiyan (2020) menyatakan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang lemah untuk terjadinya kecanduan media sosial, yang dapat diartikan bahwa *loneliness* bukan faktor utama mengalami kecanduan media sosial. Pada penelitian yang dilakukan Baltaci (2019) juga menyatakan bahwa *loneliness* memberikan pengaruh yang rendah pada kecanduan media sosial, dan *loneliness* tidak signifikan dalam memprediksi kecanduan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Sam dkk., (2022) juga menyatakan bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *social media disorder*.

Seorang individu yang merasakan *loneliness* merupakan faktor yang mampu menyebabkan adanya *social media disorder* jika individu itu sendiri mempunyai *self-control* yang rendah (Hasanah & Halimah, 2023). Pada individu yang memiliki *self-control* yang baik walaupun merasakan *loneliness* maka tidak akan mengalami *social media disorder* (Asfaruddin dkk., 2019). Hal ini sejalan dengan Özdemir dkk., (2014) yang menyatakan bahwa *loneliness* sangat berhubungan dengan kecanduan internet media sosial tetapi *self-control* juga memiliki peran yang penting. Ann dan Young (1998) mengidentifikasi banyak penyebab kecanduan internet atau *social media disorder*, salah satunya seperti kurangnya *self-control*, dimana individu sering gagal dalam mengontrol penggunaan internet dan melebihi waktu yang telah ditargetkan.

Self-control mengacu pada kapasitas individu untuk mengatur tindakan mereka sendiri atau untuk menahan perilaku impulsif (Chaplin, 2011). Menumbuhkan disiplin diri sangat penting karena individu tidak hidup dalam *loneliness*, melainkan menjadi anggota integral dari suatu kolektif komunal. Setiap orang harus memiliki disiplin diri dan menunjukkan tingkat *self-control* yang berbeda-beda. Ada orang yang memiliki tingkat disiplin diri yang tinggi, sementara ada pula yang menunjukkan tingkat disiplin diri yang lebih rendah. Individu dengan disiplin diri yang kuat di media sosial memiliki kemampuan untuk mengelola dan *self-control* online mereka secara efektif sekaligus memperhatikan potensi dampaknya, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang tidak diinginkan (Halimah & Hasanah, 2023). Individu dengan kemampuan pengaturan diri yang terbatas pada platform media sosial lebih rentan mengalami kecanduan media sosial karena berkurangnya kapasitas mereka dalam mengatur tindakannya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masa *emerging adulthood* seringkali ditandai dengan kurangnya *self-control* (Lestari, 2019; Ghaffara & Qodariah, 2022). Penegasan ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pata dkk., (2021) yang menegaskan bahwa *self-control* memainkan peran penting dalam perkembangan kecanduan media sosial dan berkontribusi signifikan terhadap terjadinya kecanduan media sosial. Dalam penelitian Shindia dkk., (2014) ditemukan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terkait kecanduan media sosial. Secara umum, berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-control* seseorang, semakin besar pula kemungkinan mengalami kecanduan internet termasuk *social media disorder*.

Dari penelitian terdahulu yang meneliti dengan mengaitkan *loneliness* dan *self-control* terhadap *behavioral addiction* seperti adiksi internet, adiksi *online game*, dan adiksi *smartphone*, ditemukan bahwa *loneliness* dan *self-control* memberikan pengaruh terhadap *behavioral*

addiction (Hasanah, 2021; Haryono dkk., 2022; Putri dkk., 2022). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat wawasan mengenai dampak variabel psikologis termasuk *loneliness* dan *self-control* pada *emerging adulthood* yang menggunakan Instagram secara berlebihan, sehingga dapat memotivasi individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri dengan menyadari bagaimana *loneliness* dan *self-control* dapat mempengaruhi penggunaan sosial media, oleh karena itu individu dapat mengambil langkah yang lebih cerdas dalam menggunakan media sosial mereka.

Emerging Adulthood

Emerging adulthood adalah periode perkembangan yang terjadi antara akhir masa remaja dan awal dewasa muda, biasanya dari akhir remaja (usia 18) hingga pertengahan (usia 24) atau akhir 20-an. Selama masa ini, individu biasanya mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan mereka, seperti perubahan pendidikan, eksplorasi karir, kemandirian, dan eksplorasi dalam hubungan romantis (Arnett, 2000). Erikson (1950) menciptakan teori perkembangan psikososial yang mencakup fase dewasa awal sebagai salah satu tahap dari kehidupan manusia. Erikson berfokus pada konsep identitas versus peran bingung yang relevan dengan perkembangan *emerging adulthood*. Riegel (1973) mengembangkan teori transisi dewasa yang menggambarkan perubahan-perubahan yang signifikan yang terjadi saat individu berpindah dari masa remaja ke dewasa.

Loneliness

Loneliness merupakan suatu rasa tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang berdasarkan pengalaman subjektif ketika jumlah interaksi atau hubungan dengan orang lain lebih sedikit dari yang diharapkan atau ketika tingkat kedekatan dengan seseorang tidak sesuai dengan harapan yang sebenarnya (Gierveld & Tilburg, 2006). Menurut Cacioppo dan Patrick (2008), teori ini mengidentifikasi *loneliness* sebagai kebutuhan manusia yang mendasar dan menggambarkan bagaimana perasaan *loneliness* berkembang sebagai respons terhadap kurangnya hubungan sosial yang memadai. De Jong Gierveld (2006) menyatakan bahwa adanya dua aspek *loneliness*, yaitu:

a. *Emotional Loneliness*

Emotional loneliness mengacu pada keadaan perasaan sendirian karena kurangnya interaksi yang dekat dan emosional. Contoh seperti orang lajang, anak dari orang tua yang bercerai, atau orang yang ditinggalkan oleh orang tuanya terkadang mengalami kesendirian emosional.

b. *Social Loneliness*

Social loneliness mengacu pada keadaan terisolasi ketika seseorang mengalami pelepasan diri. Misalnya, tindakan tidak berpartisipasi dalam suatu kelompok atau masyarakat yang mengutamakan persatuan, kepentingan bersama, kegiatan terorganisir, dan tanggung jawab yang berarti. Kesepian sosial dapat menimbulkan perasaan terisolasi, bosan, dan cemas.

Faktor yang mempengaruhi individu mengalami *loneliness*, diantaranya:

a. Transisi Hidup

Selama fase *emerging adulthood*, individu sering menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti pindah tempat tinggal, memulai karier, atau melanjutkan pendidikan tinggi. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan perasaan ketidakpastian dan kehilangan yang berkontribusi pada perasaan *loneliness* (Arnett, 2000)

b. Perubahan Hubungan Sosial

Seseorang mungkin mengalami perubahan dalam lingkungan sosialnya, seperti berpisah dengan teman-teman dari masa sekolahnya atau perguruan tinggi yang dapat meningkatkan risiko *loneliness* (Dykstra & Fokkema, 2007)

c. Pekerjaan dan Karier

Kesulitan dalam menemukan pekerjaan atau memulai karier yang memuaskan bisa berdampak pada perasaan *loneliness*, terutama jika individu merasa tidak berhubungan dengan rekan-rekan kerja atau merasa diabaikan (Peng dkk., 2019)

d. Hubungan Romantis

Selama fase *emerging adulthood*, seseorang mungkin mengalami perubahan dalam hubungan romantisnya, seperti mengalami perpisahan atau menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan yang memuaskan sehingga dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* (Collins dkk., 2009)

e. Pola Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial secara berlebihan atau pengendalian komunikasi secara *online* sebagai pengganti interaksi sosial langsung dapat memicu terjadinya *loneliness* (Primack dkk., 2017)

Terdapat dampak positif dan negatif dalam *loneliness*, diantaranya:

Dampak positif:

a. Refleksi dan Pemahaman diri

Adanya rasa *loneliness* terkadang dapat memberikan waktu dan ruang bagi individu untuk merenung, memahami diri mereka sendiri, dan mengembangkan kedalaman emosional (Welch dkk., 2022)

b. Kreativitas

Loneliness dapat merangsang pemikiran kreatif dan imajinatif karena individu seringkali terlibat dalam pemikiran yang mendalam dan refleksi (Long & Averill, 2018)

c. Meningkatkan Kemandirian

Loneliness dapat memicu peningkatan kemandirian individu karena dituntut untuk belajar mengandalkan diri sendiri dalam mengatasi suatu tantangan dan kesulitan yang ada (Qualter dkk., 2015)

Dampak negatif:

a. Gangguan Kesehatan Mental

Adanya *loneliness* yang berkepanjangan dapat meningkatkan kemungkinan mengalami masalah kesehatan mental, termasuk keputusasaan, kecemasan, dan rasa tidak mampu dalam lingkungan sekitar (Hawkley & Cacioppo, 2010)

b. Stres dan Kesehatan Fisik

Loneliness dapat meningkatkan tingkatan stres dan dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung dan gangguan tidur (Cacioppo dkk., 2002)

c. Kurangnya Dukungan Sosial

Loneliness seringkali berarti kurangnya dukungan sosial yang dapat mengganggu kualitas hidup dan menurunkan resiliensi individu dalam menghadapi suatu tantangan (Lunstad dkk., 2015)

d. Kesepian Sosial

Loneliness dapat pula memicu *social loneliness* yang lebih besar dan menghambat partisipasi dalam kegiatan sosial yang sehat (Qualter dkk., 2015)

Self-Control

Self-Control mengacu pada 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 (Tangney dkk., 2004). Menurut Baumeister dkk., (1998), *self-control* adalah sumber daya mental yang terbatas yang dapat digunakan untuk mengatasi suatu godaan dan mengendalikan perilaku. Tangney dkk., (2004) menyatakan bahwa adanya lima aspek *self-control*, yaitu:

- a. *Self Discipline*
Berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan diri. Pada dasarnya, ini menyiratkan bahwa seseorang dapat berkonsentrasi dalam melaksanakan tugasnya. Individu dengan disiplin diri memiliki kemampuan untuk menghindari gangguan yang dapat menghalangi fokusnya.
- b. *Non Impulsive*
Ketika individu cenderung bertindak dengan pertimbangan tertentu, mereka menunjukkan sifat kehati-hatian dan menghindari tindakan yang tergesa-gesa. Seseorang yang bersifat tidak impulsif mampu menjalani tindakan atau pengambilan keputusan dengan rasa tenang.
- c. *Healthy Habits*
Kemampuan individu untuk *self-control* agar menjadi kebiasaan yang baik dan sehat adalah kunci di sini. Seseorang yang memiliki kebiasaan yang sehat akan menolak godaan yang bisa berdampak buruk, meskipun godaan tersebut sangat menggoda. Mereka akan lebih memprioritaskan hal-hal yang memberikan dampak positif dalam jangka panjang, meskipun mungkin tidak terlihat dampaknya secara langsung.
- d. *Work Ethic*
Penilaian terhadap kemampuan seseorang dalam mengatur diri dalam melakukan tugas sehari-hari dikorelasikan dengan etos kerjanya. Seseorang dengan etos kerja yang kuat memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi oleh gangguan eksternal. Mereka akan memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas yang ada.
- e. *Reliability*
Berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kemampuan mereka dalam merencanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tersebut. Individu ini akan secara terus-menerus melakukan *self-control* dengan tekun untuk mencapai rencana-rencana tersebut.

Faktor yang mempengaruhi *self-control* menurut Tangney dkk., (2004), diantaranya:

- 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 individu untuk menghindari tindakan yang dapat merugikan diri mereka 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 individu untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka dan untuk menghindari tindakan yang dapat menyebabkan rasa bersalah.
- c. Harga Diri (*Self-Esteem*)
Tingkat harga diri seseorang memiliki potensi untuk mempengaruhi kapasitas mereka dalam mengatur diri. Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi biasanya lebih mampu untuk menjaga *self-control* terkait dirinya.

Terdapat dampak positif dan negatif dalam *self-control*, diantaranya:

Dampak positif:

- a. Keberhasilan dalam Pencapaian Tujuan
Mengendalikan diri dapat membantu individu dalam menyusun atau merencanakan dan mencapai tujuan mereka, baik dalam pendidikan, karier, maupun kehidupan pribadi (Tangney dkk., 2004)
- b. Kesehatan Fisik dan Mental yang Lebih Baik
Memiliki *self-control* yang kuat dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti mencegah perilaku yang dapat merusak kesehatan dan mengelola stres dengan baik (de Ridder dkk., 2012)
- c. Hubungan Sosial yang Lebih Baik
Self-control dapat membantu individu untuk menjadi seseorang yang lebih sabar dan dapat mengendalikan emosinya, yang berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih harmonis dan mendukung (Baumeister dkk., 2007)

Dampak negatif:

- a. Penumpukan stress
Dengan adanya upaya secara menerus dalam melakukan *self-control*, dapat menimbulkan penumpukan stres terutama jika individu merasa tertekan untuk selalu menjaga kendali (Baumeister dkk., 2003)
- b. Kehilangan Keseimbangan
Terlalu banyak *self-control* dapat mengganggu keseimbangan antara tugas dan kesenangan dalam hidup, dan dapat mengakibatkan penurunan kepuasan dan kualitas hidup (Baumeister & Vohs, 2016)
- c. Kelelahan Mental
Usaha konstan untuk dapat mengendalikan diri dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan dirinya (Baumeister dkk., 1998)

Social Media Disorder

Social media disorder atau yang lebih dikenal dengan kecanduan sosial ini adalah kecenderungan yang sangat kuat atau besar yang dimiliki suatu individu untuk lebih banyak terlibat di dalam aktivitas media sosial dengan membatasi aktivitas sosial mereka di dunia nyata (Young, 2010). Menurut Young (2018), *social media disorder* termasuk ke dalam kecanduan internet pada situs pertemanan dunia maya (*Cyber Relational Addiction*). Menurut Marino dkk., (2018) mengeksplorasi penggunaan media sosial yang berlebihan dan dampaknya pada kesejahteraan individu dapat terhubung dengan konsep *social media disorder*. Menurut Riva dkk., (2016) teori ini berfokus pada bagaimana media sosial mempengaruhi individu secara psikologis, teori ini juga membantu dalam memahami bagaimana *social media disorder* dapat berkembang. Van den Eijnden dkk., (2016) menyatakan bahwa adanya sembilan aspek *Social Media Disorder*, yaitu:

- a. *Preoccupation*
Seorang individu yang paling menekankan pentingnya aktivitas utama dalam hidupnya adalah penggunaan media sosial. Akibatnya, individu ini dipengaruhi oleh pikiran, perilaku, dan emosinya melalui penggunaan media sosial tersebut.
- b. *Tolerance*
Ini terkait dengan aktivitas dimana waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial bertambah seiring berjalannya waktu. Ketika seorang pengguna telah mencapai tingkat ketergantungan, mereka akan mengalami kesulitan untuk mengurangi atau bahkan berhenti sepenuhnya dari aktivitas menggunakan media sosial.

c. *Withdrawal*

Ini berkaitan dengan aspek emosional yang berdampak pada kondisi fisik, ketika seorang pengguna secara tiba-tiba mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. Hal ini dapat menyebabkan pengguna mengalami kesulitan yang semakin meningkat dalam menjaga diri mereka.

d. *Persistence*

Aspek ini berkaitan dengan penggunaan media sosial dimana pengguna gagal dalam mengendalikan atau menghentikan diri.

e. *Escape*

Aspek ini merujuk pada saat seseorang menginginkan pelarian dari masalah dan beban pikiran, dan ketika mereka mengekspresikannya melalui media sosial, perasaan emosional dan beban pikiran mereka menjadi lebih baik.

f. *Problems*

Aspek ini mencakup masalah yang dapat timbul dari lingkungan media sosial atau dari karakteristik individu itu sendiri. Kecanduan media sosial dapat memberikan dampak sosial maupun fisik, dan penggunaannya dapat mengganggu waktu istirahat dan kebutuhan lainnya.

g. *Deception*

Aspek ini muncul ketika individu mulai berperilaku tidak jujur terhadap individu lain, termasuk keluarga, teman, dan kerabat mereka yang berhubungan dengan lamanya waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial.

h. *Displacement*

Aspek ini melibatkan kehilangan minat dalam kegiatan dan interaksi dalam kehidupan nyata dan hanya berfokus pada aktivitas yang terkait dengan media sosial.

i. *Conflict*

Aspek ini berhubungan dengan timbulnya konflik antara pengguna dan individu di sekitarnya.

Faktor yang mempengaruhi individu mengalami *social media disorder*, diantaranya:

a. Validasi Sosial

Ketergantungan di Instagram dapat muncul ketika seseorang mencari validasi dalam bentuk *likes*, komentar, dan reaksi positif terhadap konten yang mereka bagikan. Kebahagiaan yang diperoleh dari perolehan perhatian ini dapat menjadi pendorong utama (Andreassen dkk., 2016)

b. FOMO (*Fear of Missing Out*)

Ketakutan terlewatnya informasi atau pengalaman yang tengah berlangsung di antara teman atau selebriti yang diikuti di Instagram dapat memicu ketergantungan (Przybylski dkk., 2013)

c. Komparasi Sosial

Adanya perbandingan secara terus-menerus antara diri sendiri dan postingan yang tampak sempurna dari orang lain di Instagram dapat meningkatkan perasaan ketidakpuasan dan kecemasan (Perloff, 2014)

d. Konten Visual

Instagram merupakan sebuah platform yang berfokus pada gambar dan daya tarik visual serta konten yang memukau secara visual ini dapat menjadi daya tarik utama yang mendorong pengguna untuk terus berlama-lama di platform ini (Steers dkk., 2014)

e. Notifikasi Berlebihan

Penerimaan notifikasi yang berlebihan dapat memicu ketergantungan karena pengguna merasa penting untuk merespons setiap notifikasi yang diterima (Wilcockson dkk., 2019)

Terdapat dampak positif dan negatif dalam menggunakan *social media disorder*, diantaranya:

Dampak positif:

- a. Koneksi Sosial
Instagram sangat memungkinkan individu untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan teman sebaya mereka. Ini dapat meningkatkan rasa koneksi sosial (Krasnova dkk., 2013)
- b. Kreativitas Pemasaran dan Bisnis
Bagi yang memiliki bisnis dan pemasar, Instagram bisa menjadi suatu media yang efektif untuk mempromosikan produk dan jasa mereka kepada orang secara lebih luas. Ini dapat meningkatkan visibilitas merek dan potensi guna pertumbuhan bisnis (Haase & Young, 2010)
- c. Kesempatan Berbagi dan Kreativitas
Instagram memberikan individu platform untuk berbagi gambar dan cerita tentang kehidupan mereka. Ini dapat menjadi sarana ekspresi kreatif dan pengembangan identitas online (Wang & Stefanone, 2013)
- d. Pemberdayaan dan Pengaruh Positif
Media sosial ini dapat memberikan individu kekuatan untuk menyuarakan pandangan mereka dan mempengaruhi isu penting. Hal ini telah digunakan untuk mengorganisir kampanye amal dan menyebarkan informasi penting (Westerman dkk., 2014)

Dampak negatif:

- a. Kecanduan dan Gangguan Kesehatan Mental
Penggunaan yang berlebihan pada Instagram dapat menyebabkan kecanduan media sosial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu seperti adanya perasaan cemas, depresi, dan *social loneliness* (Andreassen dkk., 2012)
- b. Stress dan Perbandingan Sosial
Dalam menciptakan gambar atau konten yang “sempurna” di Instagram, para pengguna sering membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini juga dapat menyebabkan stres, rendahnya harga diri, dan perasaan yang tidak memadai (Tiggemann & Slater, 2013)
- c. Kurangnya Produktivitas dan Waktu Terbuang
Penggunaan Instagram yang berlebihan dapat menghabiskan banyak waktu, yang mungkin mengganggu produktivitas dan pemenuhan tugas pengguna pada setiap harinya (Turel dkk., 2018)
- d. Kurangnya Kualitas Tidur
Terdapat studi yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di malam hari, termasuk Instagram, dapat mengganggu kualitas tidur dan tidur yang seharusnya cukup (Levenson dkk., 2016)
- e. Pengaruh Negatif terhadap Hubungan Pribadi
Seseorang yang sibuk dengan media sosialnya dapat mengganggu hubungan interpersonal dan kualitas hubungan pribadi (Clayton dkk., 2013)
- f. Gangguan dalam *Self-control*
Ini dapat mengakibatkan kurangnya *self-control* dalam mengatur waktu yang dihabiskan di platform yang dapat mengganggu komitmen pada tugas yang lain (Oberst dkk., 2017)

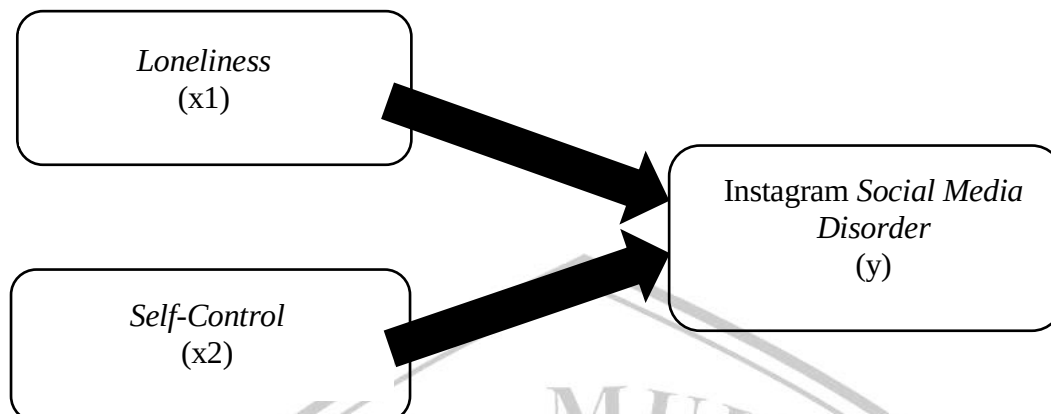
Loneliness dan Self-Control terhadap Instagram Social Media Disorder

Individu yang berada di fase *emerging adulthood* mungkin terpaksa menggunakan internet dan mengembangkan kecanduan karena perasaan *loneliness* atau kesepian. Penelitian Candra (2017) menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perasaan kesepian pada individu. Keadaan *loneliness* berdampak buruk pada kesehatan mental, menimbulkan gangguan, stres, dan masalah kesehatan fisik, serta menyebabkan rasa kurangnya dukungan sosial dan akhirnya mengalami *social loneliness* (Cacioppo dkk., 2002). Orang yang kesepian seringkali mencari hobi yang menyenangkan untuk mengisi waktu senggangnya. Kehadiran materi visual yang menawan di Instagram menjadi faktor pendorong bagi pengguna untuk memanfaatkan platform tersebut ketika mereka mengalami perasaan kesepian. *Loneliness* yang dirasakan individu juga menyebabkan individu merasakan kekurangan dukungan sosial, yang mana akhirnya membuat mereka mencari validasi sosial yang bisa didapatkan melalui media sosial Instagram (Andreassen dkk., 2016). Ketergantungan menggunakan Instagram dapat muncul ketika seseorang mencari validasi dalam bentuk *like*, komentar, dan reaksi positif terhadap konten yang mereka bagikan. Kebahagiaan yang diperoleh dari perolehan perhatian ini dapat menjadi pendorong utama (Andreassen dkk., 2016). Hal-hal seperti itu membuat individu merasa mendapatkan dukungan sosial sehingga banyak menghabiskan waktu berselancar di Instagram. Oleh karena itu, menghabiskan waktu untuk menggunakan Instagram menjadi pelampiasan rasa *lonely* dengan terus-menerus mengakses internet yang akhirnya menjadi penyebab terbentuknya *Instagram social media disorder*.

Selain mengalami *loneliness*, kurangnya *self-control* juga menjadi penyebab berkembangnya *Instagram social media disorder*. Widiani dkk., (2011) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang kuat memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya di internet. Mereka memiliki kapasitas untuk mengevaluasi hasil potensial dan membuat pilihan yang disengaja mengenai perilaku online mereka. Individu yang kurang memiliki *self-control* terkadang kesulitan mengatur perilakunya dan gagal memperhitungkan dampak potensial yang mungkin mereka hadapi. Salah satu faktor yang menjadi penyebab *social media disorder* adalah penerimaan notifikasi yang berlebihan dan memicu ketergantungan karena pengguna merasa penting untuk merespons setiap notifikasi yang diterima (Wilcockson dkk., 2019). Tanpa adanya *self-control*, maka akan sulit untuk menghentikan keinginan untuk terus-menerus menatap layar gawai dan merespon setiap notifikasi tersebut. Oleh karena itu, kurangnya *self-control* juga menjadi penyebab terbentuknya *Instagram social media disorder*.

Social media disorder atau kecanduan media sosial merupakan kecenderungan yang sangat kuat yang dialami individu untuk banyak terlibat di dalam aktivitas media sosial dengan membatasi aktivitas sosial mereka di dunia nyata (Young, 2010). *Instagram social media disorder* kemudian mengacu pada kecenderungan yang tinggi untuk menghabiskan sebagian besar waktu bermain media sosial Instagram. Penggunaan media sosial, tidak terkecuali Instagram yang berlebihan, dapat menyebabkan kesejahteraan individu terpengaruh, bahkan menimbulkan *Instagram social media disorder* (Marino dkk., 2018). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya *social media disorder*, di antaranya adalah kebutuhan akan validasi sosial, FOMO (*Fear or Missing Out*), komparasi sosial, konten visual, dan banyaknya notifikasi yang diterima yang membuat individu terus-menerus membuka media sosial.

Kerangka Berpikir



Hipotesis

H₁ : Terdapat pengaruh *loneliness* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood*

H₂ : Terdapat pengaruh *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood*

H₃ : Terdapat pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood*

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Peneliti menggunakan pendekatan *cross-sectional*, karena pada desain penelitian ini seluruh variabel diukur dan diamati pada saat yang sama (*one point in time*) (Sugiyono, 2013). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap Instagram *social media disorder* pada *emerging adulthood*.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 314 subjek yang terdiri dari 125 laki-laki dan 189 perempuan dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dengan kriteria *emerging adulthood* yang telah menggunakan Instagram dalam 12 bulan terakhir secara aktif dan menghabiskan lebih dari 4 jam per harinya untuk terus-menerus menggunakan media sosial Instagram (Halimah & Hasanah, 2023; Cicekoglu dkk., (2014). Selain itu juga memiliki catatan setidaknya memenuhi lima kriteria dari sembilan kriteria *social media disorder* yang telah ditetapkan oleh Van den Eijnden dkk., (2016).

Tabel 1 Data Deskripsi Subjek Penelitian (N=314)

Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	125	39.8%
Perempuan	189	60.2%
Total	314	100%
Usia		
18	13	4.1%
19	34	10.8%
20	82	26.1%
21	60	19.1%
22	58	18.4%
23	43	13.6%
24	24	7.6%
Total	314	100%
Status		
Pelajar	6	1.9%
Mahasiswa/i	195	62.1%
Bekerja	91	28.9%
Mencari Kerja	22	7%
Total	314	100%

Lebih dari separuh subjek (60,2%) berjenis perempuan. Ditinjau dari usia terbanyak adalah pada rentang 20-21 tahun yaitu 45,2%. Sedangkan dari status, lebih separuh ada Mahasiswa 62,1% dan diikuti dengan bekerja 28,9%.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel X1 dalam penelitian ini adalah *loneliness*. *Loneliness* adalah sejauh mana seseorang merasa kesepian atau terisolasi dalam kehidupannya sehari-hari. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah The 11-item De Jong Gierveld *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Gierveld dan Tilburg (2006) dan telah diadaptasi oleh Zanah dan Rahardjo (2020) ke dalam bahasa Indonesia. Skor tinggi pada skala ini mengindikasikan tingkat *loneliness* yang tinggi dan demikian sebaliknya. Alat ukur ini terdiri dari 11 aitem pernyataan, termasuk 6 aitem untuk *emotional loneliness* dan 5 aitem untuk *social loneliness*. Contoh aitem 1 “Saya mengalami rasa kekosongan dalam hidup”, 2 “Saya merasa lingkaran teman dan kenalan saya terlalu terbatas”. Penelitian ini menggunakan skala model *Likert* yang dimodifikasi menjadi empat pilihan respon, peneliti memutuskan untuk tidak menyertakan opsi respon netral karena menurut Golberg (1981), adanya pemilihan respon netral dapat mengindikasikan ketidakpastian atau keraguan responden dalam merespon pernyataan. Responden mungkin memilih respon netral karena mereka menghadapi kesulitan dalam menginterpretasi pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Dengan demikian pilihan respon yang disediakan yaitu 1 = Sangat Sesuai dengan Diri Saya (SS), 2 = Sesuai dengan Diri Saya (S), 3 = Tidak Sesuai dengan Diri Saya (TS), 4 = Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Saya (STS). Skala versi Bahasa Indonesia ini telah menunjukkan reliabilitas 0,83 (Zanah & Rahardjo, 2020). Dalam penelitian ini, skala ini telah dilakukan *tryout* pada 53 subjek sebelum digunakan untuk pengambilan data dan skala ini mendemonstrasikan reliabilitas 0,87.

Variabel X2 dalam penelitian ini adalah *self-control*. *Self-Control* adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengatur atau menahan dirinya dari suatu keinginan. Alat ukur yang digunakan adalah *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney dkk., (2004) dan telah diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020) ke dalam bahasa Indonesia. *Self-control* diukur dengan melihat 5 aspek dari Tangney dkk., (2004) yaitu *self discipline*, *non impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Alat ukur ini terdiri dari 13 aitem pernyataan. Contoh aitem 1 “Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk”, 2 “Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah”. Penelitian ini menggunakan skala model *Likert* yang dimodifikasi menjadi empat pilihan respon, peneliti memutuskan untuk tidak menyertakan opsi respon netral karena menurut Golberg (1981), adanya pemilihan respon netral dapat mengindikasikan ketidakpastian atau keraguan responden dalam merespon pernyataan. Responden mungkin memilih respon netral karena mereka menghadapi kesulitan dalam menginterpretasi pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Dengan pilihan respon yaitu 1 = Sangat Setuju (SS), 2 = Setuju (S), 3 = Tidak Setuju (TS), dan 4 = Sangat Tidak Setuju (STS). Skala versi Bahasa Indonesia ini telah menunjukkan reliabilitas 0,80 (Arifin & Milla, 2020). Dalam penelitian ini, skala ini telah dilakukan *tryout* pada 53 subjek sebelum digunakan untuk pengambilan data dan skala ini mendemonstrasikan reliabilitas 0,79.

Variabel Y dalam penelitian ini adalah *social media disorder*. *Social media disorder* adalah suatu ketergantungan dan kesibukan aktivitas pada *social media* yang berlebihan. Alat ukur yang digunakan adalah *Social Media Disorder* (SMD) yang dikembangkan oleh Van den Eijnden dkk., (2016) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini menurut Van den Eijnden dkk., (2016) terdiri dari 9 aspek, diantaranya 1. *Preoccupation*, 2. *tolerance*, 3. *withdrawal*, 4. *persistence*, 5. *escape*, 6. *problems*, 7. *deception*, 8. *displacement*, 9. *conflict*. Alat ukur ini terdiri dari 27 aitem pernyataan. Contoh aitem 1 “Saya sering mengabaikan orang-orang di sekitar saya (misalnya, keluarga atau teman) karena menggunakan media sosial Instagram”, 2 “Saya sering menggunakan media sosial Instagram untuk melarikan atau melepaskan diri dari perasaan sedih, kecewa, dan marah. Penelitian ini menggunakan skala model *Likert* dengan empat pilihan respon, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Sering, 4 = Selalu. Skala versi Bahasa Indonesia ini telah menunjukkan reliabilitas 0,83 (Putri, 2019). Dalam penelitian ini, skala ini telah dilakukan *tryout* pada 53 subjek sebelum digunakan untuk pengambilan data dan skala ini mendemonstrasikan reliabilitas 0,94.

Prosedur dan Analisis Data

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis data penelitian. Tahap pertama yang dilakukan peneliti adalah membuat latar belakang mengenai fenomena yang berkaitan dengan topik penelitian yang terjadi pada *emerging adulthood*, hal ini guna melatar belakangi penelitian yang akan dilakukan. Setelah latar belakang telah tersusun, selanjutnya peneliti menyusun kajian teori berdasarkan variabel yang diambil mengenai *loneliness*, *self-control*, dan *social media disorder*. Selanjutnya, peneliti melakukan penentuan skala yang akan digunakan dalam penelitian nanti.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, pada tahap ini peneliti melakukan *tryout* terhadap kuesioner terkait *loneliness*, *self-control*, dan *social media disorder*. *Try out* ini dilakukan guna melihat apakah skala yang telah ditentukan dapat mengukur variabel yang ingin diteliti dan menguji validitas dan reliabilitas suatu skala atau alat ukur. Setelah dilakukannya uji validitas dan reliabilitas, kuesioner disebarkan dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan menggunakan *Google Form*. Skala disebarkan kepada

subjek melalui media online seperti aplikasi Instagram, Twitter, maupun Whatsapp. Dengan penggunaan *Google Form*, diharapkan dapat mempermudah peneliti untuk membagikan kuesioner secara luas kepada subjek yang hendak mengisi walaupun berada di tempat yang berjauhan.

Tahap ketiga adalah analisa data, pada tahap ini hasil jawaban responden yang telah didapatkan akan dianalisis menggunakan SPSS dan akan dilakukan coding data menggunakan *Microsoft Excel* dengan data yang sudah diunduh dari *Google Form* terlebih dahulu untuk mengelola hasil penelitian dengan mudah. Selanjutnya, akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu lalu setelah itu dilanjutkan analisis menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui apakah hipotesis dapat diterima atau tidak.

HASIL PENELITIAN

Analisis yang pertama dilakukan adalah deskriptif analisis untuk mendapatkan gambaran dari keseluruhan subjek yang hasilnya dapat dibaca pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Social Media Disorder</i>	68.19	16.775	Rendah	314	100%
			Sedang	0	0%
			Tinggi	0	0%
			Total	314	100%
<i>Loneliness</i>	27.14	4.794	Rendah	314	100%
			Sedang	0	0%
			Tinggi	0	0%
			Total	314	100%
<i>Self-Control</i>	33.81	5.324	Rendah	17	5.4%
			Sedang	235	74.8%
			Tinggi	62	19.7%
			Total	314	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat ditunjukkan bahwa keseluruhan subjek menunjukkan *social media disorder* yang berada di kategori rendah ($M = 68,19$; $SD = 16,775$) dengan subjek 314 atau 100%. Selain itu, keseluruhan subjek menunjukkan *loneliness* yang berada di kategori rendah ($M = 27,14$; $SD = 4,794$) dengan subjek 314 atau 100%. Sedangkan pada variabel *self-control*, subjek terbagi ke dalam 3 kategori yaitu 235 atau 74,8% berada di kategori sedang, 62 atau 19,7% berada di kategori tinggi, 17 atau 5,4% berada di kategori rendah ($M = 33,81$; $SD = 5,324$).

Uji normalitas, dilakukan dengan menguji nilai residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan syarat jika nilai signifikansi $>0,05$ maka dinyatakan data berdistribusi normal, jika sebaliknya nilai signifikansi $<0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Nilai yang didapatkan setelah dilakukan uji normalitas yaitu $0,092 > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Regresi Linier Berganda

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	10576.975	2	5288.487	21.223	<.000
	Residual	77497.560	311	249.188		
	Total	88074.535	313			

Variabel terikat: *Social Media Disorder*

Coefficients							
Model		Unstandardized	Standart Error	Standardized	t	P	Correlations Zero Order
1	Intercept	51.194	10.231		5.004	<.000	
	Loneliness	1.017	0.208	0.291	4.887	<.000	.335
	Self-Control	-0.313	0.187	-0.099	-1.674	>.095	.229

Catatan. : $R^2 = 0.120$

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan *loneliness* dan *self-control* mempengaruhi *social media disorder*. Pada analisis ini, R^2 menunjukkan nilai 0,120 atau 12% yang artinya menunjukkan bahwa 12% besarnya kontribusi pengaruh dari kedua variabel independen (*loneliness* dan *self-control*) terhadap variabel dependen (*social media disorder*), sedangkan sisanya sebesar 88% yang merupakan kontribusi pengaruh terhadap Instagram *social media disorder* di luar penelitian ini. Kemudian secara parsial ditemukan *loneliness* secara signifikan berkontribusi sebagai pengaruh terhadap *social media disorder* dengan nilai t hitung = 4,887 > 1,649 mempengaruhi secara positif terhadap Instagram *social media disorder* dengan koefisien sebesar 0,291. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* pada *emerging adulthood*, maka semakin tinggi *social media disorder*, serta memberikan sumbangan pengaruhnya sebesar 9,7%. Kemudian, diketahui bahwa *self-control* dengan nilai t hitung = -1,674 < 1,649 yang mengindikasikan bahwa *self-control* secara parsial tidak berpengaruh terhadap Instagram *social media disorder*.

DISKUSI

Pengaruh *Loneliness* terhadap Instagram *Social Media Disorder* pada *Emerging Adulthood*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gangguan media sosial (*social media disorder*) pada Instagram ($\beta = 0,291$, $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar kemungkinan individu mengalami gangguan media sosial pada platform Instagram. Kontribusi dari *loneliness* terhadap gangguan media sosial sebesar 9,7% dari total dampak menegaskan peran penting *loneliness* dalam fenomena ini. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menemukan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku penggunaan media sosial, termasuk Instagram. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rachubińska dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara perasaan kesepian dan tingkat keterlibatan individu dalam media sosial. Hal ini dapat terjadi karena ketika seseorang merasakan *loneliness* atau kesepian, mereka cenderung mencari cara untuk mengatasi perasaan tersebut. Dalam hal ini, media sosial seperti Instagram menjadi salah satu

alternatif yang dapat dijangkau dengan mudah untuk meredakan kekosongan interaksi sosial yang dirasakan. *Loneliness* menjadi faktor pendorong dalam upaya individu untuk mencari koneksi dan validasi sosial melalui interaksi *online*. Tingkat penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi perasaan kesepian pada individu (Candra, 2017). *Loneliness* sendiri adalah kondisi emosional dan kognitif yang timbul dari keinginan untuk menjalin hubungan dekat namun tidak dapat dipenuhi (Branscombe & Baron, 2017). Fenomena ini, sejalan dengan temuan sebelumnya, mengindikasikan bahwa individu yang merasakan kesepian cenderung mencari hobi yang menyenangkan, seperti menggunakan platform media sosial termasuk Instagram, sebagai pelampiasan saat merasa kesepian (Gierveld & Tilburg, 2006; Sønderby & Wagoner, 2013). Hal ini dapat terjadi karena ketika individu merasakan kesepian, mereka cenderung mencari cara untuk mengatasi perasaan tersebut. *Loneliness*, sebagaimana dijelaskan oleh teori usia perkembangan Erikson, berkaitan erat dengan tahap kedekatan versus *loneliness* pada masa *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu berupaya membangun hubungan yang intim, dan ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, mereka bisa mengalami *social loneliness* (Feldman & Papalia, 2017). Dalam kondisi mengalami *loneliness*, individu mencari cara untuk meredakan perasaan kesepian, dan media sosial seperti Instagram menjadi pelarian yang mudah untuk mengisi kekosongan tersebut. Kesenjangan antara harapan individu terhadap hubungan sosial yang diinginkan dan kenyataan interaksi sosial yang ada dapat memunculkan perasaan *loneliness* (Gierveld & Tilburg, 2006). Ketika individu merasa kurangnya koneksi sosial dalam kehidupan nyata, mereka cenderung mencari validasi sosial melalui platform media sosial, seperti Instagram. Dorongan untuk mendapatkan perhatian dan interaksi dari konten yang mereka bagikan di media sosial dapat menjadi pelampiasan dari perasaan *loneliness*.

Adanya lonjakan perhatian terhadap media sosial ketika individu merasakan *loneliness* bisa dijelaskan melalui kebutuhan untuk mencari pengakuan atau validasi sosial (Andreassen dkk., 2016). Dalam situasi *loneliness*, penerimaan positif dalam bentuk *like*, komentar, dan reaksi lainnya dapat memberikan kepuasan sementara untuk mengatasi perasaan kesepian. Interaksi di media sosial khususnya pada platform visual seperti Instagram, memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan merasa terhubung dengan orang lain, meskipun secara virtual. Dengan demikian, penggunaan Instagram dalam kondisi *loneliness* bisa menjadi sumber pelarian yang mengarah pada terbentuknya *social media disorder*.

Berdasarkan hasil deskriptif yang dilakukan, seluruh subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat rendah dalam kedua variabel yang diamati, yaitu *loneliness* dan Instagram *social media disorder*. Kesimpulan ini didasarkan pada distribusi subjek yang mencerminkan bahwa seluruhnya memiliki tingkat rendah pada kedua variabel tersebut. Hasil uji deskriptif yang menunjukkan tingkat rendah *loneliness* secara umum pada subjek juga diikuti dengan tingkat rendah Instagram *social media disorder*. Ini menggambarkan hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut, mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat *loneliness*, semakin rendah pula tingkat Instagram *social media disorder*.

Pengaruh ini bisa terjadi karena adanya kecenderungan bahwa individu dengan tingkat kesepian atau *loneliness* yang rendah cenderung memiliki pola penggunaan media sosial seperti Instagram yang lebih terkendali dan seimbang. Mereka mungkin menggunakan platform tersebut untuk kepentingan yang lebih sehat, seperti menjaga koneksi sosial tanpa harus mengalami gangguan yang signifikan terhadap aktivitas harian atau kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya keseimbangan penggunaan media sosial, terutama dalam konteks kecenderungan pengguna muda, seperti dalam fase *emerging adulthood*, yang pada

dasarnya sedang mengeksplorasi dan menyesuaikan diri dengan kemandirian dan identitas baru mereka. Dengan demikian, tingkat *loneliness* yang rendah dapat berkorelasi dengan penggunaan yang lebih terkendali dan positif terhadap Instagram dalam kelompok tersebut.

Pengaruh *Self-Control* terhadap Instagram Social Media Disorder pada *Emerging Adulthood*

Dalam hasil analisis, ditemukan bahwa secara parsial, *self-control* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gangguan media sosial pada platform Instagram ($\beta = -0,099$, $p = 0,095$). Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, tidak terdapat bukti yang kuat untuk mendukung adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *self-control* dengan gangguan media sosial pada Instagram pada *emerging adulthood*. Hasil ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa ahli. Teori-teori sebelumnya, seperti yang disajikan oleh Widiana dkk., (2011) dan Shindia dkk., (2014), mengindikasikan bahwa *self-control* memainkan peran penting dalam penggunaan media sosial, khususnya dalam konteks kecanduan atau gangguan penggunaan. Studi-studi sebelumnya ini menegaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang kuat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur perilaku mereka di lingkungan *online*.

Namun, hasil analisis dalam penelitian ini tidak secara signifikan menunjukkan adanya pengaruh *self-control* terhadap gangguan media sosial di platform Instagram pada *emerging adulthood*. Interpretasi dari temuan ini menunjukkan bahwa meskipun teori-teori sebelumnya telah mengaitkan kurangnya *self-control* dengan kecenderungan terhadap gangguan dalam penggunaan media sosial, penelitian ini tidak dapat secara statistik mengkonfirmasi hubungan yang signifikan antara variabel *self-control* dan gangguan pada platform Instagram dalam sampel yang diteliti. Teori-teori dan temuan dari penelitian sebelumnya telah menyoroti bahwa individu dengan tingkat *self-control* yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku *online* mereka, sebagaimana yang diperjelas dalam kajian oleh Ghaffara & Qodariah (2022) dan Lestari (2019). Namun dalam konteks penelitian ini, hasil analisis tidak secara signifikan mendukung hubungan yang kuat antara *self-control* dan gangguan media sosial di platform Instagram pada *emerging adulthood*. Hal ini dapat dijelaskan karena keragaman faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi interaksi antara *self-control* dan penggunaan media sosial, terutama dalam konteks platform Instagram pada *emerging adulthood*. Kompleksitas lingkungan digital yang cepat berubah dan peran berbagai variabel tambahan yang tidak tercakup dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan *online* yang dinamis dan pengaruh dari sejumlah faktor psikologis, dapat memainkan peran penting dalam mengubah dinamika hubungan antara *self-control* dan gangguan media sosial.

Selain itu, individu pada *emerging adulthood* cenderung mengalami transisi yang signifikan dalam menjelajahi identitas, eksplorasi diri, dan pemahaman tentang interaksi *online* yang sehat. Sebagian besar variabilitas perilaku *online* tidak hanya bergantung pada *self-control* semata, melainkan juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis yang lebih kompleks, seperti kebutuhan akan validasi sosial, FOMO (*Fear of Missing Out*), dan komparasi sosial, seperti yang disoroti oleh Marino dkk., (2018) dan penelitian lainnya. Ketidaksesuaian antara temuan ini dengan teori-teori sebelumnya juga dapat disebabkan oleh perubahan dinamika perilaku *online* yang terus berkembang, terutama di kalangan *emerging adulthood*, yang seringkali lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan teknologi yang berubah dengan cepat.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan variasi dalam tingkat *self-control* di antara subjek penelitian, dimana sebagian besar dari mereka menunjukkan tingkat *self-control* yang berada

di kategori sedang, diikuti oleh sebagian kecil yang memiliki tingkat tinggi, dan minoritas dengan tingkat rendah. Namun, meskipun terdapat perbedaan dalam tingkat *self-control*, hal ini tidak berhubungan langsung dengan tingkat gangguan penggunaan sosial media Instagram subjek yang menunjukkan rendahnya tingkat gangguan media sosial. Ini mengindikasikan bahwa *self-control* tidak selalu berkorelasi dengan tingkat gangguan media sosial yang signifikan di platform Instagram. Meskipun teori sebelumnya menyoroti peran *self-control* dalam mengelola perilaku online, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan gangguan media sosial bisa jauh lebih kompleks dari yang diantisipasi.

Dari segi distribusi variabel, seluruh subjek menunjukkan rendahnya tingkat gangguan media sosial pada platform Instagram, meskipun terdapat variasi dalam tingkat *self-control*. Hal ini menandakan bahwa faktor-faktor lain mungkin turut berperan dalam menentukan tingkat gangguan media sosial yang dialami individu, selain hanya tingkat *self-control* yang diamati. Hasil uji hipotesis yang tidak menemukan pengaruh signifikan antara *self-control* dan gangguan media sosial pada platform Instagram memperkuat hubungan ini. Distribusi variabel dari data deskriptif menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, tingkat *self-control* yang berbeda tidak secara langsung mengindikasikan tingkat gangguan media sosial yang berbeda pada platform Instagram.

Dalam penelitian ini, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini tidak mengurangi pentingnya *self-control* dalam konteks penggunaan media sosial, tetapi menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan gangguan pada platform Instagram pada *emerging adulthood* mungkin lebih kompleks daripada yang telah dibahas dalam penelitian sebelumnya. Diperlukan studi lebih lanjut yang lebih terfokus dan mendalam untuk memahami lebih baik interaksi antara *self-control* dan gangguan media sosial dalam konteks yang berkembang ini.

Potensi faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini, serta keragaman cara individu dalam mengelola *self-control* mereka dalam lingkungan digital yang cepat berubah, mungkin juga memiliki kontribusi terhadap ketidaksignifikan hasil dari *self-control* terhadap gangguan media sosial pada platform Instagram dalam penelitian ini. Untuk memperdalam pemahaman ini, penelitian mendatang dapat mengarah pada analisis yang lebih terfokus terhadap dinamika individu dalam mengatur *self-control* mereka dalam penggunaan media sosial, serta faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi interaksi antara *self-control* dan gangguan media sosial pada platform Instagram pada *emerging adulthood*.

Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Control* terhadap Instagram Social Media Disorder pada *Emerging Adulthood*

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel, *loneliness* dan *self-control*, memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap tingkat *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*. Dari hasil statistik yang diperoleh, *loneliness* dan *self-control* sama-sama memberikan pengaruh terhadap tingkat *social media disorder*. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan dalam kontribusi masing-masing faktor terhadap gangguan penggunaan media sosial.

Loneliness memiliki kontribusi yang signifikan pada tingkat *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*, dengan sumbangan pengaruh sebesar 9,7%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan penggunaan media sosial. *Loneliness*, sebagai faktor psikologis, memainkan peran penting dalam pola perilaku penggunaan media sosial pada kelompok ini. Sementara itu, *self-*

control juga berkontribusi pada *social media disorder*, meskipun dengan sumbangan pengaruh yang lebih rendah, hanya sebesar 2,3%. Ini menandakan bahwa tingkat *self-control* individu juga mempengaruhi penggunaan media sosial, namun peran *loneliness* tampaknya lebih dominan dalam mempengaruhi perilaku tersebut pada tahap *emerging adulthood*. Sisanya, sebesar 88% merupakan kontribusi pengaruh terhadap Instagram *social media disorder* di luar penelitian ini, seperti jenis kelamin, keberadaan hobi, keberhasilan di pendidikan, waktu yang dihabiskan di media sosial, status ekonomi, tingkat pendidikan, depresi, kecemasan, dan faktor-faktor psikologis lainnya yang telah terkait dengan gangguan penggunaan media sosial (Ergün & Alkan, 2020).

Loneliness memainkan peran penting dalam hubungannya dengan *social media disorder*. Hal ini dapat dilihat melalui kontribusi signifikan *loneliness* dalam menjelaskan variabilitas *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*. Sejalan dengan temuan ini, Young (2010) telah menyoroti bahwa perasaan kesepian dapat memicu perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial, termasuk Instagram. Munculnya kecanduan media sosial dapat dijelaskan melalui perasaan kurangnya koneksi sosial yang kemudian diisi oleh aktivitas *online* (Candra, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih rentan terhadap gangguan penggunaan media sosial, khususnya Instagram.

Di sisi lain, kontribusi *self-control*, meskipun tidak sebesar kontribusi *loneliness*, juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *social media disorder* pada *emerging adulthood*. Teori dan penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *self-control* berperan dalam mengatur perilaku *online* individu (Widiana dkk., 2011). Faktor ini menggarisbawahi bahwa kemampuan untuk mengendalikan impuls dan pengelolaan perilaku *online* berperan dalam mempengaruhi sejauh mana seseorang terlibat dalam kegiatan media sosial, termasuk perilaku yang dapat mengarah pada kecanduan. Namun, perlu diketahui bahwa peran *loneliness* terlihat lebih dominan dalam mempengaruhi *social media disorder* dibandingkan dengan *self-control* pada *emerging adulthood*. Hal ini sesuai dengan temuan terdahulu yang menyoroti pentingnya *loneliness* dalam konteks penggunaan media sosial (Candra, 2017; Marino dkk., 2018). *Loneliness* menjadi salah satu pemicu utama yang memotivasi individu untuk mencari hiburan dan koneksi dalam lingkungan *online*, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan penggunaan media sosial.

Dalam kerangka penelitian ini, *loneliness* dan *self-control* memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas interaksi psikologis yang mendasari *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*. Menurut Hasanah (2021) dan Putri dkk., (2022), *loneliness* dan *self-control* saling berkaitan dalam konteks adiksi internet, menggarisbawahi kompleksitas hubungan psikologis yang berkaitan dengan perilaku *online*. Dari tinjauan teoritis dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, *loneliness* dan *self-control*, memiliki peran yang penting dalam menjelaskan tingkat *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*. Faktor *loneliness* dan *self-control* memainkan peran yang berbeda namun signifikan dalam pengembangan gangguan penggunaan media sosial pada kelompok ini. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi intervensi yang tidak hanya mempertimbangkan peningkatan *self-control*, tetapi juga penanganan perasaan kesepian dalam upaya mengurangi risiko *social media disorder* pada *emerging adulthood*.

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood*. Kelebihannya terletak pada kontribusi terhadap pemahaman perilaku penggunaan media sosial pada kelompok usia ini

(*emerging adulthood*), memperkaya literatur psikologi terkait fenomena aktual, serta menyoroti pentingnya hubungan antara masalah psikologis dengan penggunaan media sosial pada era digital. Namun, keterbatasannya meliputi kemungkinan keterbatasan dalam generalisasi hasil karena fokus pada satu kelompok usia dan satu jenis sosial media yaitu Instagram. Kemungkinan tidak mempertimbangkan semua variabel yang mempengaruhi *social media disorder* dan adanya potensi dalam metode pengukuran atau pendekatan statistik yang digunakan. Pemahaman terhadap kelebihan dan keterbatasan ini memberikan landasan penting untuk pengembangan studi lanjutan atau strategi intervensi yang lebih tepat dalam menangani gangguan penggunaan media sosial pada tahap *emerging adulthood*.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini yang diperoleh dari 314 subjek dengan kategori *emerging adulthood*, analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa sekitar 12% dari variabilitas tingkat *social media disorder* pada tahap *emerging adulthood* dapat dijelaskan oleh *loneliness* dan *self-control* ($R^2 = 0,120$). Sisanya, sekitar 88% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap *social media disorder* termasuk variabel yang disebutkan oleh Ergun dan Alkan (2020) seperti jenis kelamin, keberadaan hobi, keberhasilan di universitas, waktu yang dihabiskan di media sosial, status ekonomi, serta faktor psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri khususnya dalam tingkatan *loneliness* dan *self-control* dengan menyadari bagaimana *loneliness* dan *self-control* dapat mempengaruhi penggunaan sosial media, sehingga individu dapat mengambil langkah yang lebih cerdas dalam menggunakan media sosial mereka. Bagi pengguna Instagram dalam tahap *emerging adulthood*, disarankan untuk mengembangkan kebiasaan sehat dalam penggunaan media sosial. Hal ini meliputi pengaturan batas waktu layar, memilih konten yang memberikan dampak positif, dan mengatur waktu untuk istirahat dari penggunaan *online* guna menjaga keseimbangan dengan kegiatan *offline*. Studi berikutnya diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan kelompok usia yang lebih bervariasi dan mempertimbangkan berbagai platform media sosial. Penelitian yang memperhitungkan faktor-faktor lingkungan, seperti tekanan sosial dari platform yang berbeda, dapat memberikan pandangan yang lebih holistik tentang gangguan penggunaan media sosial.

REFERENSI

- Adzka Ghaffara, & Siti Qodariah. (2022). Hubungan self-control dengan celebrity worship pada mahasiswa penggemar stray kids di bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1227>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Personality processes and individual differences ego depletion: is the Active self a limited resource?
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Dalam *Psychological Science In The Public Interest* (Vol. 4, Nomor 1).
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Elizabeth Crawford, L., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: potential mechanisms.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: is facebook use to blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717–720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. Dalam *Annual Review of Psychology* (Vol. 60, hlm. 631–652). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Cosan, D. (2014). An evaluation of loneliness. 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>
- Ergün, G., & Alkan, A. (2020). The social media disorder and ostracism in adolescents: (OSTRACA-SM study). *Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 139–144. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2020.19076>
- Gierveld, J. D. J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Haryono, T. P., Yuliadi, I., & Setyanto, A. T. (2022). Kesepian dan kontrol diri pada adiksi online games remaja lonely and self control in adolescent online games. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.54445>
- Hasanah. (2021). Pengaruh self control, loneliness dan self esteem, terhadap internet addiction pada remaja di kecamatan kalidawir, tulungagung.
- Hasanah, P. R. A., & Halimah, L. (2023). Pengaruh loneliness dan self-control terhadap instagram social media disorder pada emerging adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5524>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- K Rachubińska, A M Cybulska, & E Grochans. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women.
- Khairiah Asfaruddin, Said Nurdin, & Rezki Saifan. (2019). Kontrol diri mahasiswa yang kecanduan game online di asrama kaway XVI.
- Kimberly Young. (2010). World Psychiatry - 2013 - YOUNG - Internet addiction over the decade a personal look back.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? <https://www.researchgate.net/publication/256712913>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lestari, D. (2019). Measuring e-commerce adoption behaviour among gen-Z in Jakarta, Indonesia. *Economic Analysis and Policy*, 64, 103–115. <https://doi.org/10.1016/j.eap.2019.08.004>

- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2018). Solitude: an exploration of benefits of being alone. Dalam *Journal for the Theory of Social Behaviour* (Vol. 33).
- Nyla R. Branscombe, & Robert A. Baron. (2017). *Social Psychology* (14 ed.). Pearson.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). Menyelami perkembangan manusia (12 ed.). Salemba Humanika.
- Peng, P., Wang, T., Wang, C. C., & Lin, X. (2019). A meta-analysis on the relation between fluid intelligence and reading/ mathematics: effects of tasks, age, and social economics status. *Psychological Bulletin*, 145(2), 189–236. <https://doi.org/10.1037/bul0000182>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, S., Aviva, A., & Jannah, M. (2022). Exploration of loneliness in early adulthood. 10(02), 203–212.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: a comparison of facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Roy F. Baumeister, & Kathleen D. Vohs. (2016). Handbook of self-regulation: research, theory, and applications (3 ed.). The Guilford Press.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: an integrative approach. Dalam *Loneliness The Journal of Integrated Social Sciences* (Vol. 3, Nomor 1). www.jiss.org,

- Steers, D., Steers, A., Pruess, J. J., Young, C. M., STEErS, mai-L. N., wiCkHam, roBErT E., & aCiTELLi, L. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: how facebook usage is linked to depressive symptoms. Dalam *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 33, Nomor 8).
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004a). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Dalam *Journal of Personality* (Vol. 72, Nomor 2). Blackwell Publishing.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Turel, O., Cavagnaro, D. R., & Meshi, D. (2018). Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatry Research*, 270, 947–953. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.017>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wang, S. S., & Stefanone, M. A. (2013). Showing off? human mobility and the interplay of traits, self-disclosure, and facebook check-ins. *Social Science Computer Review*, 31(4), 437–457. <https://doi.org/10.1177/0894439313481424>
- Welch, V., Ghogomu, E. T., Barbeau, V. I., Boulton, E., Boutin, S., Haitas, N., Kneale, D., Salzwedel, D. M., Simard, R., Herbert, P., & Mikton, C. (2022). Protocol: digital interventions to reduce social isolation and loneliness in older adults: an evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*, 18(3). <https://doi.org/10.1002/cl2.1260>
- Westerman, D., Spence, P. R., & Van Der Heide, B. (2014). Social media as information source: recency of updates and credibility of information. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(2), 171–183. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12041>
- Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: the effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>



Lampiran 1 Instrumen Penelitian dan Blue Print The 11-aitem De Jong Gierveld Loneliness Scale, Brief Self-Control Scale, Social Media Disorder

• **The 11-aitem De Jong Gierveld Loneliness Scale (X1)**

Petunjuk Pengisian Jawaban : Pilihlah salah satu pilihan jawaban di bawah ini yang paling sesuai dengan Anda. Jawaban yang tersedia menunjukkan:

1 = Sangat Sesuai dengan Diri Saya (SS)

2 = Sesuai dengan Diri Saya (S)

3 = Tidak Sesuai dengan Diri Saya (TS)

4 = Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Saya (STS)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ada banyak orang yang bisa saya andalkan ketika saya memiliki masalah				
2.	Saya mengalami rasa kekosongan dalam hidup				
3.	Saya sering merasa ditolak				
4.	Ada banyak orang yang bisa saya percayai sepenuhnya				
5.	Selalu ada seseorang yang bisa saya ajak bicaritentang masalah saya sehari-hari				
6.	Saya merasa lingkaran teman dan kenalan saya terlalu terbatas				
7.	Saya rindu memiliki teman akrab				
8.	Saya bisa menelepon teman saya kapan pun saya membutuhkannya				
9.	Saya rindu untuk dekat dengan orang di sekitar				
10.	Saya merindukan rasa senang saat menemani orang lain				
11.	Ada cukup banyak orang yang saya rasa dekat dengan saya				

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1.	Emotional loneliness	2, 3, 6, 7, 9, 10	-	6
2.	Social loneliness	-	1, 4, 5, 8, 11	5
Total Aitem		6	5	11

- **Brief Self-Control Scale (X2)**

Petunjuk Pengisian Jawaban : Pilihlah salah satu pilihan jawaban di bawah ini yang paling sesuai dengan Anda. Jawaban yang tersedia menunjukkan:

1 = Sangat Setuju (SS)

2 = Setuju (S)

3 = Tidak Setuju (TS)

4 = Sangat Tidak Setuju (STS)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Secara umum, saya dapat menahan godaan apa pun 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				

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self discipline</i>	1	2, 6, 8, 10	5
2.	<i>Non Impulsive</i>	-	4, 11	2
3.	<i>Healthy habits</i>	12, 13	5	3
4.	<i>Work ethic</i>	-	3, 7	2
5.	<i>Reliability</i>	9	-	1
Total Aitem		4	9	13

- **Social Media Disorder (Y)**

Petunjuk Pengisian Jawaban : Pilihlah salah satu pilihan jawaban di bawah ini yang paling sesuai dengan Anda. Jawaban yang tersedia menunjukkan:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya sering merasa kesulitan untuk tidak melihat pesan di media sosial instagram saya ketika mengerjakan yang lain (misalnya, tugas kuliah atau pekerjaan sehari-hari)				
2.	Saya merasa perlu menggunakan media sosial instagram lebih sering lagi				
3.	Saya sering merasa cemas atau gelisah jika tidak dapat melihat pesan terbaru di media sosial instagram				
4.	Saya mencoba mengurangi penggunaan media sosial instagram, tetapi gagal				
5.	Saya sering menggunakan media sosial instagram untuk mengalihkan pikiran dari masalah				
6.	Saya sering tidak memperhatikan saat beraktivitas di kampus, saat mengerjakan pekerjaan rumah karena sedang menggunakan media sosial instagram				
7.	Saya sering berbohong kepada orang tua atau teman tentang lamanya waktu yang di habiskan untuk media sosial instagram				
8.	Saya sering mengabaikan orang-orang di sekitar saya (misalnya, keluarga atau teman) karena menggunakan media sosial instagram				
9.	Saya memiliki banyak masalah serius di kampus atau di tempat kerja karena menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengakses untuk media sosial instagram				
10.	Saya tidak lagi dapat memikirkan hal lain secara teratur di saat menggunakan media sosial instagram				
11.	Saya merasakan kebutuhan untuk memeriksa pesan di media sosial instagram lebih sering lagi				
12.	Saya sering merasa marah atau frustrasi jika tidak dapat menggunakan media sosial instagram				
13.	Saya mencoba menghabiskan lebih sedikit waktu media sosial instagram, tetapi gagal				
14.	Saya sering menggunakan media sosial instagram untuk mengalihkan dari memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan				
15.	Saya sering merasa tidak cukup tidur karena menggunakan media sosial instagram hingga larut malam				

16.	Saya sering menyembunyikan penggunaan media sosial instagram dari orang lain				
17.	Saya sering tidak tertarik melakukan hobi atau kegiatan lain karena lebih mengutamakan menggunakan media sosial instagram				
18.	Saya mengalami konflik serius dengan orang tua dan saudara kandung karena penggunaan media sosial instagram				
19.	Saya sering menunggu postingan terbaru di media sosial instagram				
20.	Saya sering merasa tidak puas karena ingin menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan/mengakses media sosial instagram				
21.	Saya sering merasa tidak nyaman ketika tidak bisa menggunakan media sosial instagram				
22.	Saya tidak dapat berhenti menggunakan media sosial instagram, meskipun orang lain mengharuskan saya untuk berhenti				
23.	Saya sering menggunakan media sosial instagram untuk melarikan/ melepaskan diri dari perasaan negatif (sedih, kecewa, dan marah)				
24.	Saya sering bertengkar dengan orang lain karena penggunaan media sosial instagram				
25.	Saya sering menggunakan media sosial instagram secara diam-diam				
26.	Saya sering mengabaikan kegiatan lain (misalnya, hobi, olahraga) karena ingin menggunakan media sosial instagram				
27.	Saya kehilangan persahabatan atau hubungan yang penting karena menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengakses media sosial instagram				

No.	Aspek	Nomor Aitem	Total Aitem
1.	<i>Preoccupation</i>	1, 10, 19	3
2.	<i>Tolerance</i>	2, 11, 20	3
3.	<i>Withdrawal</i>	3, 12, 21	3
4.	<i>Persistence</i>	4, 13, 22	3
5.	<i>Escape</i>	5, 14, 23	3
6.	<i>Problems</i>	6, 15, 24	3
7.	<i>Deception</i>	7, 16, 25	3
8.	<i>Displacement</i>	8, 17, 26	3
9.	<i>Conflict</i>	9, 18, 27	3
Total Aitem			27

Lampiran 2. Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel X1

- Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	26.11	39.564	.634	.857
X1.2	25.87	37.848	.687	.852
X1.3	25.96	39.306	.599	.859
X1.4	25.85	40.669	.498	.866
X1.5	26.32	39.991	.541	.863
X1.6	25.60	42.321	.379	.873
X1.7	25.58	38.440	.694	.852
X1.8	26.11	39.410	.614	.858
X1.9	25.62	41.663	.433	.870
X1.10	25.49	41.062	.459	.868
X1.11	26.19	37.656	.774	.846

- Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	11

Lampiran 3 . Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel X2

- Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	29.11	32.295	.332	.781
X2.2	29.81	29.925	.576	.759
X2.3	29.83	29.798	.524	.763
X2.4	29.45	29.445	.518	.763
X2.5	29.30	29.715	.515	.764
X2.6	30.60	33.552	.162	.797
X2.7	30.15	31.169	.432	.772
X2.8	29.72	28.515	.684	.747
X2.9	29.06	33.516	.199	.792
X2.10	29.68	29.261	.578	.757
X2.11	29.49	30.524	.490	.767
X2.12	29.34	33.921	.129	.799
X2.13	29.58	33.440	.235	.788

- Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.788	13

Lampiran 4. Analisis Validitas dan Reliabilitas Variabel Y

- Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	54.9434	190.785	.344	.936
Y.2	55.2830	188.053	.469	.934
Y.3	55.2642	184.737	.551	.934
Y.4	54.6415	186.311	.512	.934
Y.5	54.3396	188.075	.504	.934
Y.6	55.1887	188.618	.437	.935
Y.7	55.8113	182.541	.628	.932
Y.8	55.4340	186.020	.534	.934
Y.9	56.1132	189.410	.612	.933
Y.10	55.6038	185.052	.580	.933
Y.11	55.3774	187.086	.513	.934
Y.12	55.6038	188.705	.444	.935
Y.13	54.9245	181.802	.635	.932
Y.14	54.2830	187.591	.527	.934
Y.15	55.0377	183.883	.553	.934
Y.16	55.4528	180.945	.679	.932
Y.17	55.3962	180.436	.768	.931
Y.18	56.0943	188.241	.551	.934
Y.19	55.0943	181.549	.585	.933
Y.20	55.5660	180.866	.688	.932
Y.21	55.0943	179.510	.775	.930
Y.22	55.3774	185.278	.492	.934
Y.23	54.4151	184.478	.595	.933
Y.24	56.0377	188.845	.510	.934
Y.25	55.8302	181.721	.644	.932
Y.26	55.5094	179.062	.750	.931
Y.27	56.0566	185.670	.570	.933

- Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	27

Lampiran 5. Informed Consent Online

Kesediaan Tertulis (Informed Consent)

Saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian skripsi yang dilakukan oleh Tiara Putri Nuwada (NIM.202010230311380) selaku Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *

Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan memberikan jawaban sejujur-jujurnya guna kelancaran penelitian.
2. Identitas diri yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju



Lampiran 6. Uji Normalitas Data, Mean, Standart Deviation, Modus

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		314
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.73518475
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.030
	Negative	-.047
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.092 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Statistics

		Social Media Disorder	Loneliness	Self Control
N	Valid	314	314	314
	Missing	0	0	0
Mean		68.19	27.14	33.81
Median		68.00	27.00	34.00
Mode		95	26	38
Std. Deviation		16.775	4.794	5.324

Lampiran 7. Output Regresi Linier Berganda

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self Control, Loneliness ^b		Enter

a. Dependent Variable: Social Media Disorder

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.347 ^a	.120	.114	15.786

a. Predictors: (Constant), Self Control, Loneliness

b. Dependent Variable: Social Media Disorder

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10576.975	2	5288.487	21.223	.000 ^b
	Residual	77497.560	311	249.188		
	Total	88074.535	313			

a. Dependent Variable: Social Media Disorder

b. Predictors: (Constant), Self Control, Loneliness

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.194	10.231		5.004	.000
	Loneliness	1.017	.208	.291	4.887	.000
	Self Control	-.313	.187	-.099	-1.674	.095

a. Dependent Variable: Social Media Disorder

Lampiran 8. Surat Keterangan Verifikasi Analisa Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/895/Lab-Psi/UMM/XII/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Tiara Putri Nuwada
NIM : 202010230311380
Dosen Pembimbing : 1) M. Salis Yuniardi, Ph.D
2) Irine Putri Shaliha, M.Sc

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus / ~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 27 Desember 2023

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 9. Surat Keterangan Cek Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/27/Lab-Psi/UMM/I/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Tiara Putri Nuwada
NIM : 202010230311380
Dosen Pembimbing : 1) M. Salis Yuniardi, Ph.D
2) Irine Putri Shaliha, M.Sc

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Loneliness dan Self Control terhadap Instagram Social Media Disorder pada Emerging Adulthood	25%	2%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 5 Januari 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si