

Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas
Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja
di DKI Jakarta



Disusun oleh:

Frita Maria (1125153127)

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan
Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta
Nama : Frita Maria
NIM : 1125153127
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 16 Agustus 2019

Pembimbing I




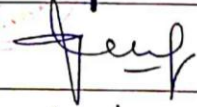



Vinna Ramadhany SY., M.Psi
NIDN. 8812680018

Pembimbing II



Dwi Kencana Wulan, M.Psi
NIDN. 198212122014042001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)		26/08-2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)		20/08/2019
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)		20/08/2019
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Penguji I)		20/08/2019
Erik, M.Si (Penguji II)		20/08/2019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Frita Maria
Nomor Registrasi : 1125153127
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja Di DKI Jakarta” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Agustus 2019
2. Bukan merupakan duplikasi/skripsi karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



Frita Maria

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frita Maria
NIM : 1125153127
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 31 Juli 2019

Frita Maria



HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

∞∞∞∞

Sebuah mahakarya yang tercipta dari cucur keringat dan air mata ini aku persembahkan untuk Ibunda Taminah dan Bapak Fritz Ello. Berlembar naskah ini adalah suatu karya yang menjadi saksi bisu perjalanan masa-masa merepotkan anak tunggal kalian yang sedang berusaha diakhiri.

Hanya kata terima kasih yang bisa aku ucapkan. Begitu pula, untuk sementara ini, hanya kedua nama kalian yang dapat aku sematkan. Kalian dua malaikat terhebat yang selalu setia berjuang membesarkanku, mendidikku sekuat yang kalian mampu.

Tidak lupa juga, karya ini aku persembahkan untuk keluarga besarku yang dengan penuh kesetiaan dan sangat disiplin menantikan kedatangan hari wisudaku..

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

Filipi 4 : 13

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang atas berkat dan kuasa-Nya sajalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta”.

Skripsi yang disusun dengan bersumberkan dari berbagai referensi dan sumber bacaan ini diajukan demi memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta di tahun akademik 2019/2020.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun Puji Tuhan, berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam membimbing, menyemangati serta memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberikan kuasa dan kekuatan-Nya kepada penulis sehingga sesukar apapun, pada akhirnya penulis tetap dapat merampungkan laporan atau skripsi ini.
2. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, sebagai Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, sebagai Dosen Pembimbing pertama dan Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi, sebagai Dosen Pembimbing kedua yang selalu memberikan waktu dan kesabarannya dalam membimbing, mengayomi, dan memberi masukan, kritik, saran dan arahan bagi penulis dari awal penulisan hingga akhir tahap perampungan skripsi ini.

5. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, terlebih khusus Ibu Lussy dan Ibu Fellianti yang juga turut rela memberikan waktunya untuk mengarahkan dalam setiap ketidaktahuan penulis.
6. Bapak Fritz Ello dan Ibu Taminah sebagai orangtua penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa, serta pendampingan penuh terhadap penulis selama dua puluh tiga tahun belakangan ini, dan terlebih khusus selama penulis menempuh pendidikan Sarjana Psikologi hingga sampai saat ini penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Rizky Firlando Sinulingga sebagai sahabat terbaik yang senantiasa mendampingi dan memotivasi penulis dari awal pembuatan proposal skripsi hingga pada perampungan akhir skripsi ini.
8. Teman satu bimbingan penulis yang tertangguh; Nabila May dan Afra yang selalu ada di tengah keprokastinasian penulis; Eva si kembaran kw super yang luar biasa juga tangguhnyanya dan bisa menyulap skripsi hanya dalam dua minggu; Selma, Gina, Dewi, Muthia yang selalu mau ditanya dan direpotkan oleh penulis; Ilham si ahli SPSS yang selalu responsif saat di chat untuk dimintai bantuan dalam pengolahan data; dan Nevial yang dengan sangat baik mengantar penulis meminta tanda tangan sampai penjuru bumi. Terima kasih kawan karena sudah bertahan sampai di titik ini.
9. Nabila Mita, sebagai teman mantan tetangga yang rela membukakan pintu kostnya untuk tempat berteduh sementara, dan rela tidur subuh untuk membantu penulis menjawab setiap ajakan diskusi penulis bahkan untuk setiap pertanyaan gila yang muncul.
10. Wuri Listiana, yang dengan legowo membukakan pintu kostnya juga tanpa kenal lelah, dia adalah definisi anak rantau tergigih sesungguhnya.
11. Nabila May, yang selalu mau diajak situasional, yang selalu responsif namun tetap suportif untuk saling mendukung dan menyemangati.
12. Nadiva, Sita, Dheanov, yang dengan kepanikannya dapat membuat penulis terinspirasi untuk bisa memperjuangkan hidup lebih penuh ambisi lagi.

13. Tidak lupa juga penulis ingin berterima kasih kepada teman-teman kelas E 2015 lainnya, khususnya Qurrota Aini dan Nadia L, yang pada hari-hari sebelumnya selalu mendukung dan memberikan bantuan kepada penulis, khususnya bantuan dukungan psikologis.

Penulis menyadari bahwa penulisan serta penyajian laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sekalian, agar kedepannya laporan seperti ini dapat disempurnakan dan berkembang terus dalam bentuk lainnya.

Akhir kata, semoga keberadaan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi peneliti selanjutnya, Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan juga pembaca lainnya.

Jakarta, 18 Juli 2018

Frita Maria
NIM. 1125153127

Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja Di DKI Jakarta

Frita Maria

Abstrak

Metode penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial Instagram pada remaja di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *nonprobability sampling* yakni *purposive sampling* dengan jumlah sampelnya 176 remaja pengguna media sosial Instagram berusia 13 - 22 tahun dan berdomisili di DKI Jakarta. Pengukuran variabel intensitas menggunakan skala *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) rancangan Yunusa Olufadi (2015). Pengukuran *subjective well-being* menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) rancangan Diener, dkk (1985) dan *Scale Of Positive and Negative Affect* yang dikembangkan oleh Diener, dkk (2009). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial Instagram pada remaja di DKI Jakarta. Metode pengolahan dalam pengujian hipotesis adalah teknik uji analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan SPSS *for windows* versi 24.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa $p > \alpha$ ($0,023 > 0,05$), maka H_{a1} ditolak, tidak terdapat pengaruh antara *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas penggunaan media sosial Instagram pada remaja di DKI Jakarta. Selain itu juga hasil analisis kedua menunjukkan bahwa $p > \alpha$ ($0,216 > 0,05$), maka H_{a2} ditolak, tidak terdapat pengaruh antara *subjective well-being* berdasarkan pengalaman positif dan negatif terhadap intensitas penggunaan media sosial Instagram pada remaja di DKI Jakarta.

Kata Kunci : intensitas, media sosial, Instagram, *subjective well-being*, remaja

The Influence of Subjective Well-Being on the Intensity of Using Social Media Instagram on Adolescents in DKI Jakarta

Frita Maria

Abstrak

This quantitative research method aims to determine the effect of subjective well-being on the intensity of the use of Instagram social media on adolescents in DKI Jakarta. The sampling technique uses nonprobability sampling namely purposive sampling with a sample of 176 teenage social media users Instagram aged 13-22 years and domiciled in DKI Jakarta. Measurement of the intensity variable uses the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) designed by Yunusa Olufadi (2015). Measurement of subjective well-being using the Satisfaction With Life Scale (SWLS) designed by Diener, et al (1985) and Scale of Positive and Negative Affect developed by Diener, et al (2009). The hypothesis in this study is that there is an influence between subjective well-being on the intensity of the use of social media Instagram on adolescents in DKI Jakarta. The data processing method used in hypothesis testing is a simple linear regression analysis test technique using SPSS for windows version 24.0. The analysis shows that $p > \alpha$ ($0.023 > 0.05$), then H_{a1} is rejected, there is no influence between subjective well-being based on life satisfaction on the intensity of Instagram social media use on adolescents in DKI Jakarta. In addition, the results of the second analysis showed that $p > \alpha$ ($0.216 > 0.05$), H_{a2} was rejected, there was no influence between subjective well-being based on positive and negative experiences on the intensity of the use of social media Instagram on adolescents in DKI Jakarta.

Keywords: intensity, social media, Instagram, subjective well-being, adolescents

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	
PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah.....	9
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
1.6.2. Manfaat Praktis	10

2.3.2. Perkembangan Masa Remaja	26
2.4. Tinjauan Pustaka antar Variabel	28
2.5. Kerangka Berpikir	29
2.6. Hipotesis	33
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian	38
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian	38
3.2.2. Definisi Konseptual	39
3.2.2.1. Definisi Konseptual Intensitas Penggunaan Media Sosial	39
3.2.2.2. Definisi Konseptual <i>Subjective Well-Being</i>	39
3.2.3. Definisi Operasional	39
3.2.3.1. Definisi Operasional Intensitas Penggunaan Media Sosial	39
3.2.3.2. Definisi Operasional <i>Subjective Well-Being</i>	40
3.3. Populasi dan Sampel	41
3.3.1. Populasi	41
3.3.2. Sampel	41
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel	42
3.4. Teknik Pengumpulan Data	42
3.4.1. Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial	43
3.4.2. Teknik Skoring Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial	47
3.4.3. Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	49
3.4.4. Teknik Skoring Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	53
3.5. Uji Coba Instrumen	55

3.6. Analisis Data	62
3.7. Uji Statistik	62
3.7.1. Analisis Deskriptif	63
3.7.2. Uji Asumsi Normalitas	63
3.7.3. Uji Linearitas	63
3.7.4. Uji Hipotesis	64
3.8. Hipotesis Statistik	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden Penelitian	66
4.1.1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	66
4.1.2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	67
4.1.3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili (Kota)	68
4.1.4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan	69
4.1.5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Akun Instagram	70
4.2. Prosedur Penelitian	70
4.2.1. Persiapan Penelitian	70
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	72
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	72
4.3.1. Data Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	72
4.3.2. Data Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i>	73
4.3.3. Kategorisasi Skor <i>Subjective Well-Being</i>	75
4.3.4. Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	77
4.4. Uji Normalitas	77
4.5. Uji Linearitas	79
4.6. Uji Hipotesis	80

4.7. Pembahasan	84
4.8. Keterbatasan Penelitian	87

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	89
5.2. Implikasi.....	89
5.3. Saran	89
5.3.1. Bagi Remaja	90
5.3.2. Bagi Orang Tua	90
5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya	90

DAFTAR PUSTAKA	92
----------------------	----

LAMPIRAN	97
----------------	----

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1. <i>Blueprint Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i> Sebelum Uji Coba	44
Tabel 3.2. Kisi-kisi <i>Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i> Sebelum Uji Coba	45
Tabel 3.3. Penilaian 5 Komponen <i>Social Network Time Use Scale</i> (SONTUS)	48
Tabel 3.4. <i>Blueprint Instrumen Subjective Well-Being</i> Sebelum Uji Coba	51
Tabel 3.5. Kisi-kisi <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i> Sebelum Uji Coba	51
Tabel 3.6. Kisi-kisi <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i> Sebelum Uji Coba	52
Tabel 3.7. Norma Skoring Instrumen <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	53
Tabel 3.8. Interpretasi Skor Total <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	54
Tabel 3.9. Skoring <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	54
Tabel 3.10. Kaidah Reliabilitas Guilford	56
Tabel 3.11. <i>Blueprint Instrumen Subjective Well-Being Setelah Uji Coba</i>	56
Tabel 3.12. Kisi-kisi <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS) Setelah Uji Coba</i>	57
Tabel 3.13. Kisi-kisi <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i> Setelah Uji Coba	58
Tabel 3.14. <i>Blueprint Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i> Setelah Uji Coba	59
Tabel 3.15. Kisi-kisi <i>Social Networking Time Use Scale (SONTUS)</i> Setelah Uji Coba	59

Tabel 3.16. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	62
Tabel 4.1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 4.2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	68
Tabel 4.4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Pendidikan	69
Tabel 4.5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Akun yang Dimiliki	70
Tabel 4.6. Data Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial	73
Tabel 4.7. Data Deskriptif <i>Subjective Well-Being</i>	74
Tabel 4.8. Kategorisasi Skor <i>Subjective Well-Being</i> berdasarkan Kepuasan Hidup	75
Tabel 4.9. Kategorisasi <i>Scale of Positive and Negative</i> Experience (SPANE)	76
Tabel 4.10. Kategorisasi <i>Social Networking Time Use Scale</i> (SONTUS)	77
Tabel 4.11. Uji Normalitas	78
Tabel 4.12. Uji Linearitas	79
Tabel 4.13. Anova SWB – SWLS	80
Tabel 4.14. Model Summary SWB-SWLS	81
Tabel 4.15. Koefisien SWB-SWLS	81
Tabel 4.16. Anova SWB – SPANE	82
Tabel 4.17. Model Summary SWB-SPANE	83
Tabel 4.18. Koefisien SWB-SPANE	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian	29
Gambar 3.1. Skala Penilaian SONTUS	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Kuesioner (Sebelum Uji Coba)	98
Lampiran 2 : Skor Uji Coba Final 176 Responden	108
Lampiran 3 : Surat Pernyataan Validasi Instrumen	153
Lampiran 4 : Kisi-kisi Instrumen Sebelum Uji Coba	158
Lampiran 5 : Hasil Analisis Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item	168
Lampiran 6 : Deskripsi Data Demografi Subjek	173
Lampiran 7 : Data Deskriptif Instrumen	177
Lampiran 8 : Uji Normalitas dan Uji Linearitas	178
Lampiran 9 : Uji Hipotesis	180
Lampiran 10 : Tentang Penulis	182

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Terdapat berbagai jenis tahapan atau fase perkembangan dalam hidup manusia, salah satu tahapan terpentingnya adalah di masa remaja. Remaja sendiri menurut Santrock (2003) merupakan suatu masa perkembangan transisi di antara masa anak-anak dan masa dewasa yang melingkupi beberapa perubahan di dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional, dan biasanya dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun, dan berakhir di antara usia 18 dan 22 tahun. Berbagai perubahan yang terjadi berkisar di perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak hingga kepada kemandirian (Santrock, 2003). Masa ini menurut Jurjewicz (2016) juga berisi periode konflik besar yang mana hidup remaja diselengi oleh jalinan fantasi, mimpi, keraguan, dan pertanyaan dimana remaja tengah sibuk mencari identitasnya sendiri, dan fase ini tidak bisa dipelajari terpisah dari aspek biologis, sosial-budaya dan lainnya.

Pada masa perkembangannya itu, salah satu kebutuhan remaja sebagaimana kebutuhan manusia pada umumnya ialah untuk bersosialisasi (Santrock, 2012), yang mana remaja yakin bahwa dirinya merupakan individu yang unik dan tidak terkalahkan, terutama pada identitas sosial untuk menjadi seseorang yang eksis. Menurut Helmi dan Pratiwi (2012; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018) memiliki akun jejaring sosial adalah salah satu wujud usaha remaja dalam pencapaian identitas, karena identitas tersebut penting bagi remaja untuk bersosialisasi. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa media sosial sudah dianggap sebagai wadah yang penting dan bisa memfasilitasi remaja untuk bersosialisasi demi eksistensi dirinya.

Hal tersebut muncul karena adanya intensi yang dapat diartikan sebagai suatu niat atau keinginan individu untuk melakukan perilaku tertentu (Dayakisni & Hudaniah, 2015; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018). Dalam hal ini, intensi untuk

melakukan perilaku tertentu yang dimaksud adalah dalam bermain media sosial. Beberapa faktor yang mempengaruhi intensi menurut Ajzen (2005), yang dapat dikaitkan dengan intensi dalam penggunaan media sosial, yaitu *attitudes toward behavior* yakni sikap yang muncul dalam menghadapi perkembangan internet serta bentuk perilaku tersebut dalam penggunaan media sosial. Lalu, faktor *subjective norms* yang merupakan keyakinan individu menanggapi dan menggunakan media sosial karena trend dan *up to date* terutama dikalangan remaja. Terakhir adalah *perceived behavioral control* yaitu kontrol perilaku yang ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan perkiraan individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya bermedia sosial.

Disamping itu, media sosial sendiri menurut Kaplan dan Haenlein (2010), merupakan sekumpulan aplikasi berbasis internet yang diciptakan berlandaskan ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pembentukan serta pertukaran *user-generated-content*. Menurut data Infografis APJII tahun 2017, berdasarkan layanan yang diakses maupun jenis pemanfaatan internet di bidang gaya hidup, sebanyak 87,13% orang lebih memilih mengakses layanan *social media* untuk memenuhi gaya hidupnya, dibandingkan mengakses layanan *search engine*, mengunduh atau melihat gambar, musik, foto, video, artikel, membaca berita, layanan *email*, transaksi jual-beli barang, perbankan, atau pun bermain *games* (APJII, 2017).

Terdapat berbagai jenis dan bentuk media sosial yang bisa ditemui, seperti halnya *Blog*, *virtual games*, dan yang terlaris digandrungi adalah *social networking site*. Begitu pula situs jejaring sosial yang terdiri dari beragam produknya, namun *Instagram*-lah yang menjadi salah satu media dengan pengguna terbanyak saat ini. Hal demikian didukung oleh data yang diperoleh dari *We Are Social* yang mengutip penelitian terbaru GWI, dan menunjukkan bahwa hampir 50% pengguna internet kini menggunakan media sosial *Instagram* tersebut (Valk, Juli 2016). *Instagram* adalah suatu aplikasi untuk berbagi video maupun foto yang kemudian dapat dilihat oleh para pengikut atau *followers* dari pengunggah konten tersebut, dan dapat saling memberikan komentar antar sesama pengguna (Permatasari, 2018). *Instagram* sebagai salah satu media sosial yang berfokus pada layanan berbagi foto, video, dan sebagai sarana mengekspresikan diri, dengan bermacam fiturnya (seperti *face filter*, *video rewind*,

boomerang, live streaming, hashtag, sticker, bookmark, post archive, story highlight, ask, polling, quiz, GIF, location) berhasil menjadikannya sebagai salah satu media sosial yang sedang *trend* digandrungi oleh banyak masyarakat saat ini.

Penggunaan layanan media sosial *Instagram* juga didominasi oleh pengguna di rentang usia remaja. Berdasarkan data survei APJII tahun 2017, penetrasi pengguna internet berdasarkan usia terbanyak ditemukan pada remaja berusia 13-18 tahun (75,50%), dan disusul dengan usia 19-34 (74,23%). Tingkat popularitas media sosial *Instagram*—yang masuk ke Indonesia awal tahun 2011—pada kaum remaja juga mengalahkan *Facebook*, dan hal ini dibuktikan dengan survei dari lembaga riset Piper Jaffray terhadap responden remaja Amerika Serikat (AS) yang menunjukkan bahwa 33% para remaja yang berusia 13 hingga 19 tahun, cenderung lebih banyak mengakses *Instagram* (Rizki, 2017). Berdasarkan hal tersebut, ini berarti remaja sebagai pengguna *Instagram* memiliki andil dari tingginya angka pengaksesan media sosial *Instagram*.

Meningkatnya penggunaan *Instagram* memicu timbulnya pertanyaan akan apa alasan banyaknya orang lebih memilih menggunakan media sosial *Instagram* daripada media sosial lainnya. Individu menggunakan *Instagram* karena melalui *platform* itu, individu dapat menjelaskan diri secara lebih, memperoleh dukungan, bisa memperhatikan dan diperhatikan oleh orang lain, serta karena kebutuhan untuk tampil baik (Wijaya, 2018). Menurut Streep (Juni, 2013) remaja bisa mendapat perhatian, meminta pendapat, dan menumbuhkan citra melalui media sosial, namun alasan utamanya adalah karena adanya rasa kecanduan menggunakannya secara terus-menerus. Demikian juga penelitian Rizki (2017) menyatakan bahwa dari beberapa media sosial yang sedang digandrungi oleh masyarakat, media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja yaitu *Instagram*.

Kemunculan dan hadirnya media sosial misalnya seperti *Instagram* tersebut merupakan hal yang dilematis. Di satu sisi, keberadaannya bermanfaat untuk mempercepat proses komunikasi dan menembus batas jarak ruang dan waktu. Di sisi lainnya, kemunculannya mengubah bentuk interaksi dalam berhubungan sosial, seperti kurangnya interaksi tatap muka secara langsung, meningkatkan sikap apatis dan individualis, penurunan produktivitas, menyebabkan kecanduan, dan terlebih lagi,

penggunaan media sosial *Instagram* dapat menjadikan remaja sebagai korban *cyberbullying* maupun pelakunya.

Tingginya angka penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja juga bisa menempatkan mereka ke dalam suatu keadaan tingkatan yang disebut dengan intensitas. Intensitas penggunaan situs jejaring sosial sendiri menurut Pranata, Wardani, & Jusup (2016) merupakan suatu keadaan tingkatan tentang seberapa intensnya seseorang menggunakan situs jejaring sosial berdasarkan frekuensi serta durasi penggunaan. Menurut Horrigan (2002; dalam Pramudawardani, 2016) dua hal yang mendasari intensitas penggunaan internet seseorang, yaitu frekuensi internet yang kerap digunakan, dan durasi penggunaan mengakses internet.

Sejalan dengan pemaparan Stepanikova, Nie, dan He (2010; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018) yang mengatakan bahwa individu yang banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan internet merupakan individu yang sering mengalami depresi dan kesepian. Cara tersebut dilakukan sebagai cara individu untuk menghindari dari masalah yang dialami seperti masalah dengan relasi sosialnya, dan perilaku menghindari dari masalah ini merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan individu terhadap hidupnya (Rahmanisa dan Listiara, 2018). Rasa puas dan ketidakpuasan sendiri merupakan makna dari kebahagiaan, yakni sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan (Diener, 2007), atau perasaan gembira atas apapun yang didapatkan dalam kehidupan dan merasa lebih baik secara sosial, fisik, emosional, serta psikologis.

Menurut para ilmuwan, unsur penting dari kehidupan yang baik adalah saat seseorang menyukai kehidupannya sendiri (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005). Individu yang cenderung tidak puas dengan hidupnya dan akhirnya menghabiskan lebih banyak waktunya dengan internet dan media sosial, merupakan individu yang merasakan kesepian dan depresi. Kedua hal tersebut merupakan salah dua contoh afek negatif yang akan menghambat perkembangan remaja karena pada umumnya individu yang depresi maupun kesepian tidak hanya mempengaruhi individu secara fisik namun juga secara psikis. Wujud nyatanya yakni dengan berpikiran negatif, merasakan dirinya tidak berharga dan tidak tertarik dalam berhubungan dengan teman maupun keluarga (Myers, 2012; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018).

Berdasarkan paparan tersebut, ditunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan emosi yang subjektif, karena kebahagiaan berkaitan dengan seberapa mampu individu mempersepsi pengalaman pribadi hidupnya secara positif (Astuti, 2015). Istilah kebahagiaan sendiri yang merupakan sesuatu yang diharapkan dan menjadi dambaan oleh setiap individu di dunia ini juga banyak dikenal dalam bidang psikologi positif. Istilah ilmiah lainnya dari kebahagiaan yakni "*subjective well-being*" yang diperkenalkan oleh Diener (1984) dan sering digunakan bergantian atau untuk menghindari makna ambigu dari istilah kebahagiaan tersebut. Selain itu, literatur *subjective well-being* sendiri mencakup studi yang telah menggunakan istilah beragam seperti kebahagiaan, tingkat hedonis, kepuasan dengan kehidupan, moral, dan afek pengaruh positif (Proctor, 2014). Konsep *subjective well-being* ini menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005) merupakan konsep yang cukup kompleks dan didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. Kesejahteraan subjektif ini menurut Diener (1984) terdiri atas komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen afektif mencakup afek positif (*positive affect*), afek negatif (*negative affect*), sedangkan komponen kognitifnya mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*). Menurut Proctor (2014) individu dengan *subjective well-being* tinggi, mengalami *life satisfaction* dan sering mengalami *positive affect* (seperti kegembiraan serta optimisme) dan jarang terjadi *negative affect* (misalnya kemarahan, kesedihan). Sebaliknya, individu disebut mempunyai *subjective well-being* rendah jika mereka tidak puas dengan hidup, mengalami sedikit kesenangan (sukacita) dan sering merasakan emosi negatif seperti rasa marah atau rasa gelisah.

Ketika remaja menunjukkan ketidakh kebahagiaannya dengan merasa kesepian atau ketidakpuasan akan kehidupannya serta hubungan sosialnya, maka itu akan mempengaruhi remaja dalam mengekspresikan diri melalui media sosial (Mahadi, Jamaludin, Johari, & Fuad, 2016; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018). Begitu juga sebaliknya jika kebahagiaan dapat menjadikan remaja lebih baik dalam kehidupan sosialnya, maka kebahagiaan dapat membuka kesempatan dan memberikan jalan bagi remaja untuk memodifikasi perilaku agar dampak negatif dari media sosial dapat diminimalkan (Shayan & Gatab, 2012; dalam Rahmanisa dan Listiara, 2018). Begitu

pun menurut Jurjewicz (2016) yang membahas mengenai keterkaitan media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, terhadap harga diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja. Dikatakan bahwa kebingungannya akan identitasnya, menjadikan remaja berharap melalui media sosial tersebut, dapat membantu mereka dalam pembentukan konsep diri, dan pribadi yang lebih berkembang.

Berdasarkan beragam uraian latar belakang di atas, peneliti kemudian melakukan wawancara singkat terhadap kurang lebih 11 subjek dengan usia, dan beberapa kualifikasi lain yang disesuaikan target karakteristik subjek penelitian. Para subjek memiliki latar belakang jenis kelamin, usia, pendidikan, dan domisili yang berbeda-beda. Dari 7 subjek yang memiliki satu akun media sosial *Instagram*, terdapat 4 subjek lainnya yang memiliki 2 akun *Instagram*. Selain itu, para subjek juga mengaku bahwa faktor atau alasan yang mendasari mereka bermain *Instagram* adalah untuk mencari informasi terbaru, mencari hiburan, melihat foto atau video, menambah pertemanan, dan karena sedang tidak adanya kesibukan. Hal ini membuktikan juga bahwa intensi individu dalam melakukan perilaku tertentu yang mana dalam hal ini adalah intensi mengakses media sosial yaitu dikarenakan berbagai faktor seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dalam hal tersebut, ini berarti juga bahwa benar adanya, remaja membutuhkan kesempatan bersosialisasi untuk bisa mengungkapkan dan mengekspresikan dirinya melalui wadah tersebut.

Ketika ditanyakan terkait penggambaran kecenderungan mereka dalam menilai atau mengevaluasi kondisi hidup mereka saat bermain di *platform* tersebut, 5 subjek mengaku cenderung puas akan hidupnya, sementara 1 subjek merasa puas dan berpikir untuk tetap menjalani hidup secara normal karena dalam mengakses *Instagram* tidak terlalu memikirkan kehidupan orang lain apalagi menjadikannya sebagai tolak ukur akan hidup sendiri. Di sisi lain, 1 subjek mengaku puas, namun terkadang merasa iri saat melihat orang lain dengan kehidupan yang lebih baik darinya, tapi subjek tetap mencoba bersyukur akan hidupnya saat ini. Terdapat juga 3 subjek lain mengaku cenderung tidak puas akan hidupnya. Bahkan, ada seorang subjek yang terang-terangan menjawab tidak puas akan kehidupannya saat ini karena merasa masih banyak aspek

hidup yang perlu dikoreksi, melihat dari kegiatan dan kesuksesan orang lain di *Instagram*.

Berdasarkan pertanyaan yang bertujuan untuk menggali emosi positif dari diri individu saat bermain *Instagram*, semua subjek mengakui adanya perasaan bahagia, keseruan dan kesenangan karena bisa mendapat info menarik dan lebih *up to date*, dan bisa melihat video-video lucu, dll. Sedangkan saat ditanyakan terkait pengalaman emosi negatif, 4 subjek mengaku tidak merasakan perasaan negatif, sementara 7 jawaban subjek lainnya mendominasi dengan menyatakan adanya perasaan iri dengan melihat kehidupan orang lain di *Instagram*, merasa mudah kesal atau marah karena melihat komentar negatif yang membuatnya merasa *insecure*, merasa khawatir akan setiap orang yang sewaktu-waktu bisa melihat profil *Instagram*-nya, dan merasa cemas dan juga sedih saat menemukan *postingan* video atau foto yang berisi konten yang menggugah perasaan. Dari hal-hal tersebut, maka diketahui bahwa sejumlah subjek yang merasakan pengalaman emosi negatif dan jarang merasakan emosi positif bahkan cenderung tidak puas dengan hidupnya, dinilai memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut ke dalam penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh *Subjective Well-Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja di DKI Jakarta” dengan tujuan untuk mengetahui akan keterkaitan kausal variabel bebas (*Independent Variable*) yaitu *subjective well-being* dengan variabel terikat (*Dependent Variable*) yakni intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada subjek dengan kriteria remaja usia 13 hingga 22 tahun, pengguna aktif *Instagram*, dan berdomisili di wilayah DKI Jakarta.

Pemilihan DKI Jakarta yang menjadi populasi sebagai acuan dalam menentukan sampel dengan melalui beberapa pertimbangan. Berangkat dari survei APJII tahun 2018 yang menyatakan bahwa pengguna internet yang berada di pulau Jawa memiliki kontribusi terbesar dari pulau lainnya, yakni sebesar 55,7%, dan diantara daerah DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Banten, Jawa Timur, dan Jawa Barat, sebanyak 80,4% pengguna internet terbanyak ada di DKI Jakarta. Begitu pula dengan data dari Badan

Pusat Statistik Jakarta yang memaparkan bahwa penduduk DKI Jakarta dengan rentang usia 10 sampai 24 tahun berjumlah sekitar 2 juta jiwa.

Pertimbangan lainnya karena DKI Jakarta merupakan ibukota Indonesia dimana pusat pemerintahan, kegiatan industri, pertumbuhan ekonomi, bisnis, politik, dan kebudayaan berada terpusat di Jakarta. Infrastruktur di Jakarta juga lebih maju dibandingkan kota lainnya di Indonesia, khususnya infrastruktur telekomunikasi yang berkembang pesat membuat masyarakatnya bisa hidup berdampingan dengan internet, khususnya media sosial *Instagram*. Pada Desember lalu, Kota Jakarta berada di posisi 10 besar dengan penanda lokasi terbanyak hingga mengalahkan Brasil, New York, London, dan Madrid (Susilo, Agustus 2017). Kota yang menjuluki diri sebagai ibukota media sosial ini karena ada andil aktifnya para pengguna *Instagram* di daerah Jakarta dari berbagai kalangan.

Penelitian ini berusaha untuk mengetahui bagaimana gambaran *subjective well being* remaja dan seberapa besar intensitas dari penggunaan media sosial *Instagram* itu sendiri di kalangan para remaja. Remaja dalam penelitian ini diharapkan memiliki kehidupan *subjective well being* yang positif atau tingkat *subjective well-being* yang tinggi sehingga kepribadian, kesehatan mental, dan komunikasi interpersonal dapat terbentuk secara optimal.

Pada penelitian ini, peneliti membatasi pada belum diketahuinya pengaruh *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diambil, maka diperoleh identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimanakah gambaran tingkat penggunaan media sosial *Instagram* di Indonesia?
- 1.2.2. Bagaimanakah gambaran intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja?

1.2.3. Bagaimanakah gambaran tingkat *subjective well-being* pada remaja?

1.2.4. Apakah terdapat pengaruh antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta?

1.3. Pembatasan Masalah

Supaya masalah yang diteliti tidak meluas, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi dengan berfokus pada “Pengaruh *Subjective Well Being* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja di DKI Jakarta”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat di dalam latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka selanjutnya masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *subjective well being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari kepuasan hidup remaja di DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *subjective well being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari pengalaman positif dan negatif remaja di DKI Jakarta?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data secara empiris mengenai hal sebagai berikut:

1. Pengaruh antara *subjective well being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari kepuasan hidup remaja di DKI Jakarta.
2. Pengaruh antara *subjective well being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari pengalaman positif dan negatif remaja di DKI Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun dilakukannya penelitian ini, dengan harapan untuk dapat memenuhi beberapa manfaatnya yang dirincikan sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, manfaat dari penelitian ini adalah supaya dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa Psikologi maupun di luar psikologi melalui pemberian informasi mengenai fenomena *subjective well-being* dengan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja. Serta sebagai kontribusi untuk referensi maupun kemajuan dan pengembangan dalam bidang ilmu Psikologi Perkembangan maupun Psikologi Sosial.

1.6.2. Manfaat Praktis

Dari segi praktis, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai sumber informasi, gambaran maupun referensi kepada para remaja untuk memahami keberadaan *subjective well being* yang terdapat di dalam dirinya. Informasi yang ada dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dengan harapan individu terkait dapat menyadari bahkan memahami akan kelebihan dan kekurangan dari dimensi *subjective well being* dalam diri mereka.
- b. Sebagai sumbangan informasi bagi para keluarga, khususnya orang tua remaja sebagai subjek yang dibahas, untuk bisa lebih memahami *subjective well-being* yang terdapat dalam diri remaja.
- c. Memberikan inspirasi kepada peneliti lain atau peneliti berikutnya untuk mengembangkan dan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai intensitas penggunaan media sosial maupun *subjective well being*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini, peneliti akan menjelaskan mengenai beberapa teori dari berbagai referensi yang digunakan di dalam penelitian. Adapun teori-teori yang digunakan adalah intensitas penggunaan media sosial yang dalam hal ini ialah *Instagram*, dan *subjective well-being*. Di samping itu, peneliti sertakan pula penjelasan dari masa remaja itu sendiri.

2.1. Tinjauan Pustaka Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

2.1.1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

2.1.1.1. Definisi Media Sosial

Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial ke dalam pengertian sebagai berikut:

“Social Media is a group of Internet-based applications that build on the ideological and technological foundations of Web 2.0, and that allow the creation and exchange of User Generated Content.”

Jika diterjemahkan, media sosial merupakan sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten buatan pengguna. Sedangkan menurut Carr & Hayes (dalam Tenis, 2018), media sosial merupakan komunikasi berbasis internet, yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi dan secara selektif memilih untuk mempresentasikan dirinya.

Adapun media sosial sendiri menurut Kemp (dalam Tenis, 2018) terdiri dari berbagai macam, seperti halnya yang dapat kita temui sehari-hari yaitu *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, dan sebagainya. Media

sosial pada dasarnya juga dapat diakses melalui berbagai perangkat elektronik yang terhubung ke internet seperti halnya komputer dan *laptop*, namun sekarang ini pengguna media sosial lebih banyak mengakses layanan itu melalui *smartphone* karena dianggap lebih praktis.

Dari berbagai uraian di atas, secara sederhana dapat dikatakan bahwa media sosial merupakan sekelompok aplikasi komunikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan pengguna berinteraksi, membuat juga bertukar konten, dan pengguna dapat secara selektif memilih untuk mempresentasikan dirinya.

2.1.1.2. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah intensitas didefinisikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensinya (Departemen Pendidikan Nasional, 2015). Sedangkan menurut Shanaz (dalam Fahmi, 2019), intensitas adalah tingkat keadaan maupun ukuran yang digunakan dalam melakukan suatu kegiatan. Adapun terdapat dua hal yang mendasari konsep intensitas penggunaan situs jejaring sosial seseorang, yakni frekuensi penggunaan, dan durasi penggunaan situs jejaring sosial tersebut, maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan situs jejaring sosial adalah keadaan tingkatan atau seberapa intensnya seseorang menggunakan situs jejaring sosial berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan (Pranata, Wardani, & Jusup, 2016).

2.1.1.3. Kegunaan Media Sosial

Menurut Chris Heuer (dalam Fahmi, 2019) media sosial sendiri memiliki beberapa kegunaan, yaitu sebagai berikut:

1. *Context*, yaitu untuk membuat suatu pesan maupun cerita (informasi) yang bermakna selaras dengan maksud dari pesan itu sendiri.
2. *Communication*, yaitu untuk berbagi cerita ataupun informasi meliputi bagaimana cara mendengarkan, merespon dengan berbagai cara seperti menambah gambar, atau bahkan emoticon maupun penyampaian pesan yang memuat pengguna merasa nyaman dan pesan tersampaikan dengan baik.
3. *Collaboration*, yaitu kerjasama akun atau perusahaan dengan penggunaannya di media sosial untuk membuat hal baik yang lebih efektif dan efisien.
4. *Connection*, yaitu menjaga hubungan yang telah terbina. Biasanya bisa dengan cara melakukan hal yang bersifat kelanjutan sehingga pengguna merasa lebih dekat dengan sebuah akun maupun perusahaan pengguna media sosial.

2.1.1.4. Jenis-jenis Media Sosial

Kaplan dan Haenlein (2010) melalui artikelnya berjudul “*User of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*” di Majalah Business Horizons (2010) halaman 69-68, mengklasifikasikan atau mengelompokkan media sosial ke dalam kategori yang lebih spesifik, sehingga media sosial sendiri akhirnya dirangkum ke dalam beberapa jenis. Diantaranya ialah sebagai berikut ini:

1. *Collaborative Projects* yang merupakan proyek kolaboratif, yaitu situs web yang memungkinkan penggunanya untuk menambah, mengubah, dan menghapus konten berbasis teks dan aplikasi bookmark sosial yang memungkinkan pengumpulan dan penilaian

berbasis kelompok dari media internet online. Contohnya ialah ensiklopedia online, yaitu Wikipedia.

2. *Blog* merupakan jenis situs web khusus yang setara dengan halaman web pribadi dan bisa datang dalam banyak variasi berbeda. Biasanya bentuknya berisi catatan harian atau seperti buku harian pribadi yang menceritakan kehidupan penulis, maupun ringkasan informasi yang relevan dengan satu are konten tertentu. Blog juga biasanya dikelola oleh satu orang, walau memungkinkan untuk berinteraksi dengan orang lain melalui penambahan komentar. Contohnya Blogger, Wordpress, dsb.
3. *Content Communities*, yang bertujuan untuk berbagi konten antar sesama pengguna. Kontennya dapat berbentuk teks, video, foto, maupun presentasi. Misalnya Flickr, YouTube, Slideshare, BookCrossing, dan lainnya.
4. *Social Networking Site* atau situs jejaring sosial, yaitu aplikasi yang memungkinkan penggunanya menjadi terhubung dengan membuat profil informasi pribadi, mengundang teman untuk memiliki akses ke profil tersebut, dan berkirin pesan instan satu sama lain. Profil dalam *social networking site* ini biasanya berisi semua jenis informasi baik foto, video, file audio, dan blog. Misalnya saja seperti *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram*.
5. *Virtual Game Worlds* atau dunia permainan virtual, yaitu sebuah *platform* atau aplikasi yang kemudian dapat mengubah lingkungan tempat pengguna menjadi tiga dimensi dalam bentuk avatar agar dapat berinteraksi satu sama lain seperti halnya di kehidupan nyata. Contohnya seperti World of Warcraft (pengguna bermain dengan

menjelajahi planet virtual Azeroth dalam bentuk manusia, kurcaci, dan sebagainya untuk melawan monster maupun mencari harta karun).

6. *Virtual Social World* atau dunia sosial virtual, yakni suatu aplikasi yang memungkinkan penggunaannya untuk memilih perilaku yang lebih bebas dan pada dasarnya menjalani kehidupan virtual yang mirip kehidupan nyata mereka. Misalnya adalah aplikasi *Second Life* yang memungkinkan pengguna untuk melakukan segala hal yang bisa dilakukan dalam kehidupan nyata; berbicara dengan avatar lain, berjalan-jalan dan menikmati sinar matahari virtual, mendesain pakaian maupun furniture rumah virtual.

2.1.1.5. Tipe Pengguna Media Sosial

Dalam bermain media sosial, ditinjau berdasarkan cara berinteraksinya dengan pengguna lain, menurut Askani (dalam Tenis, 2018) penggunaannya dibedakan menjadi dua, yaitu pengguna pasif dan pengguna aktif. Pengguna aktif merupakan pengguna yang terlibat aktif secara online melalui berbagai fitur yang ditemui dalam media sosial, yakni dengan mengunggah foto atau status, memberikan atau menerima komentar, menggunakan fitur *chat* untuk berinteraksi dengan pengguna lainnya. Sedangkan pengguna pasif sebaliknya, merupakan pengguna yang aktivitasnya hanya menjelajahi akun atau laman miliknya ataupun milik pengguna lain, tanpa melakukan interaksi apapun khususnya dengan pengguna lain.

2.1.1.6. Efek Penggunaan Media Sosial

Terdapat beberapa efek yang diperoleh remaja saat menggunakan media sosial menurut O’Keeffe & Pearson (2011) yaitu:

- a. Tetap terhubung dengan kerabat seperti keluarga dan teman, mendapatkan relasi (pertemanan) baru, dan berbagi gambar.
- b. Mengembangkan identitas individu dan kemampuan bersosialisasi.
- c. Memperluas koneksi online melalui ketertarikan yang sama dengan orang lain dari latar belakang yang lebih beragam.
- d. Menumbuhkan dan bertukar ide dari membuat *blog*, video, bahkan *gaming sites*.
- e. Berkesempatan untuk bergabung dan menjadi bagian dari suatu komunitas, dan sebagainya.

Sementara itu, penggunaan media sosial yang kurang tepat juga dapat mengakibatkan beberapa resiko seperti *cyberbullying* dan depresi (Tenis, 2018). *Cyberbullying* sering ditemukan dan dilakukan secara bebas oleh pelakunya di media sosial dengan menyebarkan fitnah, mempermalukan atau mengolok-olok, dan lainnya. *Cyberbullying* adalah efek yang paling sering ditemui dan dialami oleh kalangan remaja khususnya pengguna media sosial.

2.1.1.7. Komponen Pembentuk Intensitas

Menurut Olufadi (2016) intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sendiri memiliki beberapa komponen untuk mengukurnya, yaitu penggunaan SNS saat relaksasi dan waktu bebas, saat berkaitan dengan akademik, saat di tempat publik, saat berkaitan dengan stres, dan berkaitan dengan motivasi penggunaan.

Sedangkan menurut Ajzen (dalam Fahmi, 2019), terdapat empat aspek yang membentuk intensitas, yakni sebagai berikut:

1. Perhatian (*Attention*), yang dalam hal ini ialah minat individu terhadap sesuatu. Perhatian yang sesuai dengan minatnya akan lebih menarik dan intensif bila dibandingkan dengan yang tidak terdapat minat dalam hal tersebut.
2. Penghayatan (*Comprehension*), yakni merupakan pemahaman atas suatu informasi, minat individu yang didukung dengan usaha untuk memahami dan menyimpang informasi sebagai pengetahuan.
3. Durasi (*Duration*), yakni suatu rentang atau lamanya waktu individu dalam menjalankan kegiatannya.
4. Frekuensi (*Frequency*), yaitu banyaknya aktivitas dengan perilaku yang dilakukan berulang kali

2.1.1.8. Faktor Pembentuk Intensitas

Sejalan dengan hal berikut, Killis (dalam Rahadiyan, 2018) berpendapat bahwa intensitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni:

- a. Faktor kebutuhan dalam diri sendiri, yaitu dapat berupa kebutuhan yang terkait kejiwaan dan jasmani
- b. Faktor motif sosial, kemunculnya minat dalam diri individu dapat didorong oleh motif sosial seperti kebutuhan untuk mendapat pengakuan, maupun penghargaan dari lingkungan tempat individu berada.
- c. Faktor emosional, ini merupakan ukuran intensitas seseorang dalam menaruh perhatian terdapat suatu kegiatan atau objek tertentu.

Ketiga faktor tersebut yang akhirnya mendorong timbulnya minat pada individu untuk melakukan kegiatan yang disenangi secara berulang-ulang (Rahadiyan, 2018).

2.2. Tinjauan Pustaka Variabel Bebas (*Independent Variable*)

2.2.1. *Subjective Well-Being*

Menurut para ilmuwan, unsur penting dari kehidupan yang baik adalah saat seseorang menyukai kehidupannya sendiri (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005).

2.2.1.1. Definisi *Subjective Well-Being*

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005), *subjective well-being* sendiri secara jelas didefinisikan sebagai berikut:

“Subjective well-being is defined as a person’s cognitive and affective evaluation of his or her life. These evaluation include emotional reaction to event as well as cognitive judgement of satisfaction and fulfillment.” (p.63)

Subjective well-being merupakan konsep yang cukup kompleks yang didalamnya terkandung rendahnya *mood* negatif, adanya pengalaman emosi menyenangkan, dan tingginya kepuasan hidup (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005). Secara sederhana, dari pengertian berikut, seseorang dapat dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidupnya, sering merasakan emosi positif, dan jarang merasakan emosi negatif, begitupun sebaliknya (Diener, Lucas, & Oishi, 2005).

Subjective well-being sendiri menurut Diener (1984) terdiri dari dua komponen inti, yakni komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen afektif mencakup afek positif (*positive affect*), afek negatif (*negative affect*), sedangkan komponen kognitifnya mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*). Definisi *subjective well-being* disini menggunakan teori Diener, Lucas, dan Oishi (2005), dimana *subjective*

well-being diartikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi kognitif ini mencakup kepuasan hidup dan evaluasi afektif itu sendiri melingkupi afek atau emosi positif dan afek atau emosi negatif dalam hidupnya.

2.2.1.2. Komponen *Subjective Well-Being*

Subjective well-being memiliki beberapa komponen atau aspek. Seperti penjelasan diatas, *subjective well-being* pada dasarnya terdiri atas dua komponen utama yakni komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen afektif mencakup afek positif (*positive affect*), afek negatif (*negative affect*), sedangkan komponen kognitifnya mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*) (Diener, 1984).

Menurut Proctor (2014) individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi adalah mereka yang mengalami *life satisfaction* dan sering mengalami *positive affect* (seperti halnya kegembiraan, optimisme) dan jarang terjadi *negative affect* (misalnya kemarahan, kesedihan). Pun menurut Diener, individu disebut mempunyai *subjective well-being* rendah jika mereka tidak puas dengan hidup, mengalami sedikit kesenangan (sukacita) dan sering merasakan emosi negatif seperti rasa marah atau rasa gelisah (Proctor, 2014). Dua komponennya dapat dijelaskan sebagai berikut :

2.2.1.2.1. Komponen Kognitif (*Life Satisfaction*)

Life satisfaction atau kepuasan kehidupan seseorang merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being*, karena evaluasi ini didasari pada keyakinan seseorang akan kehidupannya sendiri dan bukan penilaian dari orang lain (Tenis, 2018).

2.2.1.2.2. **Komponen Afektif (*Positive Affect & Negative Affect*)**

Komponen afektif ini sendiri terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Menurut Diener (2009) kedua afek tersebut; afek senang dan afek tidak senang—merefleksikan pengalaman dasar kejadian yang terus terjadi dalam kehidupan seseorang.

2.2.1.3. **Teori *Subjective Well-Being***

Dalam hal ini, tidak sedikit dari para ahli yang mengemukakan pandangannya mengenai konsep *subjective well-being*. Berikut ini merupakan beberapa teori yang menjabarkan tentang *subjective well-being* :

2.1.1.3.1. **Teori *Bottom Up and Top Down***

Diener (1984) dalam ulasannya menjelaskan mengenai teori *bottom up* dan *top-down*, menjelaskan bahwa kedua teori ini merupakan dua proses berbeda yang memengaruhi *subjective well-being*. Pada teori *bottom up*, dijelaskan mengenai bagaimana kebahagiaan individu adalah suatu akumulasi dari sekian banyaknya kebahagiaan kecil yang terjadi, dan dari kumpulan berbagai peristiwa bahagia lainnya. Teori ini memandang *subjective well-being* sebagai kecenderungan umum seseorang menilai dan menginterpretasikan pengalaman dengan cara positif.

Diener (1984) membedakan antara proses *top down* dan *bottom-up* yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor *bottom-up* yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah peristiwa-peristiwa luar, situasi, dan pengaruh demografis. Pendekatan *bottom-up* dibangun atas

ide Wilson bahwa ada kebutuhan-kebutuhan manusia yang bersifat mendasar dan umum, bila kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi, maka dia akan berbahagia. Hasil-hasil yang ditunjukkan dalam penelitian tersebut adalah bahwa faktor-faktor eksternal dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif walaupun dalam jumlah sedikit.

Para peneliti sering kecewa terhadap pengaruh yang relatif kecil dari variabel-variabel eksternal. Karena efeknya yang kecil maka para peneliti berpaling pada daerah top-down. Pada beberapa dekade terakhir, peneliti mulai beralih mengeksplorasi daerah dalam diri manusia. Struktur dalam diri manusia seperti nilai hidup, faktor genetik, temperamen dan kepribadian menyeluruh dianggap mempengaruhi cara orang bereaksi terhadap suatu peristiwa.

2.1.1.3.2. Teori Kegiatan (Flow)

Teori ini menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan hasil samping kegiatan manusia (Diener, 1984). Tema yang sering muncul dalam teori kegiatan atau aktivitas adalah kesadaran-diri (*self awareness*) akan mengurangi kesejahteraan subjektif. (Csikszentmihalyi dan Figurski dalam Diener, 1984). Kegiatan akan nampak menggembirakan bila kegiatan tersebut memberikan tantangan yang sesuai atau sebanding dengan tingkat kemampuan individu. Kegiatan jika terlalu mudah, maka akan muncul kebosanan, bila terlalu sulit, kecemasan akan muncul. Individu yang akan ditingkatkan kesejahteraan subjektifnya perlu memperoleh kegiatan yang sesuai dengan kemampuan optimalnya.

2.1.1.3.3. Teori Perbandingan

Teori ini menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan hasil dari suatu perbandingan antara beberapa standar dan kondisi aktual. Jika kondisi aktual melebihi standar maka akan muncul rasa senang. Bila dihubungkan dengan kepuasan hidup, perbandingan mungkin dilakukan secara sadar, sedang bila dihubungkan afek, perbandingan dengan suatu standar mungkin terjadi secara tidak sadar. apabila individu menggunakan orang lain sebagai standar. Apabila ia merasa lebih baik dari orang lain ia akan bahagia. Dalam teori adaptasi, orang menggunakan masa lalu sebagai standar.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa teori-teori kesejahteraan subjektif dapat menjelaskan mengapa orang merasa bahagia dan dapat digunakan bagaimana menumbuhkan kebahagiaan atau meningkatkan kesejahteraan subjektif. Teori tertentu sering memperjelas teori yang lain.

2.2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being seseorang tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Meskipun tidak ada faktor penentu tunggal bagi *subjective well-being*, namun beberapa faktor seperti hubungan sosial yang baik, lingkungan, pekerjaan, pernikahan, usia, budaya, dan karakteristik individu sedikit banyak bisa menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* seseorang (Proctor, 2014). Beberapa faktornya yaitu antara lain dapat dijelaskan sebagai berikut :

2.1.1.4.1. Kepribadian

Menurut Diener (dalam Ghibran, 2010), salah satu faktor yang bertugas sebagai penentu dari *subjective well-being* seseorang adalah tempramennya yang merupakan bawaan lahiriah. Selain itu, menurut Diener, Oishi, & Lucas (dalam Tenis, 2018), harga diri adalah salah satu kepribadian yang sangat kuat mempengaruhi *subjective well being*. Prediktor kuat lainnya sebagai penentu *subjective well being* adalah ekstraversi dan neurotisme (Tenis, 2018), yang mana ekstraversi berpengaruh terhadap *subjective well being*, karena sifat ini terkait dengan kecenderungan mengalami emosi positif, sedangkan neurotisme sebaliknya, terkait dengan kecenderungan mengalami emosi negatif. Studi pada Departemen Psikologi dari Universitas Minnesota menunjukkan bahwa adanya perbedaan genetik antar individu cukup berperan penting dalam menentukan keadaan *subjective well-being* mereka (Ghibran, 2010).

2.1.1.4.2. Variabel Demografis

Menurut Larsen & Eid (dalam Tenis, 2018) variabel demografis yang melingkupi usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan berpengaruh juga terhadap *subjective well being*, walau pengaruhnya dirasa lemah.

Meskipun usia memiliki pengaruh yang cukup kecil, namun usia menjadi salah satu faktor yang tetap berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* seseorang (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005). Jenis kelamin sebagai faktor lain yang terkait dengan *subjective well-being* pun serupa dengan faktor seperti usia, yakni tetap berhubungan dengan tingkatan

subjective well-being seseorang namun pengaruhnya sangat kecil, dan tergantung kepada komponen *subjective well-being* yang diukur (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005). Pada dasarnya, pendapatan cukup terkait secara konsisten dengan tingkatan *subjective well-being* dalam suatu negara dan antar negara (Diener et al, 2005). Di samping itu, ditemukan adanya perbedaan dalam *self report subjective well-being* pada warga negara kaya dan miskin. Yakni di negara kaya, tidak ditemukan laporan akan adanya perubahan *subjective well-being* walaupun pendapatan negara selalu bertambah (Wuryanti, 2010). Namun perubahan pendapatan di individu memiliki efek yang kecil terhadap *subjective well-being* (Diener, Lucas & Oishi, 2005).

2.1.1.4.3. Karakteristik Demografi lain

Menurut Diener, Lucas & Oishi (2005) terdapat karakteristik demografi lain yang terkait dan berkorelasi positif dengan *subjective well-being* seseorang, misalnya saja seperti status perkawinan dan aktivitas keagamaan, namun efek pernikahan dapat berbeda antara wanita dan pria, begitupun juga efek dari kegiatan keagamaan yang tergantung pada tipe religiusitas spesifik yang dinilai (Diener, Lucas, & Oishi, 2005).

2.1.1.4.4. Lingkungan

Menurut Larsen & Eid (dalam Tenis, 2018), penelitian lain mengenai *subjective well-being* mengatakan bahwa lingkungan keluarga di masa kanak-kanak berpengaruh terhadap level emosi positif di masa selanjutnya. Larsen & Eid (dalam Tenis, 2018) juga mengemukakan bahwa

penduduk di negara komunis lebih memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dibandingkan penduduk negara non-komunis.

2.3. Remaja

2.3.1. Definisi Remaja

Masa remaja menurut Papalia (2015) merupakan perkembangan transisi yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial dengan beragam bentuk di latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda. Secara tradisional, masa remaja secara kasarnya diperkirakan terjadi di antara usia 11 dan 19 atau 20 tahun (Papalia, 2015).

Sedangkan menurut Santrock (2003) remaja (*adolescence*) merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang melingkupi perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional, dan biasanya dimulai sekitar usia 10 sampai 13 tahun, dan berakhir di antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan yang terjadi dalam ketiga aspek tersebut berkisar di perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak hingga kepada kemandirian (Santrock, 2003).

Menurut WHO (Herlina, 2013), remaja dapat didefinisikan dengan beberapa kriteria sebagai berikut :

- a. Kriteria biologis, yakni individu yang berkembang dan menunjukkan adanya tanda perubahan seksual sekundernya hingga tercapai kematangan seksual.
- b. Kriteia psikologis, yakni individu yang mengalami perkembangan psikologis serta pola identifikasi perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.
- c. Kriteria sosio-ekonomi, yakni dimana individu mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi penuh, menjadi jauh lebih mandiri.

2.3.2. Perkembangan Masa Remaja

Dalam perkembangan masa remaja, remaja sendiri mengalami proses transisi di dalam tiga aspek kehidupannya (Tenis, 2018), yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik yang terjadi di masa remaja ditandai dengan tahapan pubertas, yakni dimana adanya peningkatan pada produksi hormone seks, pertumbuhan organ tubuh, serta penambahan berat dan tinggi badan. Dimana dalam hal ini yang menurut Santrock (dalam Tenis, 2018) ditandai dengan peningkatan ukuran penis dan testis, pertumbuhan rambut di kemaluan maupun dada atau wajah, adanya perubahan suara (pertumbuhan jakun) pada laki-laki. Sedangkan pada perempuan, diawali dengan pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, pembesaran pinggul, dan berlangsungnya menstruasi.

b. Aspek Kognitif

Berdasarkan teori perkembangan Piaget, remaja sendiri berada dalam tahap perkembangan operasional-formal, dimana pemikirannya bersifat lebih abstrak dibandingkan pemikiran operasional konkret (Santrock, 2003). Remaja mampu merencanakan berbagai situasi yang masih berupa kemungkinan, dan mencoba berpikir logis akan peristiwa tersebut. Selain abstrak, remaja juga mampu berpikir lebih logis, dimana mereka memecahkan masalahnya melalui *trial and error*. Dalam tahap ini juga, remaja mulai mampu mengembangkan hipotesis untuk memecahkan masalah dengan langkah pemikiran deduktif.

c. Aspek Sosio-Emosional

Pada tahap ini, menurut teori perkembangan Erikson, remaja dihadapkan pada tahap kelima dalam perkembangannya, yaitu identitas versus kekacauan identitas (*identity versus identity confusion*)

(Santrock, 2003). Di tahap ini, remaja dihadapkan pada kebingungan akan identitas mereka. Remaja juga dihadapkan pada transisi menuju banyak peranan baru di tahapan status dewasa, yakni yang terkait pekerjaan dan asmara.

Dalam tahapan yang krusial untuk menjadi orang dewasa yang produktif dan bahagia ini, menurut Sullivan (dalam Tenis, 2018), kebutuhan intimasi yang meningkat di masa remaja awal, memotivasi remaja untuk mencari sahabat. Selain itu juga, menurut Santrock (dalam Tenis, 2018) perubahan dalam aspek sosio emosional yang terjadi di masa ini juga terkait dengan harga diri.

Sementara menurut Hurlock (dalam Larasati, 2017) keseluruhan tugas perkembangan di masa remaja berpusat pada sikap dan perilaku yang kekanakan dan persiapan diri menghadapi masa dewasa. Beberapa tugas perkembangan yang ada di masa remaja, yakni antara lain :

1. Menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
4. Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan kemandirian ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Menguasai keterampilan intelektual dan konsep penting kecakapan sosial.

2.4. Tinjauan Pustaka antar Variabel

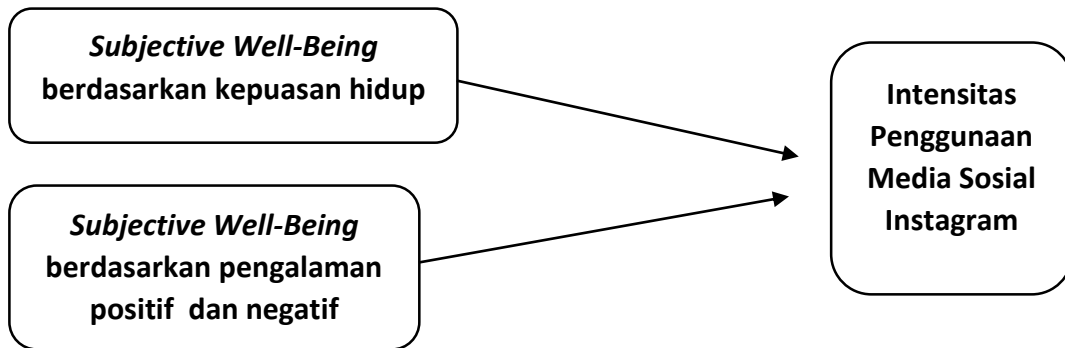
Terdapat beberapa literatur yang membahas mengenai keterkaitan antara dua variabel yang peneliti tuangkan dalam penelitian ini. Beranjak dari penelitian Berdasarkan penelitian Taqwa (2018), yang dilakukan kepada 258 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, ditemukan hasil bahwa intensitas penggunaan *Instagram* stories memberi sumbangan negatif signifikan lemah terhadap kesehatan mental. Dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *Instagram* stories maka kesehatan mental yang dimiliki rendah, begitupun sebaliknya, semakin tinggi kesehatan mental yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah pula intensi atau intensitas individu tersebut dalam menggunakan *Instagram*.

Sementara itu, penelitian Jurjewicz (2016) yang membahas mengenai keterkaitan media sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, terhadap harga diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja, terlihat bahwa media sosial tersebut bisa menjadi bagian integral dalam proses perkembangan kehidupan remaja. Dimana remaja bisa mengalami perubahan dalam perilaku pribadinya. Remaja disini yang mengakses media sosial secara berlebihan, dikatakan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan *subjective well-being*-nya. Kebingungannya akan identitasnya, menjadikan remaja berharap melalui media sosial tersebut, dapat membantu mereka dalam pembentukan konsep diri, dan pribadi yang lebih berkembang. Akan tetapi, ketiadaan mekanisme penyortiran, memiliki keterkaitan pada kesejahteraan subjektif remaja, yang akhirnya bisa membuat mereka kurang memiliki rasa percaya diri, mengalami kesulitan tidur, mudah khawatir, dan berpoensi besar mengalami perundungan maya yang akhirnya menurunkan tingkat harga diri mereka. Dan seringnya penggunaan media sosial, menjadikan remaja kurang puas akan hidupnya.

Dari berbagai penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterhubungan dengan tingkat atau keadaan *subjective well-being* seseorang, khususnya para remaja.

2.5. Kerangka Berpikir

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *Instagram subjective well-being* pada remaja ini dapat digambarkan dengan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian

Remaja dalam hal ini didefinisikan sedang berada di dalam masa perkembangan antara anak-anak dan dewasa yang mencakup perubahan di dalam berbagai aspek seperti aspek biologis, kognitif, sosio dan emosional yang biasanya terjadi pada antara usia 13 sampai 22 tahun. Perubahan yang terjadi seperti halnya perubahan fisik atau fungsi seksual, dimana di antara remaja perempuan dan laki-laki memiliki pertumbuhan tumbuh dan organ yang berbeda. Selain itu juga pertumbuhan kematangan secara kognitif dimana cara berpikirnya lebih abstrak dan juga mengarah ke arah kemandirian, dan sebagainya. Masa ini juga mencakup periode terjadinya konflik di dalam diri sendiri, dimana berfokus pada penemuan identitas, atau sederhananya remaja pada masa ini sedang sibuk bertanya dan mencari identitasnya sendiri.

Dari kebingungan akan identitasnya ini, remaja juga membutuhkan interaksi antar manusia dalam kehidupannya, sehingga untuk pemenuhan dan pencarian jawaban akan identitasnya, remaja bisa menemukan keraguan atau kebingungan dirinya melalui suatu proses sosialisasi, yang memungkinkan remaja bahwa dirinya adalah individu yang unik dan dapat menjadi seseorang yang eksis dalam hidup bermasyarakat. Salah

satu untuk mencapai pemenuhan identitas tersebut adalah dengan memiliki akun media atau jejaring sosial. Usaha atau perilaku remaja akan kepemilikan akun media sosial tersebut sebagai pemenuhan akan eksistensi dirinya yang ingin diakui dan tampil diantara orang lain, hal itu pada dasarnya dapat muncul dikarenakan adanya suatu intensi atau keinginan untuk berperilaku tertentu.

Intensi atau kecenderungan untuk berperilaku menggunakan media sosial tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang antaranya adalah *attitudes toward behavior* yaitu sikap yang muncul dalam menghadapi perkembangan internet serta bentuk perilaku tersebut dalam penggunaan media sosial, lalu faktor *subjective norms* yang adalah keyakinan individu menanggapi dan menggunakan media sosial karena trend dan *up to date* terutama dikalangan remaja. Terakhir adalah *perceived behavioral control* yaitu kontrol perilaku yang ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan perkiraan individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya bermedia sosial.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui juga bahwa konsep internet yang kemudian berkembang dan menggiring kepada kemunculan media sosial inilah yang membawa juga definisi media sosial sebagai sekumpulan aplikasi berbasis internet yang diciptakan berlandaskan ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pembentukan serta pertukaran *user-generated-content* (Kaplan dan Haenlein, 2010). Media sosial yang tumbuh dan akhirnya mengalami perkembangan pesat kemudian memecah belah menjadi beberapa bentuk, yang salah satunya adalah situs jejaring sosial, yang dapat kita lihat seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan lainnya. Media sosial sendiri pada nyatanya menjadi salah satu layanan yang terbanyak diakses oleh masyarakat Indonesia, entah untuk memenuhi gaya hidupnya, memenuhi informasi atau hanya sekadar sebagai sumber hiburan. Media sosial sendiri juga lebih banyak dipilih dibandingkan layanan lainnya seperti layanan *search engine*, mengunduh atau melihat gambar, musik, foto, video, artikel, membaca berita, layanan *email*, transaksi jual-beli barang, perbankan, atau pun bermain *games*.

Dari berbagai bentuk media sosial yang ditemui, salah satu contohnya yang sedang naik daun adalah *Instagram*. *Instagram* yang merupakan suatu aplikasi untuk berbagi video ataupun foto ini berfokus pada layanan video, foto, maupun audio dan

terdiri atas beberapa fiturnya seperti *face filter*, *video rewind*, *boomerang*, *live streaming*, *hashtag*, *sticker*, *bookmark*, *post archive*, *story highlight*, *ask*, *polling*, *quiz*, GIF, dan *location*. *Instagram* menjadi salah satu media yang paling banyak digandrungi khususnya oleh para remaja, dan kenyataan ini membawa kepada pertanyaan akan apa alasan banyaknya orang lebih memilih menggunakan media sosial *Instagram* daripada media sosial lainnya.

Rupanya melalui media sosial tersebut, individu menganggap bahwa mereka dapat menjelaskan diri secara lebih, memperoleh dukungan, bisa memperhatikan dan diperhatikan oleh orang lain, serta karena kebutuhan untuk tampil baik. Selain itu juga remaja bisa mendapat perhatian, meminta pendapat, dan menumbuhkan citra melalui media sosial, namun alasan utamanya adalah karena adanya rasa kecanduan menggunakannya secara terus-menerus.

Kehadiran media sosial tersebut kemudian menjadi hal yang dilematis karena di sisi lain membawa beberapa manfaat, di sisi lainnya juga membawa kerugian. Diantaranya dari segi manfaat, dapat mempercepat proses komunikasi dan menembus batas jarak ruang dan waktu. Di sisi lainnya, kemunculannya mengubah bentuk interaksi dalam berhubungan sosial, seperti kurangnya interaksi tatap muka secara langsung, meningkatkan sikap apatis dan individualis, penurunan produktivitas, menyebabkan kecanduan, dan terlebih lagi, penggunaan media sosial *Instagram* dapat menjadikan remaja sebagai korban *cyberbullying* maupun pelakunya.

Tingginya angka penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja juga bisa menempatkan mereka ke dalam suatu keadaan tingkatan yang disebut dengan intensitas. Intensitas berarti juga suatu keadaan tingkatan tentang seberapa intensnya seseorang menggunakan situs jejaring sosial berdasarkan frekuensi serta durasi penggunaan.

Dikatakan bahwa individu yang banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan internet merupakan individu yang sering mengalami depresi dan kesepian. Cara tersebut dilakukan sebagai cara individu untuk menghindari dari masalah yang dialami seperti masalah dengan relasi sosialnya, dan perilaku menghindari dari masalah ini merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan individu

terhadap hidupnya. Rasa puas dan ketidakpuasan sendiri merupakan makna dari kebahagiaan, yakni sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan, atau perasaan gembira atas apapun yang didapatkan dalam kehidupan dan merasa lebih baik secara sosial, fisik, emosional, serta psikologis.

Menurut para ilmuwan, unsur penting dari kehidupan yang baik adalah saat seseorang menyukai kehidupannya sendiri. Individu yang cenderung tidak puas dengan hidupnya dan akhirnya menghabiskan lebih banyak waktunya dengan internet dan media sosial, merupakan individu yang merasakan kesepian dan depresi. Kedua hal tersebut merupakan salah dua contoh afek negatif yang akan menghambat perkembangan remaja karena pada umumnya individu yang depresi maupun kesepian tidak hanya mempengaruhi individu secara fisik namun juga secara psikis. Wujud nyatanya yakni dengan berpikiran negatif, merasakan dirinya tidak berharga dan tidak tertarik dalam berhubungan dengan teman maupun keluarga.

Berdasarkan paparan tersebut, ditunjukkan bahwa kebahagiaan yang adalah emosi subjektif dari tiap-tiap orang ini berbicara tentang seberapa mampu individu mempersepsi pengalaman hidupnya sendiri secara positif. Istilah lain dari kebahagiaan adalah kesejahteraan subjektif atau sederhananya, *subjective well-being* adalah istilah alternatif yang dapat mewakili istilah kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan adalah suatu hal yang diharapkan untuk terjadi dalam hidup setiap orang, dan Diener (1984) mengenalkan istilah *subjective well-being* itu sendiri sebagai konsep yang kompleks dan didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya. Dua komponen utama dalam *subjective well-being* ini adalah kepuasan hidup, serta pengalaman emosi positif dan negatif. Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi yaitu ketika seringnya merasakan emosi positif dan merasa puas dengan hidupnya, juga jarang merasakan emosi negatif. Hal itu berlaku sebaliknya.

Remaja yang merasa kesepian, cenderung tidak puas dan tidak bahagia akan hidupnya serta hubungan sosialnya dengan orang lain. Remaja juga yang mengalami kebingungan identitas berpotensi untuk menjadikannya lebih banyak mengekspresikan dan mengungkapkan diri melalui wadah media sosial. Sederhananya, remaja berharap bahwa ketika mereka tidak bahagia dan tidak puas akan hidupnya, maka melalui media

sosial, mereka mendapat lebih banyak kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut bisa membuka kesempatan dan memberi mereka jalan untuk memodifikasi perilakunya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan agar dampak negatif dari media sosial sendiri dapat diminimalisir. Begitu juga

Berdasarkan beragam pemaparan tersebut, maka sederhananya dalam hal ini dapat dikatakan juga bahwa individu yang memiliki afek negatif dan jarang mengalami afek positif, serta hidupnya cenderung tidak mengalami kepuasan merupakan individu yang memiliki waktu berlebih atau intensitas berlebih dalam menggunakan *Instagram*, serta sebaliknya, individu yang sudah merasa puas dengan hidupnya dan sering merasakan emosi positif, cenderung lebih sedikit menghabiskan waktunya dalam mengakses layanan media sosial *Instagram*.

2.6. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang ada, dan dianggap paling tinggi tingkat kebenarannya, walau kebenarannya masih perlu diujikan secara empiris (Sumadi, 2014). Terdapat suatu konsep mengenai hipotesis, yakni hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), dimana hipotesis nol menyatakan tidak adanya keterhubungan antara variabel yang ada, sedangkan hipotesis alternatif untuk menolak kebenaran hipotesis nol yaitu untuk menyatakan adanya keterhubungan antar variabel (Sumadi, 2014). Berdasarkan penjelasan latar belakang yang ada, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat tiga hipotesis di dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut :

Hipotesis Alternatif (H_{a1}) : Terdapat pengaruh signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari kepuasan hidup pada remaja di DKI Jakarta.

Hipotesis Alternatif (H_{a2}) : Terdapat pengaruh signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ditinjau dari pengalaman afek positif dan negatif pada remaja di DKI Jakarta.

2.7. Hasil Penelitian yang Relevan

Adanya penelitian sebelumnya atau yang terdahulu sangat dirasa perlu bagi pembuatan suatu penelitian baru. Karena dapat digunakan sebagai referensi maupun acuan sebagai dasar pembentukan penelitian baru ini. Beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan ialah sebagai berikut :

1. **Pranata, Y. H., Wardani, N.D., & Jusup, I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1903-1910.**

Penelitian yang dibuat untuk mengetahui keterhubungan dari kedua variabelnya ini menggunakan metode penelitian observasional analitik desain *cross sectional*. Sampelnya 215 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2012. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2016. Prosedurnya, subjek penelitian yang sesuai kriteria dimintai kesediaannya mengisi *informed consent*, kuesioner demografi, kuesioner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) dan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. Teknik analisisnya menggunakan uji korelasi *Spearman* dan uji *Cramer's V*. Hasilnya, responden memiliki faktor demografi bervariasi. Sebanyak 74 responden berintensitas penggunaan situs jejaring sosial rendah, 99 responden berintensitas sedang, 36 responden berintensitas tinggi, dan 2 responden berintensitas sangat tinggi. Ada 96 responden tidak mengalami kecemasan, 114 responden mengalami kecemasan ringan, 1 responden alami kecemasan sedang, dan tidak ada satu responden yang mengalami kecemasan berat. Kesimpulannya, adanya hubungan signifikan yang bermakna antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dan kecemasan

pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,537.

2. Mierzwa, J., & Jurjewicz, H. (2016). Does Facebook, Twitter, Instagram Influence Well-Being and Self-Esteem Among Early Adolescents?. *Studia Socialia Cracoviensia*, 8 nr 1 (14), s. 137–152

Media sosial (seperti *Instagram*, *Facebook*, dsb) yang mengubah cara berinteraksi, telah menjadi kesatuan dari identitas individu, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Interaksi penggunaan media sosial dapat berefek negatif terhadap kesehatan mental yakni kesejahteraan individu. Remaja biasanya mengalami periode konflik, disertai fantasi mimpi, dan keraguan akan identitas mereka. Lahirnya bentuk media seperti televisi, radio, internet, dan lainnya, berdampak baik positif maupun negatif ke dalam hidup mereka, dan tentunya menghasilkan perubahan perilaku remaja. Masa remaja mencakup periode mekanisme coping dan pembentukan konsep diri baru yang terkait dengan perkembangan kepribadian remaja. Adanya media sosial juga membantu remaja membuat banyak relasi yang akhirnya menghasilkan pembentukan komunitas dan membebaskan komunikasi pada semua jenis. Tetapi, penggunaan media sosial mengurangi interaksi sosial langsung dan banyak menyita waktu penggunaannya. Media sosial memungkinkan penggunaannya berinteraksi antar wilayah dengan kegiatan berupa percakapan, berbagi foto, audio, maupun video. Alasan mengakses media sosial adalah karena kelegaan individu dari kebosanan dan gangguan hidup mereka. Menurut seorang psikiater, orang yang mengalami ketidakstabilan psikologis dan ketidakamanan sosial lebih mungkin mengunjungi media sosial. Selain itu, media sosial bisa mengubah perilaku diri, dan membuat remaja kurang percaya diri, kesulitan tidur, mudah khawatir, menggiring remaja ke *cyber bullying* yang mengarah pada perusakan harga diri remaja. Sederhananya, media sosial bisa berdampak

negative pada kesehatan mental, dan cenderung negatif kuat pada kesejahteraan subjektif remaja, khususnya kesejahteraan psiko-emosional. Begitu juga, semakin sering orang menggunakan jejaring sosial seperti *Facebook*, *Instagram* dan sejenisnya, semakin sedikit kepuasannya. Ini karena kurangnya mengalami komunikasi langsung yang menimbulkan emosi positif. Singkatnya, jejaring sosial menawarkan dan mewakili segala kebutuhan remaja di usianya seperti sosialisasi, komunikasi, ekspresi diri, penciptaan citranya, penemuan minat, pembentukan opini, dan kemandirian. Dampak dari mengakses media sosial berbalik ke individu itu sendiri. Jika melakukan mekanisme penyortiran dengan baik, itu dapat meningkatkan hubungan sosial, mengurangi isolasi, dan meningkatkan *subjective well-being*.

3. Andarwati, I. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3*, 1-12.

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui profil citra diri (apakah tergolong sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah), dan profil besarnya intensitas penggunaan media jejaring sosial *Instagram*, dan hubungan antara keduanya. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional. Variabel bebasnya yaitu intensitas penggunaan media jejaring sosial *Instagram*, serta variabel terikatnya yakni citra diri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2015 dengan sampelnya sebanyak 100 siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. Teknik pengambilan *sampelnya* dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* dan teknik pengumpulan datanya dengan penyebaran kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial *Instagram* dan Skala Citra Diri yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori. Pengukuran validitas konstruk diuji oleh *expert judgment* dan pengukuran reliabilitasnya menggunakan rumus Alpha Cronbach. Teknik analisis

datanya adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik prosentase dan teknik korelasi product moment menggunakan program IBM SPSS *Statistics for windows* versi 24. Hipotesis penelitian ini terdapat hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial *Instagram* pada Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. Hasil penelitian menyatakan bahwa citra diri 62 siswa (62%) berada di kategori tinggi, intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sebanyak 76 siswa (76%) berada di kategori tinggi. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif signifikan antara kedua variabel dengan koefisien korelasi 0,298 dan taraf signifikansi 0,03 (semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, semakin tinggi citra diri, dan sebaliknya).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode ilmiah yang telah memenuhi kaidah ilmiah seperti konkrit, empiris, obyektif, terukur, rasional, sistematis ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau suatu sampel, yang mana pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, analisisnya bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang tujuannya ialah untuk menganalisa keterhubungan sebab-akibat di antara dua variabel. Begitu pula dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta. Adapun hal-hal yang dibahas dalam penelitian ini yakni meliputi identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan metode pengambilan sampel, metode pengambilan data, validitas dan reliabilitas, dan metode analisis data mengenai dua variabel tersebut.

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, keberadaan dari variabel penelitian menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian tertentu. Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja, yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian sendiri dapat terdiri dari bermacam variabel, dan adapun variabel yang terdapat dan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat (*dependen*) yaitu :

- a. Variabel Bebas (*Independent Variabel*) menurut Sugiyono (2017) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebasnya dalam hal ini adalah “*Subjective Well-Being*”.
- b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*) ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel terikatnya pada penelitian ini adalah “Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*”.

3.2.2. Definisi Konseptual

3.2.2.1. Definisi Konseptual Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya seseorang dalam menggunakan situs jejaring sosial atau sekelompok aplikasi komunikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaannya.

3.2.2.2. Definisi Konseptual *Subjective Well-Being*

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2005), *subjective well being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya.

3.2.3. Definisi Operasional

3.2.3.1. Definisi Operasional Intensitas Penggunaan Media Sosial

Di dalam sebuah penelitian, suatu variabel perlu diidentifikasi berdasarkan definisi operasionalnya. Definisi operasional sendiri merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati atau diobservasi (Sumadi, 2014). Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yaitu

menggunakan situs jejaring sosial atau sekelompok aplikasi komunikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0, berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaannya.

Pengukuran intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, didefinisikan secara operasional menurut Olufadi (2016) melalui beberapa komponen atau aspeknya seperti penggunaan SNS saat relaksasi dan waktu bebas, saat terkait akademik, saat di tempat publik, saat berkaitan dengan stres, dan berkaitan dengan motivasi penggunaan. Penjumlahan setiap skor komponen kemudianlah yang akan menghasilkan skor global dan mengkategorisasikan penggunaan media sosial itu sendiri, apakah “*low user*”, “*average user*”, “*high user*”, dan “*extremely high user*”.

3.2.3.2. Definisi Operasional *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (1984) *subjective well-being* terdiri dari dua komponen inti, yakni komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen afektif mencakup afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*), sedangkan komponen kognitifnya mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*) (Diener, 1984).

Komponen kognitif *subjective well-being* yakni *life satisfaction* atau kepuasan kehidupan seseorang, disebut demikian karena evaluasi ini didasari pada keyakinan seseorang akan kehidupannya sendiri dan bukan penilaian dari orang lain. Komponen kognitif pada variabel *subjective well-being* ini diukur dengan menggunakan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang mana skala ini mengukur kepuasan hidup secara menyeluruh. Setelahnya, skor yang diperoleh dari skala tersebut kemudian menunjukkan suatu tingkatan kepuasan hidup dalam *subjective well-being* individu. Semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkatan *subjective well-being* yang dirasakan individu, begitu juga sebaliknya.

Demikian juga dengan komponen afektif, yang terdiri dari afek atau pengalaman positif dan negatif yang kemudian akan diukur menggunakan sub skala *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Skor dari skala ini kemudian menunjukkan apakah individu tersebut bahagia atau tidak bahagia. Skor bahagia dari individu menandakan individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang berkualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja pengguna *Instagram* yang berada di wilayah DKI Jakarta dengan jumlah populasi penduduk Jakarta sebanyak lebih dari 10 juta jiwa, sedangkan untuk kategori usia remaja dengan rentang usia 10 sampai 24 tahun berjumlah sekitar 2 juta jiwa. Maka berdasarkan dengan jumlah populasi sekian, menurut Sugiyono (2017) jika jumlah populasi lebih dari 1.000.000, maka tergolong sebagai populasi tak terhingga.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel yang ditentukan juga harus bersifat representatif atau dapat mewakili. Jumlah sampel menurut Sugiyono (2017) dari populasi tak terhingga dengan taraf signifikansi atau kesalahan 5% adalah 349 responden. Berdasarkan hal tersebut, maka itu untuk banyaknya responden yang ditargetkan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah kurang lebih 300 responden remaja di DKI Jakarta.

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *non-probability sampling* yang menurut Rangkuti (2015) merupakan teknik sampling yang tidak berdasarkan pada peluang sehingga tidak seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel penelitian. Secara lebih spesifik, teknik *sampling* yang digunakan ialah *purposive random sampling*, yang mana menurut Sugiyono (2017), teknik ini adalah teknik yang dapat menentukan sampel dengan atau melalui pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan yang dimaksud adalah dikelompokkan ke dalam beberapa karakteristik berikut :

- a. Remaja laki-laki / perempuan berusia 13-22 tahun
- b. Memiliki akun *Instagram*
- c. Berdomisili di DKI Jakarta

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melaksanakan penelitian yang terdiri dari beberapa kegiatan meliputi pencarian akan masing-masing instrumen atau alat ukur. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti di dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan dan menyebarkan skala. Skala sendiri menurut Azwar (dalam Tenis, 2018) merupakan metode yang berisi kumpulan pertanyaan yang memiliki stimulus untuk dapat mengumpulkan atribut tertentu. Penelitian ini menggunakan skala jenis tertutup dimana subjek tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya secara bebas

Terdapat dua alat ukur Psikologi yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Instrumen pertama untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, yaitu dengan menggunakan *Social Network Time Use Scale* (SONTUS). Sedangkan alat ukur atau instrumen kedua untuk mengukur tingkat *subjective well-being* adalah dengan menggunakan subskala dari *subjective well-being* itu sendiri yakni *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005) dimana

instrumen tersebut bersifat *self-report questionnaire* yang diisi sendiri oleh subjek penelitian. Kedua alat ukur tersebut menggunakan skala Likert, yang adalah penskalaan respon dengan tujuan untuk meletakkan respon dalam sebuah kontinum (Rangkuti, 2017).

3.4.1. Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial

Instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) merupakan skala atau instrumen yang diciptakan oleh Yunusa Olufadi dan dipublikasikan tahun 2015 dengan tujuannya agar dapat diterapkan dan dipakai bagi semua jenis situs jejaring sosial di seluruh dunia (Olufadi, 2016). Instrumen ini sendiri terdiri dari 29 *item* pernyataan yang mengindikasikan frekuensi penggunaan situs jejaring sosial dengan setiap *item* pernyataannya dijawab oleh responden menggunakan rentang skala Likert 0 hingga 11. Uji validitas dan reabilitas instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) berada pada angka yang baik, dimana validitasnya di atas 0,74 dan reabilitasnya bernilai 0,93. Selain itu, *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) berfokus pada pengukuran kuantitas penggunaan situs jejaring sosial dan bukan mengukur kualitas.

Sebelum digunakan, alat ukur yang diadaptasi langsung dari jurnal Olufadi (2016) ini sudah melalui beberapa prosedur yang bermula dari pencarian alat ukur yang disesuaikan oleh tujuan awal oleh peneliti, dan dilanjutkan dengan dilakukannya translasi instrumen (ahli bahasa) lalu *back translate* secara mandiri oleh peneliti. Dalam hal ini, proses ahli bahasa atau translasi dilakukan bertujuan untuk menghasilkan beberapa perubahan terkait tata bahasa instrumen yang pada dasarnya berbahasa Inggris.. Setelahnya, tidak lupa juga instrumen telah divalidasi oleh suatu panel ahli atau *expert reviewer* dengan latar belakang profesi yang sesuai. Para ahli yang menilai instrumen yang peneliti gunakan, memiliki latar belakang sebagai dosen pada jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan pendidikan terakhir Magister (S2), dengan spesialisasi bidang Psikometri, maupun bidang Psikologi lain yang terkait. Instrumen yang sudah divalidasi, kemudian disebar kepada minimal 50 subjek dengan kriteria

yang disesuaikan dengan responden dan pertimbangan lainnya dalam penelitian untuk melalui syarat uji keterbacaan. Hal ini karena instrumen yang telah disusun dan divalidasi tersebut belum langsung dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Maka dari itu, akhirnya uji coba awal menghasilkan sebanyak 51 responden yang berpartisipasi mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti. Berikut ini merupakan kisi-kisi instrumen dari *Social Network Time Use Scale* (SONTUS), yakni :

**Tabel 3.1. Blueprint *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS)
Sebelum Uji Coba**

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

**Tabel 3.2. Kisi-kisi *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS)
Sebelum Uji Coba**

No.	Dimensi	Item	Jumlah
1	Relaksasi dan Periode Bebas (<i>Relaxation and Free Periods</i>)	2. Saat sedang duduk santai di rumah	9
2		6. Saat sedang menunggu seseorang baik di rumah mereka/ di tempat yang telah direncanakan sebelumnya	
3		7. Saat sedang mendengarkan musik, radio, ceramah agama, dll	
4		12. Saat berada di tempat tidur menjelang tidur	
5		14. Saat berada di bengkel mobil atau tempat memperbaiki alat rumah tangga	
6		21. Saat berkunjung untuk bersenang-senang ke perusahaan/ tempat kerja teman/ keluarga/ kolega, dll	
7		22. Saat sedang menonton TV, berita, pertandingan sepak bola, film, acara olahraga, dll	
8		24. Saat sedang menjadi penumpang di mobil/ bus/ kereta setidaknya selama 2 menit	
9		26. Saat menunggu atasan di kantornya setidaknya selama 2 menit saat dia tidak mendatangi saya	
10	Periode Terkait Akademik (<i>Academic-Related Periods</i>)	1. Saat berada di sebuah seminar atau pelatihan	6
11		5. Saat sedang berada di sekolah atau saat sedang mengerjakan tugas di rumah	
12		10. Saat sedang berada dalam kelas saat proses belajar berlangsung	

13		13. Saat sedang membaca buku pelajaran / akademik di perpustakaan	
14		28. Saat sedang mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan (seperti proyek atau PR) secara online	
15		29. Saat sedang menonton video materi pembelajaran atau sesuatu hal yang terkait dengan pekerjaan saya	
16	Penggunaan terkait Tempat Umum (<i>Public-Places-Related Use</i>)	4. Saat berada di stadion untuk menonton pertandingan sepak bola, basket, dll	5
17		9. Saat sedang rapat	
18		17. Saat sedang berada di sebuah perkumpulan pada suatu acara seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll	
19		19. Saat sedang berada di tempat ibadah (contoh: masjid, gereja) dan sedang menunggu khotbah atau waktu sembahyang dimulai	
20		23. Saat di perjalanan menuju bioskop untuk menonton film	
21	Periode yang Berhubungan dengan Stres (<i>Stress-Related Periods</i>)	3. Saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) saya	5
22		8. Saat telah melalui banyak tekanan	
23		15. Saat butuh mengurangi tekanan emosi saya	
24		16. Saat saya ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari	
25		27. Saat mencoba melupakan masalah keuangan saya	
26	Motif untuk Digunakan	11. Saat butuh menjaga kontak dengan teman-teman yang ada	4

27	<i>(Motives For Use)</i>	18. Saat perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman saya	
28		20. Saat saya butuh mencari tahu lebih dalam tentang orang yang saya temui secara langsung	
29		25. Saat saya butuh mencari orang yang sudah lama tidak bertemu dengan saya	
TOTAL ITEM			29

3.4.2. Teknik Skoring Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penilaian akan *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) pertama-tama dilakukan oleh peneliti dengan mengacu pada rentang skala Likert di instrumen, yaitu dengan penjelasan sebagai berikut :

Kindly use the scale below to indicate how often you always use the social networking sites like Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Myspace, Pinterest etc., during the past week in the following situations and places:

1 = Not applicable to me during the past week.
 2 = I never used it during the past week.
 3 = I used it once during the past week but spend less than 10 min.
 4 = I used it once during the past week but spend between 10 and 30 min.
 5 = I used it once during the past week but spent more than 30 min.
 6 = I used it between 2 and 3 times during the past week but spend less than 10 min each time.
 7 = I used it between 2 and 3 times during the past week but spend between 10 and 30 min each time.
 8 = I used it between 2 and 3 times during the past week but spent more than 30 min each time.
 9 = I used it more than 3 times during the past week but spend less than 10 min each time.
 10 = I used it more than 3 times during the past week but spend between 10 and 30 min each time.
 11 = I used it more than 3 times during the past week but spent more than 30 min each time.

Gambar 3.1. Skala Penilaian SONTUS

Selanjutnya, setelah setiap item berhasil diresponi menurut skala dengan rentang demikian, hal yang perlu diperhatikan berikutnya adalah mengenai instruksi pengkodeannya, dimana setiap item dalam *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) dikodekan dan diberikan angka dengan keterangan sebagai berikut :

1 = Jika responden memilih skala Likert 1-3

2 = Jika responden memilih skala Likert 4-6

3 = Jika responden memilih skala Likert 7–9

4 = jika responden memilih skala Likert 10 atau 11

Setelah setiap *item*-nya mendapatkan masing-masing skor dengan rentang nilai 1-4 seperti disebutkan diatas, maka penilaian berikutnya adalah penilaian pada skor setiap *item* dalam kelima komponen, yang kemudian dijumlah untuk mendapatkan skor total dari kelima komponen secara global atau keseluruhan yang berkisar antara 5 hingga 23. Jumlah skor dari kelima komponen atau aspek di skala itu (seperti yang terlihat di kisi-kisi) menunjukkan suatu tingkatan intensitas penggunaan media sosial pada responden.

Tabel 3.3. Penilaian 5 Komponen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS)

<i>KOMPONEN 1 : RELAKSASI DAN PERIODE BEBAS</i>	
Jumlah Skor Item 2, 6, 7, 12, 14, 21, 22, 24 dan 26	Skor Komponen
9 – 12	1
13 – 16	2
17 – 20	3
21 – 24	4
25 – 28	5
29 – 32	6
> 32	7
<i>KOMPONEN 2 : PERIODE TERKAIT AKADEMIK</i>	
Jumlah Skor Item 1, 5, 10, 13, 28, and 29	Skor Komponen
6 – 9	1
10 – 13	2
14 – 17	3
18 – 21	4
>32	5

KOMPONEN 3: PENGGUNAAN TERKAIT TEMPAT UMUM	
Jumlah skor item 4, 9, 17, 19, dan 23	Skor Komponen
5 – 8	1
9 – 12	2
13 – 16	3
17 – 20	4
KOMPONEN 4 : PERIODE TERKAIT STRESS	
Jumlah skor item 3, 8 , 15, 16, & 27	Skor Komponen
5 – 8	1
9 – 12	2
13 – 16	3
17 – 20	4
KOMPONEN 5 : MOTIF UNTUK MENGGUNAKAN	
Jumlah skor item 11, 18, 20, dan 25	Skor Komponen
4 – 7	1
8 – 11	2
>11	3

Tahap akhirnya ditutup dengan interpretasi skor yang terdapat pada lampiran instrumen aslinya, dimana total skor 5 sampai 9 berarti intensitas penggunaan rendah, skor 10 sampai 14 untuk intensitas penggunaan rata-rata, skor 15 sampai 19 untuk intensitas penggunaan tinggi, dan skor lebih dari 19 untuk intensitas penggunaan sangat tinggi.

3.4.3. Instrumen *Subjective Well-Being*

Instrumen atau alat ukur *subjective well-being* yang bertujuan untuk mengukur kesejahteraan subjektif seseorang ini terdiri dari dua subskala yakni

skala kepuasan hidup atau *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan skala afek positif dan negatif yaitu *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE).

a. Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction with Life Scale*)

Alat ukur SWLS yang terdiri dari 5 item-nya ini sendiri merupakan skala yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985, yang sengaja dirancang demi mengukur penilaian kognitif global terhadap kepuasan dengan kehidupan seseorang (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005). Skala yang dilindungi hak cipta ini bebas untuk digunakan oleh siapapun tanpa melalui izin atau biaya, selama pihak pengguna yang terkait memberikan kredit kepada pembuat skala.

b. Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Sedangkan alat ukur *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) merupakan instrumen kuesioner yang terdiri dari 12 item, dimana 6 itemnya ditujukan untuk menilai perasaan positif dan 6 item lainnya untuk menilai afek atau perasaan negatif. Cara perhitungan dalam skala ini adalah dengan mengurangkan skor total dari jumlah skor pertanyaan perasaan positif dan pertanyaan perasaan negatif. Skala ini pun sama, diperbolehkan untuk digunakan secara bebas dengan syarat yang sama.

Skala subjective well-being dalam penelitian ini melewati beberapa tahapan prosedur adaptasi dimana juga akan melalui tahapan validasi dari *Expert Judgement*. Pada skala yang sudah melalui proses ahli bahasa atau translasi sehingga menghasilkan beberapa perubahan terkait bahasa instrumen yang dasarnya bahasa Inggris, kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Berikut ini merupakan kisi-kisi dari skala subjective well-being :

Tabel 3.4. Blueprint Instrumen *Subjective Well-Being* Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1, 2, 3, 4, 5	-	5
2	Afek Positif (<i>Positive Affect</i>)	1, 3, 5, 7, 10, 12	-	6
3	Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	2, 4, 6, 8, 9, 11	-	6
Total Item				17

Tabel 3.5. Kisi-kisi *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) Sebelum Uji Coba

Dimensi	Item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1. Hampir di sebagian besar hal dalam hidup saya cukup mendekati harapan ideal saya	-	1
	2. Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik	-	1
	3. Saya merasa puas dengan kehidupan saya	-	1
	4. Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya	-	1
	5. Jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apa pun dalam kehidupan saya	-	1
Total Item			5

**Tabel 3.6. Kisi-kisi *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*
Sebelum Uji Coba**

No	Dimensi	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	Afek Positif (<i>Positive Affect</i>)	1. Merasakan Perasaan Positif (contoh: menikmati aktivitas, antusias, optimis)	-	6
		3. Merasakan Perasaan Baik (contoh: bersyukur)	-	
		5. Merasakan Perasaan Menyenangkan (contoh: gembira, senang hati)	-	
		7. Merasakan Perasaan Bahagia (contoh: sejahtera, gembira)	-	
		10. Merasakan Perasaan Gembira (contoh: senang, kegirangan, ceria)	-	
		12. Merasakan Perasaan Puas (contoh: lega, tenang, tentram)	-	
2	Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	2. Merasakan Perasaan Negatif (contoh: tidak menikmati aktivitas, tidak suka dengan suatu hal)	-	6
		4. Merasakan Perasaan Buruk (contoh: dengki, iri)	-	
		6. Merasakan Perasaan Tidak Menyenangkan (contoh: tidak gembira, murung, stress, frustrasi)	-	
		8. Merasakan Perasaan Sedih (contoh: susah hati, duka cita)	-	
		9. Merasakan Perasaan Takut (contoh: tidak berani, cemas, khawatir)	-	

		11. Merasakan Perasaan Marah (contoh: gusar, murka)	-	
Total Item				12

3.4.4. Teknik Skoring Instrumen *Subjective Well-Being*

Pengisian skala yang biasanya hanya memerlukan waktu pengerjaan dari responden selama kurang lebih satu menit ini terdiri dari 5 pernyataan item pendek yang disusun dengan skala Likert dengan tujuh pilihan respon yang memperlihatkan tingkatan kesetujuan maupun ketidaksetujuan responden. Tujuh opsi yang ada tersebut yakni sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Tabel 3.7. Norma Skoring Instrumen *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju	7
Setuju	6
Agak Setuju	5
Netral	4
Agak Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Jumlah total skor minimal yang bisa dihasilkan dalam skala ini terhadap satu responden adalah 5 dimana berarti responden sangat merasa tidak puas terhadap kehidupannya, dan skor maksimal bernilai 35 yang berarti responden sangat puas akan kehidupannya.

Tabel 3.8. Interpretasi Skor Total *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Kategori Jawaban	Skor Total
Sangat Puas	31 – 35
Puas	26 – 30
Sedikit Puas	21 – 25
Netral	20
Sedikit Tidak Puas	15 – 19
Tidak Puas	10 – 14
Sangat Tidak Puas	5 - 9

Kebanyakan skor orang Amerika berada di rentang 21 sampai dengan 25, dimana individu yang mendapatkan skor diatar 25 menandakan bahwa dirinya lebih puas akan kehidupannya dibandingkan kebanyakan orang lainnya (Diener, Lucas, dan Oishi, 2005)

Tabel 3.9. Skoring *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE)

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Jarang atau Tidak Pernah	1
Jarang	2
Terkadang	3
Sering	4
Sangat sering atau selalu	5

Sedangkan untuk instrumen *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) ini memiliki cara atau norma skoringnya tersendiri. Skor item pada dimensi SPANE Positif yaitu item 1, 3, 5, 7, 10, dan 12 dijumlahkan. Begitu juga item pada dimensi SPANE Negatif yang item 2, 4, 6, 8, 9, dan 11 harus dijumlahkan. Akhirnya skor global *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) didapat dari pengurangan total skor item SPANE Positif yang dikurangi dengan SPANE Negatif.

Skor global SPANE ini kemudian bisa menghasilkan angka -24 yang berarti subjek “paling tidak bahagia”, dan nilai 24 yang berarti subjek “paling bahagia”.

3.5. Uji Coba Instrumen

Instrumen yang sudah tersusun, belum dapat langsung digunakan untuk mengumpulkan data penelitian final (Rangkuti, 2017). Maka itu dirasa perlu untuk dilakukan uji coba sebelumnya pada sejumlah subjek dengan karakteristik yang disesuaikan dengan subjek final. Proses pengambilan data uji coba dilakukan kepada kurang lebih 51 responden yang mana respondennya disesuaikan dengan kriteria awal dari target penelitian ini, yakni remaja berusia dengan rentang 13-22 tahun, memiliki minimal satu akun *Instagram*, dan berdomisili di DKI Jakarta. Waktu pengambilan data, dimulai pada hari Kamis, tanggal 1 Agustus hingga pada hari Jumat di tanggal 2 Agustus 2019. Setelah pengumpulan data uji coba selama dua hari, data yang akhirnya terkumpul kemudian di-*input* ke dalam program SPSS *for windows* versi 24 untuk melalui prosedur analisis sederhana, yakni untuk mengetahui koefisien reliabilitas dan uji analisis daya diskriminasi item.

Dalam melakukan uji daya diskriminasi item, sebelumnya peneliti melakukan uji validitas isi berdasarkan pada penilaian para ahli terhadap instrumen *subjective well-being* (*satisfaction with life scale* dan *scale of positive and negative experience*), serta instrumen intensitas penggunaan media sosial sebelum uji coba. Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen atau alat ukur yang digunakan valid, yakni dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dasar pengambilan keputusan dari hasil uji validitas tersebut adalah jika suatu item dikatakan valid dan dapat digunakan yaitu jika r hitung lebih besar dari r kriteria (r hitung $>$ r kriteria) atau rumus lainnya jika r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $>$ r tabel). Menurut Rangkuti (2017), r kriteria sendiri adalah sebesar 0,3. Sedangkan r tabel berdasarkan jumlah subjek uji coba awal dalam penelitian ini yang mana dari sebanyak 51 subjek, memiliki r tabel sebesar 0,2759.

Begitu juga dengan uji reliabilitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen atau alat ukur yang digunakan memiliki kestabilan atau konsistensi dalam

mengukur sesuatu yang sama di berbagai waktu. Dasar pengambilan keputusan dari uji ini mengacu pada kaidah Guilford (Sugiyono, 2017) seperti yang dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3.10. Kaidah Reliabilitas Guilford

No	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
1	> 0,9	Sangat Reliabel
2	0,7 – 0,9	Reliabel
3	0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
4	0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
5	< 0,2	Tidak Reliabel

Berdasarkan kaidah tersebut, diketahui bahwa nilai Alpha Cronbach yang didapat terbilang reliabel atau tidaknya bisa dengan mengacu pada kaidah tersebut. Tabel berikut ini akan menjelaskan hasil uji validitas atau lebih tepatnya uji daya diskriminasi dari instrumen *subjective well-being* :

Tabel 3.11. Blueprint Instrumen *Subjective Well-Being* Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1, 2, 3, 4, 5	-	5
2	Afek Positif (<i>Positive Affect</i>)	1, 3*, 5, 7, 10, 12	-	5
3	Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	2*, 4, 6*, 8*, 9, 11	-	3
Total Item				13

Melalui tabel diatas, dapat diketahui mana saja item yang gugur, yaitu item yang diberi tanda (*). Setelahnya, berdasarkan hasil uji validitas atau daya diskriminasi skala kepuasan hidup, dari kelima itemnya tidak ada yang gugur karena r hitungnya lebih

besar daripada r kriteria, dan reliabilitas skala kepuasan hidup sendiri tergolong ke dalam kategori reliabel yakni sebesar 0,856. Sedangkan untuk skala pengalaman positif dan negatif, terdapat beberapa item yang r hitungannya kurang dari r kriteria, yakni diantaranya item 2, 3, 6, dan 8, namun skala ini memiliki reliabilitas yang bernilai cukup reliabel, yakni sebesar 0,685. Berdasarkan hal tersebut, maka kemudian item yang dibintangi pada tabel diatas dinyatakan gugur dan tidak bisa dipertahankan karena bahkan r hitungannya berada di bawah r kriteria atau r tabel.

Tabel 3.12. Kisi-kisi *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) Setelah Uji Coba

Dimensi	Item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1. Hampir di sebagian besar hal dalam hidup saya cukup mendekati harapan ideal saya	-	1
	2. Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik	-	1
	3. Saya merasa puas dengan kehidupan saya	-	1
	4. Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya	-	1
	5. Jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apa pun dalam kehidupan saya	-	1
Total Item			5

**Tabel 3.13. Kisi-kisi *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*
Sebelum Uji Coba**

No	Dimensi	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	Afek Positif (<i>Positive Affect</i>)	1. Merasakan Perasaan Positif (contoh: menikmati aktivitas, antusias, optimis)	-	5
		5. Merasakan Perasaan Menyenangkan (contoh: gembira, senang hati)	-	
		7. Merasakan Perasaan Bahagia (contoh: sejahtera, gembira)	-	
		10. Merasakan Perasaan Gembira (contoh: senang, kegirangan, ceria)	-	
		12. Merasakan Perasaan Puas (contoh: lega, tenang, tentram)	-	
2	Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	4. Merasakan Perasaan Buruk (contoh: dengki, iri)	-	3
		9. Merasakan Perasaan Takut (contoh: tidak berani, cemas, khawatir)	-	
		11. Merasakan Perasaan Marah (contoh: gusar, murka)	-	
Total Item				8

**Tabel 3.14. Blueprint *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS)
Setelah Uji Coba**

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

**Tabel 3.15. Kisi-kisi *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS)
Setelah Uji Coba**

No.	Dimensi	Item	
		Fav	Unfav
1	Relaksasi dan Periode Bebas (<i>Relaxation and Free Periods</i>)	2. Saat sedang duduk santai di rumah	
2		6. Saat sedang menunggu seseorang baik di rumah mereka/ di tempat yang telah direncanakan sebelumnya	
3		7. Saat sedang mendengarkan musik, radio, ceramah agama, dll	
4		12. Saat berada di tempat tidur menjelang tidur	
5		14. Saat berada di bengkel mobil atau tempat memperbaiki alat rumah tangga	
6		21. Saat berkunjung untuk bersenang-senang ke perusahaan/ tempat kerja teman/ keluarga/ kolega, dll	

7		22. Saat sedang menonton TV, berita, pertandingan sepak bola, film, acara olahraga, dll	
8		24. Saat sedang menjadi penumpang di mobil/ bus/ kereta setidaknya selama 2 menit	
9		26. Saat menunggu atasan di kantornya setidaknya selama 2 menit saat dia tidak mendatangi saya	
10	Periode Terkait Akademik (<i>Academic-Related Periods</i>)	1. Saat berada di sebuah seminar atau pelatihan	
11		5. Saat sedang berada di sekolah atau saat sedang mengerjakan tugas di rumah	
12		10. Saat sedang berada dalam kelas saat proses belajar berlangsung	
13		13. Saat sedang membaca buku pelajaran / akademik di perpustakaan	
14		28. Saat sedang mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan (seperti proyek atau PR) secara online	
15		29. Saat sedang menonton video materi pembelajaran atau sesuatu hal yang terkait dengan pekerjaan saya	
16	Penggunaan terkait Tempat Umum (<i>Public-Places-Related Use</i>)	4. Saat berada di stadion untuk menonton pertandingan sepak bola, basket, dll	
17		9. Saat sedang rapat	
18		17. Saat sedang berada di sebuah perkumpulan pada suatu acara seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll	
19		19. Saat sedang berada di tempat ibadah (contoh: masjid, gereja) dan sedang menunggu khotbah atau waktu sembahyang dimulai	

20		23. Saat di perjalanan menuju bioskop untuk menonton film	
21	Periode yang Berhubungan dengan Stres (<i>Stress-Related Periods</i>)	3. Saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) saya	
22		8. Saat telah melalui banyak tekanan	
23		15. Saat butuh mengurangi tekanan emosi saya	
24		16. Saat saya ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari	
25		27. Saat mencoba melupakan masalah keuangan saya	
26	Motif untuk Digunakan (<i>Motives For Use</i>)	11. Saat butuh menjaga kontak dengan teman-teman yang ada	
27		18. Saat perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman saya	
28		20. Saat saya butuh mencari tahu lebih dalam tentang orang yang saya temui secara langsung	
29		25. Saat saya butuh mencari orang yang sudah lama tidak bertemu dengan saya	

Sedangkan untuk uji validitas atau uji daya diskriminasi skala intensitas penggunaan media sosial, dari 29 item yang ada, tidak ditemukan item yang tidak memenuhi r kriteria maupun r tabel. Sederhananya, semua item memenuhi r kriteria maupun r tabel dan memiliki daya diskriminasi yang cukup untuk dipertahankan. Hal ini juga dikarenakan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) sendiri pada dasarnya memiliki reliabilitas 0,93 (Olufadi, 2016) dan dalam uji coba kali ini memiliki reliabilitas yang tergolong sangat reliabel yakni sebesar 0,921. Menurut Olufadi (2016), keandalan konsistensi *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan lima dimensinya yang diperiksa dengan Cronbach Alpha mengungkapkan nilai 0,92 untuk skala penuh dan masing-masing sub skalanya memiliki nilai alpha mulai dari 0,83

hingga 0,91, dan tercatat bahwa tidak adanya peningkatan dalam alpha untuk *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan lima subskalanya yang bisa dicapai dengan menghilangkan satu atau lebih item. Tingginya reliabilitas juga bisa disebabkan karena konstruksi *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) yang menggunakan skala Likert 11 poin (Olufadi, 2016).

Disamping itu, berbicara tentang variabel kesejahteraan subjektif yang ada, variabel *subjective well-being* sendiri merupakan skala yang terdiri dari beberapa konstruk psikologis sehingga reliabilitas skalanya dihitung berdasarkan masing-masing sub skalanya. Dan sub skala tersebut terdiri dari skala kepuasan hidup dan skala pengalaman positif dan negatif. Hasil perhitungan pada masing-masing variabel dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 3.16. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Alat Ukur	Alpha Cronbach	Kategori
1	SONTUS	0,921	Sangat Reliabel
2	SWB – SWLS	0,856	Reliabel
3	SWB – SPANE	0,685	Cukup Reliabel

3.6. Analisis Data

Peneliti melakukan analisis pada data untuk keterkaitan serta pengaruh antara *subjective well-being* terhadap variabel intensitas penggunaan *Instagram* dengan menggunakan teknik uji regresi linear sederhana yang kemudian diolah melalui *software IBM SPSS Statistics for windows* versi 24.

3.7. Uji Statistik

Pada penelitian ini, peneliti melakukan serangkaian uji statistik terhadap data yang diperoleh dari instrumen *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, dan instrumen *subjective well-being* yang diukur dengan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Rangkaian uji statistik yang digunakan antara lainnya

adalah dengan melalui proses perhitungan analisis deskriptif, uji asumsi normalitas, uji asumsi linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics for windows* versi 24.

3.7.1. Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini, salah satu uji statistik yang digunakan adalah analisis deskriptif. Statistika deskriptif sendiri digunakan dengan tujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai objek yang diteliti atau karakteristik sampel yang ditinjau berdasarkan nilai modus, median, mean, standar deviasi, range, varians, minimum, maksimum, sum, dan sebagainya.

3.7.2. Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2017). Perhitungan uji normalitas terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dan *subjective well-being* dalam penelitian ini menggunakan rumus *One Simple Kolmogrov-Smirnov Z* melalui bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics for windows* versi 24 untuk mengetahui normalitas distribusi data dengan menggunakan taraf signifikansi yang ditentukan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig (*p-value*) lebih besar dari nilai taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Uji normalitas dalam perhitungan ini terhadap variabel *subjective well-being* juga dilakukan atau dihitung secara terpisah antara skala kepuasan hidup (*satisfaction with life scale*) dan pengalaman positif dan negatif (*scale of positive and negative experiences*)

3.7.3. Uji Asumsi Linearitas

Uji linearitas dalam hal ini dilakukan demi mengetahui apakah variabel *subjective well-being* memiliki hubungan linear dengan variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram*. Hubungan yang linear adalah hubungan

yang memiliki tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,5 ($p < 0,5$). Dan uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan metode *test for linearity*.

3.7.4. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul dari instrumen final, maka diperoleh data kasar yang masih perlu lagi diolah dengan menggunakan teknik analisis data tertentu agar data ini dapat diinterpretasi dan dibaca dalam rangka untuk menarik kesimpulan-kesimpulan yang logis. Pengolahan data yang ada salah satunya dengan melalui proses pengujian hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat keterkaitan pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat atau variabel *subjective well-being* terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram*. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji analisis regresi linear sederhana yang bertujuan juga untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel dan pengaurhnya serta bagaimana meramalkan variasi skor pada variable kriterium (Y) berdasarkan pada variasi skor variabel predictor (X). Analisis regresi sederhana ini juga dipergunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Analisis regresi sederhana akan menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

- Y : Variabel dependen (variabel yang diprediksi atau kriterium)
- a : Bilangan konstan
- b : Koefisien predictor
- X : Variabel independen (variabel predictor)

Pegujian hipotesis yang menggunakan teknik uji analisis regresi sederhana diatas, dilakukan juga dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics for windows* versi 24.

3.8. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini, dijelaskan bahwa pada dasarnya, jika hipotesis null (H_0) diterima maka itu menyatakan bahwa nilai Sig (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > \alpha$) maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta. Pun begitu sebaliknya, apabila hipotesis null (H_0) ditolak berarti menyatakan bahwa nilai Sig (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$), maka terdapat terdapat pengaruh yang signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden Penelitian

Subjek di dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 176 orang dengan berdasarkan pada kriteria penelitian, yakni remaja usia minimal dari 13 hingga 22 tahun, menggunakan dan memiliki akun media sosial *Instagram*, serta berdomisili di DKI Jakarta. Sedemikian juga penelitian ini menggunakan beberapa data demografis dari responden yang telah disebar melalui kuesioner oleh peneliti. Data demografis yang harus dilengkapi oleh responden sendiri antara lain seperti jenis kelamin, usia, domisili atau tempat tinggal, riwayat pendidikan, dan lainnya.

4.1.1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek yang diperoleh dapat dikelompokkan berdasarkan jenis kelaminnya, dan penggambaran persebarannya bisa terlihat di dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	59	33,5 %
2		Perempuan	117	66,5 %
Total Subjek			176	100%

Berdasarkan tabel yang tertera diatas, maka dinyatakan bahwa dari total sebanyak 176 responden yang ada, jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 59 orang (33,5 %) sementara responden berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi dengan besaran sebanyak 117 orang (66,5 %).

4.1.2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Subjek yang diperoleh dapat dikelompokkan berdasarkan usianya. Penggambaran pengelompokan usia yang berdasarkan usia tahapan perkembangan Santrock (2003) dapat dilihat di dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4.2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia	13	1	0,6 %
2		14	0	0
3		15	3	1,7 %
4		16	3	1,7 %
5		17	13	8 %
6		18	26	14,8 %
7		19	15	8,5 %
8		20	19	10,8 %
9		21	43	24,4 %
10		22	52	29,5 %
Total Subjek				100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari sebaran data subjek yang ada sebanyak 176 responden, maka terdapat seorang subjek berusia 13 tahun (0,6 %). Selain itu, tidak ditemukannya subjek dengan usia 14 tahun. Terdapat pula sebanyak 3 subjek yang berusia 15 tahun (1,7 %), tiga subjek berusia 16 tahun (1,7 %), tiga belas subjek dengan usia 17 tahun (8 %), 26 subjek berusia 18 tahun (14,8 %), lima belas subjek berusia 19 tahun (8,5 %),

Sembilan belas subjek berusia 20 tahun (10,8 %), empat puluh tiga subjek berusia 21 tahun (24,4 %) dan sebaran data demografi subjek didominasi dengan usia responden di usia 22 tahun yang berjumlah sebanyak lima puluh dua orang (29,5 %).

4.1.3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili (Kota)

Subjek yang diperoleh dapat dikelompokkan berdasarkan domisili atau kota tempat tinggalnya yang dalam hal ini ialah merupakan beberapa kota yang tersebar di DKI Jakarta. Penggambaran distribusinya bisa terlihat di dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Domisili	Jakarta Utara	55	31,3 %
2		Jakarta Barat	22	12,5 %
3		Jakarta Pusat	9	5,1 %
4		Jakarta Timur	57	32,4 %
5		Jakarta Selatan	33	18,8 %
6		Kep. Seribu	0	0
Total Subjek			176	100 %

Berdasarkan pada tabel yang terlihat, dipaparkan gambaran persebaran responden berdasarkan domisili atau kota tempat tinggalnya. Ditunjukkan bahwa dari sejumlah 176 responden yang didapat, diketahui bahwa sebanyak 55 responden (31,3 %) yang mendominasi berdomisili di Jakarta Utara, sedangkan sejumlah 22 responden lainnya (12,5 %) berdomisili di Jakarta Barat. Disamping itu, sebanyak 9 responden (5,1 %) berdomisili di Jakarta Pusat, sementara sebesar 57 responden lainnya (32,4 %) juga mendominasi sebaran data dengan domisili di Jakarta Timur. Selain itu, serta 33 responden

lainnya (18,8 %) berdomisili di daerah Jakarta Selatan. Akan tetapi, dari sejumlah responden, tidak ditemukannya atau belum didapatkannya responden yang berdomisili di Kepulauan Seribu yang mana termasuk juga ke dalam wilayah DKI Jakarta.

4.1.4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Subjek yang diperoleh dapat digolongkan atau diklasifikasi berdasarkan riwayat pendidikan terakhirnya. Penggambaran distribusi frekuensi datanya dapat diketahui melalui tabel di bawah ini :

Tabel 4.4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Pendidikan

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Riwayat Pendidikan	SD	2	1,1 %
2		SMP	9	5,1 %
3		SMA	141	80,1 %
4		D1	1	0,6 %
5		D3	6	3,4 %
6		S1	17	9,7 %
Total Subjek			176	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui mengenai persebaran atau distribusi data subjek berdasarkan pada riwayat pendidikan terakhirnya. Dari sejumlah 176 responden, ditemukan bahwa subjek yang berpendidikan terakhir SD adalah hanya sebanyak 2 orang (1,1 %). Subjek yang memiliki latar belakang pendidikan SMP yakni berjumlah 9 orang (5,1 %). Sedangkan untuk subjek dengan latar belakang riwayat pendidikan SMA/SMK/ sederajat, sangat mendominasi sebaran data dengan jumlah sebanyak 141 orang (atau setara 80,1 %). Selain itu, subjek dengan latar belakang pendidikan D1 hanya ditemukan sebanyak 1 orang (0,6 %). Disamping itu, untuk subjek yang berpendidikan terakhir D3 ditemukan terdapat 6 orang (3,4 %). Serta demikian sisa 17 orang lainnya menyandang latar belakang riwayat pendidikan S1 (9,7 %).

4.1.5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Akun Instagram

Subjek yang diperoleh dapat digolongkan atau diklasifikasi berdasarkan banyaknya jumlah akun media sosial *Instagram*-nya. Penggambaran distribusi frekuensi datanya dapat diketahui melalui tabel di bawah ini :

Tabel 4.5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Akun yang Dimiliki

No	Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jumlah Akun	1	76	43,2 %
2		2	75	42,6 %
3		> 2	25	14,2 %
Total Subjek			176	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui mengenai persebaran atau distribusi data subjek berdasarkan banyaknya jumlah akun media sosial *Instagram* yang dimiliki. Dari sebanyak jumlah 176 responden, diketahui bahwa responden yang hanya memiliki satu akun *Instagram* saja ialah sebanyak 76 orang (43,2 %). Sedangkan sebanyak 81 responden memiliki sekitar 2 akun media sosial *Instagram* (44,5 %), Sementara itu, di sisi lain, terdapat juga sekitar 26 responden lainnya yang ternyata mengakui kepemilikannya terhadap lebih dari 2 akun media sosial *Instagram* (14,2%).

4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dan diawali dengan beberapa persiapan. Penelitian ini beranjak dari fenomena yang coba digali oleh peneliti. Subjek yang dipilih ialah para remaja dengan rentang usia 13 hingga 22 tahun. Hal ini dikarenakan remaja merupakan suatu masa yang cukup penting dalam tumbuh kembang manusia. Dan remaja sendiri di masa tersebut sedang mengalami

gejolak dan dinamika dalam berbagai aspek hidup yang akan sangat memengaruhi kehidupannya, terlebih saat di zaman sekarang remaja juga sudah bisa bersentuhan dengan kecanggihan teknologi seperti internet.

Setelah peneliti selesai berkuat dengan pencarian fenomena akan penelitian. Peneliti melakukan pencarian ke berbagai referensi atau sumber-sumber yang relevan demi mendukung fenomena yang terjadi pada remaja. Setelahnya, peneliti mendiskusikan variabel penelitian terkait dengan fenomena yang akan diteliti. Fenomena dan variabel yang ada kemudian didiskusikan kembali dengan dosen pembimbing. Selanjutnya, peneliti melanjutkan penelitian dengan pencarian bermacam literatur, dan akhirnya menemukan dan menggunakan adaptasi terhadap alat ukur *Social Networking Time Use Scale* yang dirancang oleh Yunusa Olufadi pada tahun 2016.

Referensi utama yang digunakan dalam peneliti adalah jurnal yang berjudul *Social Networking Time Use Scale (SONTUS): A New Instrument For Measuring The Time Spent On The Social Networking Sites*. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari jurnal tersebut, namun sebelumnya dilakukan *translate dan back translate* terlebih dahulu. Setelahnya, peneliti melanjutkan ke tahapan meminta penilaian para ahli akan instrumen SONTUS yang akan digunakan. *Expert judgement* sendiri dilakukan oleh 3 orang ahli untuk menilai keterbacaan alat ukur. Begitu pula dengan alat ukur *subjective well-being* yang terdiri dari dua sub skalanya, yaitu skala kepuasan hidup (*Satisfaction with Life Scale*) dan skala pengalaman positif dan negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang juga telah melalui *translate dan back translate* terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan penilaian para ahli.

Peneliti mulai melangsungkan uji coba terhadap kedua alat ukur untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba keterbacaan dilakukan terhadap 51 remaja dengan kriteria subjek yang disesuaikan dengan karakteristik yang disesuaikan dan berusaha disamakan dengan sampel penelitian akhir. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan menggunakan *software IBM SPSS for windows* versi 24, maka hasil yang didapatkan ialah

reliabilitas dan validitas kedua alat ukur yang digunakan cukup tergolong baik, bahkan cenderung sangat baik.

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data final penelitian dilaksanakan dan dimulai sejak tanggal 4 Agustus 2019 sampai pada tanggal 6 Agustus 2019. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *offline* atau bertatap muka secara langsung dengan subjek atau responden. Peneliti menyebarkan kuesioner yang terdiri dari skala *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial *Instagram*, serta skala *subjective well-being* yang terdiri dari dua subskalanya, yakni *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur tingkat *subjective well-being* responden yang ada. Setelah penyebaran kuesioner dilaksanakan, peneliti melakukan penyortiran data kembali untuk mencari data mana saja yang bisa digunakan dengan melihat data demografi yang disesuaikan dengan kriteria awal responden dalam penelitian ini. Setelah peneliti menyortir kuesioner dan memisahkan antara yang bisa dipakai dan tidak bisa dipakai, kemudian diketahuilah bahwa berdasarkan 242 data yang berhasil diperoleh, data yang akhirnya dapat diverifikasi untuk bisa digunakan adalah terkumpul sebanyak 176 responden, karena peneliti menemukan ketidaksesuaian dalam 66 data responden lainnya.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1. Data Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* diukur menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Yunusa Olufadi pada tahun 2016. Alat ukur *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) sendiri memiliki 29 item dengan jumlah responden yang didapat sebanyak 176 orang. Sebelumnya, untuk mengukur *central tendency* pada instrumen ini adalah dengan

memaparkan data mean, median, modus, standar deviasi, varians, *range*, nilai minimum, nilai maksimum, dan sum. Dari data yang berhasil diambil, maka tergambar hasil seperti berikut :

Tabel 4.6. Data Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Pengukuran	Nilai
1	Mean	11,4
2	Median	11
3	Modus	13
4	Standar Deviasi	3,850
5	Varians	14,825
6	Range	15
7	Nilai Minimum	5
8	Nilai Maksimum	20
9	Sum	2007

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* sendiri memiliki mean atau nilai rata-rata sebesar 11,4 dari total nilai sum sebesar 2007. Sedangkan untuk nilai median atau nilai tengahnya sebesar 11. Begitupun nilai modus atau nilai yang terbanyak muncul pada total jawaban responden ialah berjumlah 13, nilai standar deviasi sebesar 3,850, nilai *variens* sebesar 14,825, nilai *range* sejumlah 15, nilai minimum sebesar 5, serta nilai maksimumnya adalah 20.

4.3.2. Data Deskriptif *Subjective Well-Being*

Variabel *subjective well-being* sendiri diukur menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Ed Diener, Lucas, dan Oishi, pada tahun 2005. Alat ukur SWLS sendiri memiliki 5 item sedangkan subskala lainnya adalah *Scale of Positive and Negative Experiencxe* (SPANE)

yang dibuat oleh Ed Diener dan Robert Biswar-Diener tahun 2009. Begitupun untuk mengukur tendensi sentral pada instrumen ini adalah dengan memaparkan data mean, median, modus, standar deviasi, varians, *range*, nilai minimum, nilai maksimum, dan sum. Dari data yang berhasil diambil, maka tergambaran hasilnya seperti berikut :

Tabel 4.7. Data Deskriptif *Subjective Well-Being*

No	Pengukuran	Nilai	
		SWLS	SPANE Balance
1	Mean	21,94	10,23
2	Median	21	10
3	Standar Deviasi	4,975	4,678
4	Varians	24,751	21,883
5	Nilai Minimum	11	-2
6	Nilai Maksimum	33	22
7	Modus	21	10
8	Range	22	24
9	Sum	3862	1801

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel *subjective well-being* yang terdiri atas kepuasan hidup sendiri memiliki mean atau nilai rata-rata sebesar 21,94 dari total nilai sum sebesar 3862. Sedangkan untuk nilai median atau nilai tengahnya sebesar 21. Begitupun nilai modus atau nilai yang terbanyak muncul pada total jawaban responden ialah berjumlah 21, nilai standar deviasi sebesar 4,975, nilai varians sebesar 24,751, nilai *range* sejumlah 22, nilai minimum sebesar 11, serta nilai maksimumnya adalah 33.

Disamping itu, data untuk variabel *subjective well-being* yang terdiri atas skala pengalaman positif dan negatif tersendiri memiliki mean atau nilai rata-rata sebesar 10,23 dari total nilai sum sebesar 1801. Sedangkan untuk nilai

median atau nilai tengahnya sebesar 10. Begitupun nilai modus atau nilai yang terbanyak muncul pada total jawaban responden ialah berjumlah 10, nilai standar deviasi sebesar 4,678, nilai varians sebesar 21,883, nilai *range* sejumlah 24, nilai minimum sebesar -2, serta nilai maksimumnya adalah 22.

4.3.3. Kategorisasi Skor *Subjective Well-Being*

Kategorisasi variabel *subjective well-being* terbagi ke dalam beberapa kategori. Untuk kategorisasi dari skor kepuasan hidup, telah dijelaskan pada penjelasan sebelumnya, yakni dengan mengelompokkan skor diiringi interpretasinya sebagai berikut :

Tabel 4.8. Kategorisasi Skor *Subjective Well-Being* berdasarkan Kepuasan Hidup

No	Kategorisasi	Skor Total	Frekuensi
1	Sangat Puas	31 – 35	8
2	Puas	26 – 30	35
3	Sedikit Puas	21 – 25	63
4	Netral	20	14
5	Sedikit Tidak Puas	15 – 19	42
6	Tidak Puas	10 – 14	14
7	Sangat Tidak Puas	5 - 9	0

Sedangkan untuk kategorisasi *subjective well-being* berdasarkan skala pengalaman positif dan negatif ditentukan dan dilakukan dengan model atau program dari SPSS yakni dengan mencari mean empirik. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa item yang pada akhirnya gugur dari skala untuk mengukur pengalaman positif dan negatif, dimana hal ini menyebabkan norma skoring awal tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya. Maka dari itu,

diputuskanlah bahwa kategorisasi data berdasarkan pada mean empirik yang ada. Kategorisasinya kemudian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Rendah jika : $X < \text{mean}$

Tinggi jika : $X \geq \text{mean}$

Tabel 4.9. Kategorisasi *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

SPANE (Pengalaman positif dan negatif)				
No	Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	$X < 10,23$	89	50,6 %
2	Tinggi	$X \geq 10,23$	87	49,4 %

Berdasarkan data yang dipaparkan diatas, diketahui bahwa kategorisasi data berdasarkan skor kepuasan hidup pada remaja di DKI Jakarta, data didominasi oleh skor yang menyatakan bahwa sebanyak 63 responden merasa sedikit puas akan hidupnya, sementara disusul dengan 42 responden yang menyatakan rasa sedikit tidak puas akan hidupnya. Di sisi lain terdapat 35 responden yang juga merasa puas akan hidupnya, sedangkan 14 responden lainnya merasa tidak puas, dan 14 responden berikutnya juga menjawab netral akan hidupnya. Selain itu, terdapat 8 responden yang mengaku sangat puas akan hidupnya, meskipun tidak ditemukan responden yang merasa sangat tidak puas akan hidupnya.

Berdasarkan dari penggambaran data pengalaman emosi positif dan negatif pada remaja di DKI Jakarta, data didominasi oleh skor yang rendah yakni sebanyak 89 responden (50,6 %), sedangkan 87 responden lainnya (49,4 %) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 89 responden berada pada skor dibawah mean empirik, yang berarti responden lebih banyak mengalami emosi yang negatif. Sedangkan 87 responden lainnya

memiliki skor yang berada di atas mean atau rerata empirik, hal ini dikarenakan responden yang lebih merasakan keberadaan emosi positif.

4.3.4. Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terbagi ke dalam empat kategori yakni kategori intensitas rendah, intensitas rata-rata, intensitas tinggi, dan intensitas sangat tinggi seperti dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel 4.10. Kategorisasi *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS)

No	Kategorisasi	Skor	Frekuensi
1	Intensitas Rendah	5 - 9	63
2	Intensitas Rata-rata	10 - 14	74
3	Intensitas Tinggi	15 - 19	30
4	Intensitas Sangat Tinggi	>19	9

Berdasarkan data yang dipaparkan diatas, diketahui bahwa dari penggambaran data intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta, subjek yang berada pada kategori berintensitas rendah adalah sebanyak 63 responden, sementara sebanyak 74 responden dikategorikan sebagai pengguna dengan intensitas rata-rata. Di sisi lain, terdapat juga 30 responden yang berada pada kategori pengguna dengan intensitas tinggi, sedangkan sejumlah 9 responden lainnya berada pada kategori pengguna dengan intensitas sangat tinggi.

4.4. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dan *subjective well-being* dalam penelitian ini menggunakan rumus *One Simple Kolmogrov-Smirnov Z* melalui bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics for windows* versi 24 untuk mengetahui normalitas distribusi data dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Ini berarti bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal

apabila nilai sig (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau $p > 0,05$. Hasil pengujian normalitas kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11. Uji Normalitas

No	Skala	P	A	Interpretasi
1	Intensitas Penggunaan Media Sosial (<i>Social Networking Time Use Scale</i>)	0,002	0,05	Berdistribusi tidak normal
2	Kepuasan Hidup (<i>Satisfaction With Life Scale</i>)	0,056	0,05	Berdistribusi normal
3	Pengalaman Positif dan Negatif (<i>Scale of Positive and Negative Experience</i>)	0,200	0,05	Berdistribusi normal

Dalam uji normalitas dengan Kolmogorov Smirov, data diketahui terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Namun dalam hal ini, satu dari ketiga alat ukur yang ada bernilai signifikansi lebih kecil daripada taraf signifikansi, meskipun dua alat ukur lainnya memiliki nilai Sig (*p-value*) lebih besar dari α (0,05). Hal ini berarti bahwa data yang ditampilkan, dapat diinterpretasikan sesuai tabel diatas.

Disamping itu, berdasarkan pada suatu teori yang disebut sebagai teori normal asimtotik, semua data diasumsikan normal dengan jumlah sampel tertentu. Teori ini merupakan salah satu metode yang bisa digunakan juga untuk melihat normalitas melalui besaran sampel yang digunakan dalam suatu populasi. Menurut Spiegel & Stephens (2007), berdasarkan *Central Limit Theorem* tersebut, dikatakan bahwa distribusi suatu sampel akan menjadi cenderung normal dalam sampel yang besar ($N \geq 30$), terlepas dari bentuk datanya dan mean dari sampel dari distribusi manapun akan memiliki distribusi normal dengan sendirinya. Maka dengan demikian, dikarenakan

jumlah sampel yang terdapat dalam penelitian ini adalah sejumlah 176 responden, maka data dapat dinyatakan terdistribusi dengan normal.

4.5. Uji Linearitas

Perhitungan uji asumsi linearitas diperlukan terutamanya jika analisis data untuk pengujian hipotesisnya menggunakan teknik analisis regresi. Begitu juga untuk pengujian korelasi, diperlukan uji linearitas ini untuk melihat apakah hubungan kedua variabel termasuk linear atau tidak. Linearitas dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS *for windows versi 24* dengan berdasarkan pada *test for linearity* (Santoso, 2010). Dasar pengambilan keputusan dari uji linearitas ini adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai *Deviation from Linearity Sig* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.
2. Jika nilai *Deviation from Linearity Sig* $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Tabel 4.12. Uji Linearitas

No	Skala	P	A	Interpretasi
1	SONTUS * SWLS	0,624	0,05	Linear
2	SONTUS * SPANE	0,594	0,05	Linear

Dari perhitungan yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa antara variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan variabel *subjective well-being* berdasarkan pada aspek kepuasan hidup menunjukkan nilai *Deviation from Linearity Sig* lebih besar dari taraf signifikansi, yaitu $0,624 > 0,05$. Dan untuk hasil perhitungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan

pengalaman positif dan negatif, ditemukan nilai Sig (*p-value*) sebesar 0,594 yang juga berarti lebih besar dari taraf signifikansi. Dari hal tersebut dapat diungkapkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan variabel *subjective well-being* berdasarkan pada aspek kepuasan hidup maupun pengalaman positif dan negatif.

4.6. Uji Hipotesis

Berdasarkan perhitungan uji normalitas dengan uji linearitas seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, data dapat dikatakan normal dan linear. Maka itu, berdasarkan beberapa pertimbangan yang ada, uji regresi selanjutnya akan menggunakan uji regresi linear sederhana, dengan melihat keterkaitan X_1 dengan Y , serta melihat X_2 dengan Y . Hipotesis yang diujikan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, dimana terdapat beberapa tabel dengan interpretasinya sebagai berikut :

Tabel 4.13. Anova SWB – SWLS

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
Regression	21,472	1	21.472	1,452	.230 ^b
Residual	2572,886	174	14.787		

Berdasarkan tabel diatas, maka dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi linear kali ini adalah ketika F tabel memiliki nilai yang lebih besar dari F hitung ($F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$) dengan mengacu pada df, maka tidak terdapat pengaruh antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta. Begitu juga dengan mempertimbangkan nilai sig (*p-value*) dengan nilai probabilitas ($\alpha = 0,05$) yang jika p lebih besar dari probabilitas ($p > \alpha$), maka hasilnya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta.

Pada tabel diatas terlihat bahwa nilai F hitung adalah sebesar 1,452 sedangkan nilai sig (*p-value*) adalah sebesar 0,23. Dalam hal ini, F tabel yang didapatkan adalah senilai 3,90. Maka itu berdasarkan dasar pengambilan keputusan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka:

$$F \text{ tabel} > F \text{ hitung} (3,90 > 1,452)$$

Maka berdasarkan hal tersebut, dinyatakan bahwa H_{a1} ditolak, dan H_{o1} diterima. Hal ini menggambarkan atau berarti juga bahwa tidak ditemukan pengaruh signifikan antara *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta.

Tabel 4.14. Model Summary SWB-SWLS

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.091 ^a	.008	.003	3.8453

Maka berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai R Square berada pada 0,008. Dalam hal ini, ditemukan bahwa dengan nilai R Square demikian, maka besaran pengaruh yang terdapat di antara variabel *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta, adalah sebesar 0,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 4.15. Koefisien SWB-SWLS

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t.	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	12.948	1.314		9.851	.000

SWLS	-.070	.058	-.091	-1.205	.230
------	-------	------	-------	--------	------

Disamping itu juga dengan melihat tabel nilai koefisien diatas, dapat digambarkan dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = b + ax$$

$$= 12,948 - 0,07x$$

Ditemukan bahwa nilai konstan intensitas adalah sebesar 12,948, sedangkan nilai *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup sendiri adalah -0,07. Hal tersebut merupakan nilai konstan dari intensitas yang sebesar 12,948 tanpa ditambah dengan nilai kepuasan hidup, atau sederhananya dikatakan bahwa setiap pertambahan 1 % dari nilai kepuasan hidup maka akan terjadi pengurangan nilai intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,07.

Tabel 4.16. Anova SWB – SPANE

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
Regression	22.808	1	22.808	1.543	.216 ^b
Residual	2571.550	174	14.779		

Berdasarkan tabel diatas, maka terlihat bahwa nilai F hitung adalah sebesar 1,543 sedangkan nilai sig (p-value) adalah sebesar 0,216. Dalam hal ini, F tabel yang didapatkan adalah senilai 3,90. Maka itu berdasarkan dasar pengambilan keputusan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka:

$$F \text{ tabel} > F \text{ hitung} (3,90 > 1,543)$$

Maka berdasarkan hal tersebut, dinyatakan bahwa H_{a2} ditolak, dan H_{o2} diterima. Hal ini menggambarkan atau berarti juga bahwa tidak ditemukan pengaruh signifikan antara *subjective well-being* berdasarkan pengalaman

positif dan negative terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta.

Tabel 4.17. Model Summary SWB-SPANE

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.094 ^a	.009	.003	3.8443

Maka berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai R Square berada pada 0,009. Dalam hal ini, ditemukan bahwa dengan nilai R Square demikian, maka besaran pengaruh yang terdapat di antara variabel *subjective well-being* berdasarkan pengalaman afek positif dan negatif terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta, adalah sebesar 0,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 4.18. Koefisien SWB-SPANE

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t.	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	12.193	.699		17.453	.000
SPANE	-.077	.062	-.094	-1.242	.216

Disamping itu juga dengan melihat tabel nilai koefisien diatas, dapat digambarkan dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 Y &= b + ax \\
 &= 12,193 - 0,077x
 \end{aligned}$$

Ditemukan bahwa nilai konstan intensitas adalah sebesar 12,193, sedangkan nilai *subjective well-being* berdasarkan pengalaman afek positif dan negatif sendiri adalah -0,077. Hal tersebut merupakan nilai konstan dari intensitas yang sebesar 12,193 tanpa ditambah dengan nilai pengalaman afek positif dan negatif, atau sederhananya dikatakan bahwa setiap pertambahan 1 % dari nilai pengalaman afek positif dan negatif maka akan terjadi pengurangan nilai intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,077.

4.7. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis demografi terhadap subjek atau responden sebanyak 176 orang dengan mengacu pada kriteria penelitian, yaitu remaja DKI Jakarta dengan rentang usia dari 13 hingga 22 tahun, dan menggunakan atau memiliki akun media sosial *Instagram*, didapatkan bahwa dari total keseluruhan responden, distribusi data demografinya adalah sebanyak 59 responden berjenis kelamin laki-laki sementara 117 responden sisanya berjenis kelamin perempuan. Selain itu, ditinjau berdasarkan persebaran data demografi berdasarkan usia, maka ditemukan seorang subjek berusia 13 tahun, terdapat pula sebanyak 3 subjek yang berusia 15 tahun, 3 subjek berusia 16 tahun, 13 subjek dengan usia 17 tahun, 26 subjek berusia 18 tahun, 15 subjek berusia 19 tahun, 19 subjek berusia 20 tahun, 43 subjek berusia 21 tahun, dan sebaran data demografi subjek didominasi dengan usia responden di angka 22 tahun yang berjumlah sebanyak 52 orang. Dari gambaran persebaran responden berdasarkan domisili atau kota tempat tinggal, ditunjukkan bahwa sebanyak 55 responden yang mendominasi berdomisili di Jakarta Utara, sedangkan sejumlah 22 responden lainnya berdomisili di Jakarta Barat, lalu sebanyak 9 responden berdomisili di Jakarta Pusat, sementara sebesar 57 responden lainnya juga mendominasi sebaran data dengan domisili di Jakarta Timur. Selain itu, serta 33 responden lainnya di daerah Jakarta Selatan. Serta juga tidak ditemukannya satu responden pun yang berasal atau berdomisili dari wilayah Kepulauan Seribu.

Mengenai persebaran data berdasarkan riwayat pendidikan terakhirnya, ditemukan 2 subjek yang berpendidikan terakhir SD, 9 subjek yang memiliki latar belakang pendidikan SMP, sedangkan subjek dengan latar belakang riwayat pendidikan SMA/SMK/ sederajat sangat mendominasi sebaran data dengan jumlah sebanyak 141 orang. Selain itu seorang subjek berlatar belakang pendidikan D1, 6 subjek yang berpendidikan terakhir D3, serta 17 orang lainnya menyanggah latar belakang pendidikan S1. Persebaran data subjek berdasarkan banyaknya jumlah akun media sosial *Instagram* yang dimiliki, dapat diketahui bahwa responden yang hanya memiliki satu akun *Instagram* saja ialah sebanyak 76 orang, sedangkan sebanyak 81 responden memiliki sekitar 2 akun media sosial *Instagram*, dan di sisi lain, 26 responden lainnya mengakui kepemilikannya terhadap lebih dari 2 akun media sosial *Instagram*.

Berdasarkan kategorisasi data dilihat dari skor kepuasan hidup pada remaja di DKI Jakarta, data didominasi oleh skor yang menyatakan bahwa sebanyak 63 responden merasa sedikit puas akan hidupnya, sementara disusul dengan 42 responden yang menyatakan rasa sedikit tidak puas akan hidupnya. Di sisi lain terdapat 35 responden yang juga merasa puas akan hidupnya, sedangkan 14 responden lainnya merasa tidak puas, dan 14 responden berikutnya juga menjawab netral akan hidupnya. Selain itu, terdapat 8 responden yang mengaku sangat puas akan hidupnya, meskipun tidak ditemukan responden yang merasa sangat tidak puas akan hidupnya.

Berdasarkan dari penggambaran data pengalaman emosi positif dan negatif pada remaja di DKI Jakarta, data didominasi oleh skor yang rendah yakni sebanyak 89 responden, sedangkan 87 responden lainnya berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 89 responden berada pada skor dibawah mean empirik, yang berarti responden lebih banyak mengalami emosi yang negatif. Sedangkan 87 responden lainnya memiliki skor yang berada di atas mean atau rerata empirik, hal ini dikarenakan responden yang lebih merasakan keberadaan emosi positif. Berdasarkan data

yang menggambarkan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja di DKI Jakarta, subjek yang berada pada kategori berintensitas rendah adalah sebanyak 63 responden, sementara sebanyak 74 responden dikategorikan sebagai pengguna dengan intensitas rata-rata. Di sisi lain, terdapat juga 30 responden yang berada pada kategori pengguna dengan intensitas tinggi, sedangkan sejumlah 9 responden lainnya berada pada kategori pengguna dengan intensitas sangat tinggi.

Hasil uji asumsi normalitas dan linearitas yang mengatakan atau mengasumsikan bahwa penelitian memiliki data yang normal dan linear, akhirnya menggunakan teknik uji analisis regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh antar variabelnya. Melihat pada keterkaitan antara variabel *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas, dikatakan bahwa H_0 ditolak, dan H_1 diterima, dimana ini berarti tidak ditemukan pengaruh signifikan antara *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta. Dan juga besaran pengaruh yang terdapat di antara variabel *subjective well-being* berdasarkan kepuasan hidup terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta, adalah sebesar 0,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Disamping itu juga dengan melihat tabel nilai koefisien, ditemukan bahwa setiap pertambahan 1 % dari nilai kepuasan hidup maka akan terjadi pengurangan nilai intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,07.

Ditemukan juga berdasarkan variabel *subjective well-being* ditinjau dari pengalaman positif dan negatif, terhadap intensitas, digambarkan bahwa tidak ditemukan pengaruh signifikan antara *subjective well-being* berdasarkan pengalaman positif dan negative terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta, dan besaran pengaruh yang terdapat di antara variabel *subjective well-being* berdasarkan pengalaman afek positif dan negatif terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja DKI Jakarta, adalah sebesar 0,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh

variabel lain. Disamping itu juga dengan melihat tabel nilai koefisien, dikatakan bahwa setiap penambahan 1 % dari nilai pengalaman afek positif dan negatif maka akan terjadi pengurangan nilai intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,077.

Ketiadaan pengaruh yang dihasilkan dari uji regresi ini didukung juga oleh penelitian terdahulu dari Rahmanissa dan Listiara (2018), yang dilakukan terhadap 152 siswa di SMA Teuku Umar Semarang, dipaparkan bahwa tidak ditemukannya korelasi atau hubungan antara kebahagiaan dengan intensi untuk bermedia sosial. Hal ini dikarenakan tinggi atau rendahnya intensi dalam bermedia sosial terjadi kemungkinan karena ada faktor lain yang dapat lebih menjelaskan seperti faktor kepribadian, lingkungan sosial, maupun kondisi sosio-ekonomi. Begitupun menurut penelitian Tenis (2018) yang mengatakan bahwa tidak ditemukannya hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan *subjective well-being* pada remaja.

Hal ini dikarenakan juga dari masing-masing variabelnya, lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dan seperti penjelasan teori pada bab sebelumnya, bahwa *subjective well-being* yang ditinjau hanya berdasarkan variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin masih kurang kuat untuk menggambarkan keterkaitannya dengan variabel *subjective well-being* lebih jelas. Begitu pun terhadap variabel intensitas yang masih dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya.

Penelitian ini mengemukakan hasil yang secara tidak langsung dapat menunjukkan bahwa responden remaja dapat digambarkan masih memiliki *subjective well-being* yang baik, karenanya juga intensitas menggunakan media sosial *Instagram*-nya juga tergolong rendah.

4.8. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari beberapa keterbatasannya yang ada. Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Peneliti terbatas dalam memantau responden dalam mengisi setiap instrumen yang ada, sehingga memungkinkan terjadinya kesalahan dalam hasil beberapa responden yang akhirnya berpengaruh pada hasil skor penelitian.
2. Jumlah responden penelitian yang didapat kurang memenuhi target semula sehingga memungkinkan sampel data yang didapat menjadi kurang representatif dalam mewakili populasi. Selain itu juga penelitian ini terbatas pada belum diperolehnya data responden yang merata, yang mana belum didapatkannya data responden yang berasal atau berdomisili dari Kepulauan Seribu, serta belum didapatkannya responden dengan latar belakang usia 14 tahun.
3. Pada penelitian ini, alat ukur untuk mengukur variabel intensitas penggunaan media sosial sendiri, yakni *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* memiliki item dengan rentang skala yang cukup banyak sehingga memungkinkan responden kesulitan dalam mengisi dan akhirnya mengisi dengan kurang serius atau kurang tepat.
4. Beberapa tahap skoring yang ada pada instrumen *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* tersebut cukup membuat waktu peneliti termakan dan terbuang lebih banyak karena harus melakukan beberapa kali tahap koding hingga menghasilkan skor global.
5. Penelitian ini juga masih terbatas pada belum didapatkannya keterkaitan pada tingkatan skor antar variabelnya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian yang membahas mengenai keterhubungan antara variabel *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* ini membawakan hasil pengujian hipotesis secara statistik yang menggunakan teknik uji analisis regresi yang mana hasilnya menginterpretasikan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berdasarkan *life satisfaction* pada remaja di DKI Jakarta. Perhitungan uji regresi selanjutnya menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *subjective well-being* terhadap intensitas penggunaan media sosial *Instagram* berdasarkan pengalaman afek positif dan negatif pada remaja di DKI Jakarta.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dijelaskan, penelitian ini memiliki implikasi pada pengembangan kajian psikologi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi maupun informasi bagi remaja dalam memahami bagaimana pengaruh konsep *subjective well-being* terkait dengan perilaku intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dalam diri dan kehidupan para remaja di DKI Jakarta.

5.3. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian ini, maka terdapat pula beberapa hal yang peneliti ingin sampaikan sebagai saran dalam penelitian ini, antara lainnya adalah sebagai berikut :

5.3.1. Bagi Remaja sebagai Responden Penelitian

- a. Remaja diharapkan untuk bisa lebih bijak dan secara tepat dalam memakai waktu dan kesempatan untuk menggunakan media sosial, khususnya *Instagram*.
- b. Remaja diharapkan dapat mengaktifkan mekanisme penyortiran terhadap setiap konten dan potensi buruk dari terlalu lamanya bermain media sosial seperti salah satunya ialah *Instagram*, agar tidak berpengaruh buruk kepada kesejahteraan subjektif para remaja hingga akhirnya menurunkan tingkat kepuasan hidup dan meningkatkan emosi negatif pada diri mereka masing-masing.

5.3.2. Bagi Orang Tua

Dalam hal ini orang tua diharapkan bisa turut serta mengawasi para remaja dalam bermain *smartphone* dan mengakses internet terutama media sosial *Instagram* yang saat ini menjadi salah satu media sosial terdahulu dengan kelompok yang berada pada rentang usia remaja. Disamping itu, orang tua dianggap perlu untuk memperhatikan tumbuh kembang anaknya, dalam hal ini remaja, baik dari faktor sosialnya maupun emosional atau bahkan berbagai aspek lainnya.

5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun beberapa saran yang peneliti rangkum bagi peneliti berikutnya adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menggunakan alat ukur yang lebih sederhana dalam pengolahan datanya untuk sekiranya dapat memudahkan proses skoring hasil dalam penelitian.
- b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat memperluas populasi atau memperbanyak sampel, atau bisa menggunakan teknik *probability sampling* untuk menghasilkan responden yang

beragam, dan agar kualitas penelitian menjadi semakin lebih baik lagi, dan data yang dihasilkan dapat lebih representatif.

- c. Peneliti selanjutnya agar bisa lebih memperhatikan variabel-variabel lain atau faktor utama lainnya ketika melakukan penelitian, mengingat kedua variabel, yakni *subjective well-being* dan intensitas penggunaan media sosial yang dalam penelitian ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang tentunya akan mempengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and Behavior: 2nd Edition*. New York: Open University Press.
- Andarwati, I. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3*, 1-12.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017. [Online] Diunduh dari <https://apjii.or.id/survei2017> pada 7 April 2019.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Hasil Survei Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. [Online] Diunduh dari <https://apjii.or.id/survei2018s> pada 18 Juli 2019.
- Astuti, Y. (2015). *Subjective Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (Januari, 2017). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi DKI Jakarta, 2015*. [Online] Diunduh dari <https://jakarta.bps.go.id/statictable/2017/01/30/142/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-dki-jakarta-2015.html> pada 18 Juli 2019.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa; Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletins*. 95(3), 542-575.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, E. R., & Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness and Life Satisfaction. 63-73.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Fahmi, I. A. (2019). Kematangan Sosial dengan Intensitas Mengakses Media Sosial pada Remaja. Doi: 10.13140/RG.2.2.22434.07365.
- Ghibran, R. M. (2010). Self-Efficacy dan Subjective Well-Being pada Warga Miskin yang Tinggal Di Bantaran Kali dan Di Rumah Susun (*Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among Poor People Who Live At The Stum Of Riverside and People Who Live At The Flat*). *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Herlina. (2013). Perkembangan Masa Remaja (Usia 11-12 - 18 tahun). *Mengatasi Masalah anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama, 1-5.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users Of The World! The Challenges and Opportunities Of Social Media*. *Business Horizon*, 53, 59-68. doi:10.1016/j.bushor.2009.09.003
- Larasati, I. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Remaja Tuna Daksa Di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Mierzwa, J., & Jurjewicz, H. (2016). Does Facebook, Twitter, Instagram Influence Well-Being and Self-Esteem Among Early Adolescents?. *Studia Socialia Cracoviensia*, 8 nr 1 (14), s. 137–152.

- O'Keefe, G. S., & Pearson, K. C. (2011). The Impact Of Social Media On Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127, 800-804. DOI: [10.1542/peds.2011-0054](https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054)
- Olufadi, Y. (2016). Social Networking Time Use Scale (SONTUS): A New Instrument For Measuring The Time Spent On The Social Networking Sites. *Telematics and Informatics*. 33, 452-471. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika, hlm.4.
- Permatasari, N. D. (2018). Pengaruh Citra Diri terhadap Perilaku Mengunggah Foto *Selfie* di Instagram yang Dimoderatori oleh Kemampuan Literasi Media Sosial pada Remaja. *Skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*.
- Pramudawardani, A. P. (2016). Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Facebook dan Twitter terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS. *Jurnal Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pranata, Y. H., Wardani, N.D., & Jusup, I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1903-1910.
- Proctor, C. L. (2014). Subjective Well-Being. DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Rahmanissa, A., & Listiara, A. (2018). Hubungan antara Kebahagiaan dengan Intensi Bermedia Sosial pada Siswa SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 108-113
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non Parametrik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Rahadiyan, A. (2018). Hubungan antara Intensitas Menggunakan Social Media Instagram dengan Kematangan Emosi pada Remaja. *Publikasi Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Rizki, A. I. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri. *Publikasi Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Santoso, A. (2010). Statistik untuk Psikologi dari Blog menjadi Buku. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development. Jakarta: Erlangga.
- Spiegel, M. R., & Stephen, L. J. (2007). Teori dan Soal-soal Statistik. Edisi Ketiga. Jakarta: Erlangga.
- Streep, P. (Juni, 2013). *4 Things Teens Want and Need from Social Media*. Psychology Today. [Online] Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/tech-support/201306/4-things-teens-want-and-need-social-media> pada tanggal 10 Agustus 2019.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi, S. (2014). Metodologi Penelitian. Jakarta: Rajawali Pers
- Susilo, M. (Agustus, 2017). *Jakarta kalahkan New York dan London di Instagram*. BBC Indonesia. [Online] Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-40857939> pada 10 Agustus 2019
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories dengan Kesehatan Mental. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Tenis, R. R. P. (2018). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Subjective Well-Being pada Remaja. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.

- Valk, A. (Juli, 2016). *50% Of Internet Users Now On Instagram*. We Are Social.com. [Online] Diakses dari <https://wearesocial.com/blog/2016/07/50-of-internet-users-now-on-instagram> pada 7 April 2019
- Wijaya, D. A. P. (2018). Kesepian pada Pengguna Instagram Indonesia ditinjau dari Harga Diri. *Skripsi*, 1-2.
- Wuryanti, F. (2010). Hubungan antara *Subjective Well-Being* dengan Motif Penggunaan Kartu Debit pada Konsumen Lanjut Usia (*The Relationship Between Subjective Well-Being and Motive Of Debit Card Use In Older Consumers*). *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner (Sebelum Uji Coba)

UJI COBA INSTRUMEN

***SUBJECTIVE WELL-BEING* DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM**



Disusun oleh:

Frita Maria

1125153127

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

PENGANTAR

Saya merupakan mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang akan mengadakan penelitian demi memenuhi salah satu persyaratan wajib untuk memperoleh gelar sarjana. Oleh karena itu, saya mengharapkan bantuan dari Anda sebagai salah satu responden untuk memberikan informasi sebagai data penelitian dalam bentuk pengisian skala.

Perlu diketahui bahwa setiap informasi yang Anda berikan dalam pengisian skala ini hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan digunakan dan disebarakan kepada pihak lain. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan sebenar-benarnya sesuai keadaan Anda saat ini. Sebagai peneliti, saya memegang etika penelitian guna menjamin kerahasiaan data dan jawaban yang Anda berikan. Atas partisipasi dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Jika Anda memiliki pertanyaan, kritik maupun saran terkait penelitian ini, Anda dapat menghubungi peneliti melalui kontak berikut :

E-mail : fritamaria596@gmail.com

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Domisili Kota :

Pendidikan Terakhir :

No. Telepon / Hp :

E-mail :

BAGIAN I

Social Networking Time Use Scale (SONTUS)

Petunjuk Pengisian :

Harap gunakan skala di bawah ini untuk menunjukkan seberapa sering Anda selalu menggunakan situs jejaring sosial seperti *Instagram* selama seminggu terakhir dalam situasi dan tempat berikut :

- 1** : Tidak berlaku untuk saya selama seminggu terakhir.
- 2** : Saya tidak pernah menggunakannya selama seminggu terakhir.
- 3** : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan kurang dari 10 menit.
- 4** : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan antara 10 dan 30 menit.
- 5** : Saya menggunakannya sekali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit.
- 6** : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan kurang dari 10 menit
- 7** : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan antara 10 hingga 30 menit
- 8** : Saya menggunakannya antara 2 dan 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit
- 9** : Saya menggunakannya lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan kurang dari 10 menit
- 10** : Saya menggunakannya lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan antara 10 hingga 30 menit
- 11** : Saya menggunakannya lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir tetapi menghabiskan lebih dari 30 menit

BAGIAN II

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Petunjuk Pengisian :

Berikut terdapat lima pernyataan yang mungkin Anda setuju atau tidak setuju. Tunjukkanlah persetujuan Anda terhadap setiap pernyataan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom kosong di sebelah kanan setiap pernyataan dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 : STS (Sangat Tidak Setuju)**
- 2 : TS (Tidak Setuju)**
- 3 : ATS (Agak Tidak Setuju)**
- 4 : N (Netral)**
- 5 : AS (Agak Setuju)**
- 6 : S (Setuju)**
- 7 : SS (Sangat Setuju)**

Mohon untuk terbuka dan jujur saat memberikan respon. Usahakanlah untuk **tidak melewati satu nomor pun** dalam memberikan jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini.

Contoh :

NO	PERNYATAAN	1 STS	2 TS	3 ATS	4 N	5 AS	6 S	7 SS
1	Saya menyukai hidup saya						✓	

NO	PERNYATAAN	1 STS	2 TS	3 ATS	4 N	5 AS	6 S	7 SS
1	Hampir di sebagian besar hal dalam hidup saya cukup mendekati harapan ideal saya							
2	Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik							
3	Saya merasa puas dengan kehidupan saya							
4	Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya							
5	Jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apa pun dalam kehidupan saya							

BAGIAN III

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Petunjuk Pengisian :

Berikut terdapat dua belas pernyataan, baca dan pahami dengan teliti. Pikirkanlah hal-hal apa saja yang telah Anda lakukan dan alami selama empat minggu terakhir. Kemudian laporkan seberapa banyak Anda mengalami perasaan-perasaan berikut, menggunakan petunjuk skala yang tertera di bawah ini. Responlah setiap pernyataan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom kosong di sebelah kanan setiap pernyataan dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 : Sangat Jarang atau Tidak Pernah**
- 2 : Jarang**
- 3 : Kadang-kadang**
- 4 : Sering**
- 5 : Sangat Sering atau Selalu**

Mohon untuk terbuka dan jujur saat memberikan respon. Usahakanlah untuk **tidak melewati satu nomor pun** dalam memberikan jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini.

Contoh :

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6	7
1	Merasakan Perasaan Kecewa						✓	

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6	7
1	Merasakan Perasaan Positif (contoh: menikmati aktivitas, antusias, optimis)							
2	Merasakan Perasaan Negatif (contoh: tidak menikmati aktivitas, tidak suka dengan suatu hal)							
3	Merasakan Perasaan Baik (contoh: bersyukur)							
4	Merasakan Perasaan Buruk (contoh: dengki, iri)							
5	Merasakan Perasaan Menyenangkan (contoh: gembira, senang hati)							
6	Merasakan Perasaan Tidak Menyenangkan (contoh: tidak gembira, murung, stress, frustrasi)							
7	Merasakan Perasaan Bahagia (contoh: sejahtera, gembira)							
8	Merasakan Perasaan Sedih (contoh: susah hati, duka cita)							
9	Merasakan Perasaan Takut (contoh: tidak berani, cemas, khawatir)							
10	Merasakan Perasaan Gembira (contoh: senang, kegirangan, ceria)							
11	Merasakan Perasaan Marah (contoh: gusar, murka)							
12	Merasakan Perasaan Puas (contoh: lega, tenang, tentram)							

Lampiran 2 : Skor Uji Coba Final 176 Responden

Data Demografi Responden

NO	Jumlah Akun	JK	Usia	Domisili	Pendidikan Terakhir
1	2	P	20	Jakarta Utara	SMA
2	1	L	22	Jakarta Utara	SMA
3	1	L	13	Jakarta Utara	SD
4	3	L	15	Jakarta Utara	SD
5	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
6	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
7	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
8	3	P	21	Jakarta Timur	SMA
9	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
10	3	P	21	Jakarta Timur	SMA
11	1	P	21	Jakarta Timur	SMA
12	2	P	22	Jakarta Utara	SMA
13	3	L	21	Jakarta Utara	SMA
14	2	L	21	Jakarta Timur	SMA
15	1	L	22	Jakarta Utara	SMA
16	3	P	21	Jakarta Timur	SMA
17	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
18	1	P	17	Jakarta Utara	SMP
19	2	P	17	Jakarta Utara	SMA
20	1	L	17	Jakarta Utara	SMA
21	2	P	18	Jakarta Utara	SMA
22	2	P	19	Jakarta Utara	SMA
23	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
24	3	P	20	Jakarta Selatan	SMA
25	1	P	18	Jakarta Timur	SMA
26	2	P	18	Jakarta Utara	SMA
27	2	L	22	Jakarta Timur	SMA
28	2	P	18	Jakarta Utara	SMA
29	2	P	21	Jakarta Selatan	D3
30	1	P	21	Jakarta Utara	SMA
31	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
32	2	P	19	Jakarta Timur	SMA
33	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
34	2	P	20	Jakarta Barat	S1
35	3	P	22	Jakarta Selatan	S1
36	1	P	22	Jakarta Utara	S1
37	1	P	22	Jakarta Barat	SMA

38	3	P	16	Jakarta Utara	SMP
39	1	L	22	Jakarta Selatan	SMA
40	3	P	22	Jakarta Timur	S1
41	2	P	20	Jakarta Timur	SMA
42	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
43	1	P	21	Jakarta Pusat	SMA
44	3	P	22	Jakarta Utara	S1
45	2	L	20	Jakarta Selatan	SMA
46	2	P	22	Jakarta Timur	S1
47	1	L	15	Jakarta Utara	SMP
48	1	P	21	Jakarta Pusat	S1
49	2	P	20	Jakarta Timur	D1
50	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
51	1	L	20	Jakarta Utara	SMA
52	1	L	22	Jakarta Selatan	SMA
53	1	P	21	Jakarta Utara	SMA
54	1	P	19	Jakarta Utara	SMP
55	2	P	20	Jakarta Utara	SMA
56	2	L	22	Jakarta Barat	SMA
57	2	P	21	Jakarta Selatan	SMA
58	1	L	21	Jakarta Selatan	S1
59	1	L	17	Jakarta Selatan	SMA
60	1	P	22	Jakarta Timur	S1
61	3	P	15	Jakarta Selatan	SMP
62	2	P	21	Jakarta Selatan	SMA
63	1	P	22	Jakarta Utara	SMA
64	1	P	21	Jakarta Utara	SMA
65	1	L	18	Jakarta Utara	SMA
66	3	L	18	Jakarta Utara	S1
67	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
68	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
69	2	P	17	Jakarta Utara	SMA
70	1	P	16	Jakarta Utara	SMP
71	1	L	18	Jakarta Utara	SMA
72	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
73	1	P	18	Jakarta Utara	D3
74	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
75	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
76	2	P	17	Jakarta Utara	SMA
77	3	P	17	Jakarta Utara	SMA
78	2	L	18	Jakarta Utara	SMA
79	1	L	17	Jakarta Utara	SMA
80	1	L	17	Jakarta Selatan	SMP
81	2	P	16	Jakarta Utara	SMP
82	1	P	17	Jakarta Utara	SMA
83	1	P	18	Jakarta Utara	SMA

84	1	P	17	Jakarta Utara	SMA
85	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
86	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
87	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
88	1	P	22	Jakarta Selatan	SMA
89	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
90	1	L	22	Jakarta Barat	SMA
91	1	P	21	Jakarta Timur	SMA
92	1	P	22	Jakarta Selatan	SMA
93	3	P	18	Jakarta Barat	SMA
94	2	P	18	Jakarta Barat	SMA
95	1	L	18	Jakarta Barat	SMA
96	2	P	17	Jakarta Barat	SMA
97	2	P	20	Jakarta Timur	SMA
98	2	P	18	Jakarta Barat	SMA
99	2	P	20	Jakarta Selatan	SMA
100	2	P	18	Jakarta Barat	SMA
101	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
102	1	L	19	Jakarta Timur	SMA
103	1	L	19	Jakarta Pusat	SMA
104	1	L	22	Jakarta Selatan	SMA
105	1	L	22	Jakarta Timur	S1
106	3	P	19	Jakarta Timur	SMA
107	2	P	19	Jakarta Timur	SMA
108	3	P	20	Jakarta Barat	SMA
109	2	P	22	Jakarta Barat	SMA
110	2	P	20	Jakarta Utara	SMA
111	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
112	1	P	18	Jakarta Barat	SMA
113	3	P	22	Jakarta Selatan	SMA
114	1	P	21	Jakarta Pusat	D3
115	2	P	19	Jakarta Barat	SMA
116	1	P	18	Jakarta Timur	SMA
117	1	L	21	Jakarta Barat	SMA
118	2	P	19	Jakarta Utara	SMA
119	2	P	20	Jakarta Pusat	SMA
120	1	P	18	Jakarta Barat	SMA
121	2	P	22	Jakarta Selatan	SMA
122	2	P	19	Jakarta Selatan	SMA
123	1	P	20	Jakarta Selatan	SMA
124	2	P	19	Jakarta Selatan	SMA
125	1	P	21	Jakarta Selatan	SMA
126	1	L	19	Jakarta Timur	SMA
127	1	P	21	Jakarta Timur	D3
128	1	P	22	Jakarta Pusat	S1
129	1	L	22	Jakarta Barat	SMA

130	1	P	22	Jakarta Utara	S1
131	2	L	21	Jakarta Selatan	SMA
132	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
133	2	L	18	Jakarta Timur	SMP
134	1	L	21	Jakarta Selatan	SMA
135	1	P	21	Jakarta Timur	SMA
136	2	P	22	Jakarta Selatan	SMA
137	1	L	22	Jakarta Utara	S1
138	1	P	19	Jakarta Selatan	SMA
139	2	L	17	Jakarta Barat	SMA
140	1	L	22	Jakarta Utara	SMA
141	3	P	18	Jakarta Barat	SMA
142	2	P	22	Jakarta Timur	SMA
143	3	P	20	Jakarta Timur	SMA
144	2	L	21	Jakarta Timur	SMA
145	2	P	22	Jakarta Utara	SMA
146	2	P	21	Jakarta Timur	S1
147	1	P	20	Jakarta Timur	SMA
148	3	P	21	Jakarta Timur	SMA
149	1	L	22	Jakarta Selatan	SMA
150	1	L	22	Jakarta Selatan	SMA
151	2	L	22	Jakarta Timur	SMA
152	2	L	21	Jakarta Timur	SMA
153	1	L	20	Jakarta Timur	SMA
154	1	P	21	Jakarta Utara	SMA
155	2	P	22	Jakarta Selatan	S1
156	3	L	22	Jakarta Barat	SMA
157	1	L	21	Jakarta Selatan	SMA
158	2	P	21	Jakarta Pusat	S1
159	1	L	19	Jakarta Timur	SMA
160	2	P	22	Jakarta Utara	D3
161	2	P	20	Jakarta Timur	D3
162	3	L	22	Jakarta Barat	SMA
163	1	P	22	Jakarta Timur	SMA
164	3	P	20	Jakarta Selatan	SMA
165	2	L	21	Jakarta Timur	SMA
166	2	P	22	Jakarta Pusat	SMA
167	1	L	22	Jakarta Timur	SMA
168	2	P	17	Jakarta Selatan	SMA
169	2	P	21	Jakarta Timur	SMA
170	1	P	22	Jakarta Utara	SMA
171	3	L	21	Jakarta Utara	SMA
172	2	L	21	Jakarta Pusat	SMA
173	1	L	21	Jakarta Selatan	SMA
174	1	L	19	Jakarta Utara	SMA
175	1	L	21	Jakarta Timur	SMA

176	3	P	18	Jakarta Barat	SMA
-----	---	---	----	---------------	-----

Skor Mentah Data Uji Coba Final

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	1	6	6	8	10	10	6	2	5	6	3	5	6	7	8	6	6	4	7	6	11	4	4	10	8	8	8	8
3	1	7	1	11	10	11	7	2	4	10	8	4	10	7	6	3	11	3	10	4	7	7	3	10	7	4	11	7
10	7	4	4	3	4	7	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	7	10	7	4	2	2	2	2	7	6
11	3	4	6	1	3	2	3	2	8	6	6	4	1	3	2	1	6	8	3	1	5	4	2	1	3	1	1	11
3	1	11	2	11	10	4	11	4	7	11	11	11	2	10	11	11	11	4	11	6	4	5	11	11	7	11	11	11
2	11	8	1	3	2	4	4	1	1	10	1	7	11	5	5	1	8	7	11	1	7	2	6	1	4	3	4	2
11	11	8	3	10	11	11	7	2	1	4	11	6	2	10	5	2	3	4	11	11	2	2	3	10	2	2	2	2
1	11	10	5	7	10	3	8	3	6	9	10	7	5	10	7	10	1	3	6	6	5	6	11	10	6	10	6	8
7	11	11	3	10	10	11	11	2	3	11	10	3	7	11	11	3	7	3	8	6	7	3	6	11	3	10	6	3
1	11	3	11	11	4	11	11	11	11	7	7	7	11	7	6	11	11	4	11	9	11	7	8	7	11	7	11	11
5	8	3	3	8	4	7	4	1	1	5	5	2	1	4	5	2	7	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1
10	11	11	6	6	11	2	5	4	8	11	11	1	5	11	5	8	8	1	3	1	5	11	11	11	2	5	7	8
1	9	2	6	7	11	7	1	1	1	10	11	1	1	1	3	11	7	1	11	11	11	1	11	11	4	11	1	1
1	11	4	1	2	3	1	1	1	1	1	10	1	9	2	6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
1	11	1	1	11	4	1	1	1	3	1	11	1	5	1	1	2	11	4	3	1	1	1	1	3	1	1	11	1
1	10	7	1	10	7	6	1	1	1	6	10	2	1	3	7	1	9	1	3	3	7	1	3	8	1	1	1	1
2	3	1	1	1	3	1	4	1	2	3	2	1	1	3	5	3	2	2	3	3	1	1	1	3	2	2	1	4
3	11	10	3	9	3	3	6	2	2	3	10	2	1	10	5	2	10	1	10	1	3	3	3	1	1	1	11	2
1	11	4	2	9	7	9	2	2	3	6	6	2	2	5	6	5	10	2	9	8	2	2	4	3	2	2	11	11
2	11	11	3	3	7	4	8	4	7	11	7	3	4	7	7	3	11	4	7	7	3	7	6	7	4	3	7	7
6	11	3	6	11	10	1	3	3	3	11	10	7	7	7	3	6	11	1	11	7	6	9	11	11	1	1	11	11
3	11	11	1	9	4	1	11	1	7	8	9	6	1	10	6	3	11	1	9	11	1	7	11	1	1	11	11	5
7	10	8	6	7	6	4	7	2	5	7	6	4	5	4	4	2	5	3	8	4	4	4	7	7	4	5	6	5
3	2	2	1	3	5	4	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2
2	11	4	3	3	8	1	6	2	2	7	3	1	8	8	4	7	7	1	9	1	1	1	4	4	1	3	1	1
1	11	11	1	1	10	11	11	1	1	7	10	1	1	11	11	3	11	3	1	1	1	7	10	1	1	1	11	1
3	11	11	1	1	1	1	4	1	1	3	10	5	1	4	1	6	6	1	10	5	1	1	2	6	4	1	1	9
9	6	10	7	7	10	6	4	2	1	6	3	1	1	6	1	4	10	1	7	4	1	6	3	4	6	4	4	4

3	1	9	4	3	4	1	6	2	2	6	1	1	2	6	6	6	8	2	6	6	2	2	3	6	2	2	2	7		
1	1	1	5	1	8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	1	8	1	1	0	6	1	3	6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	6	1	1	9	1	1		
3	6	3	9	6	6	8	7	5	2	6	8	4	1	8	8	5	4	7	4	7	8	6	7	7	9	1	8	7		
1	7	7	1	7	7	7	6	1	3	1	0	2	4	7	4	3	1	2	6	2	9	2	1	4	7	7	2	2		
1	1	1	0	1	9	9	9	1	1	1	9	1	4	4	1	0	4	1	0	1	1	3	3	3	5	1	1	0	3	
1	6	3	1	6	1	1	2	1	1	3	1	2	2	3	3	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	1		
8	1	1	1	7	1	8	1	5	6	1	1	7	3	1	1	1	1	1	1	1	6	3	5	1	5	9	7	4		
1	1	1	0	1	8	1	0	6	1	1	9	0	1	2	8	7	1	6	1	3	2	4	2	2	5	3	4	4	9	
1	1	1	6	5	7	8	4	3	1	3	7	6	5	1	3	3	5	1	2	1	4	4	5	2	7	6	7	3	8	
1	7	2	1	3	7	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	7	1	8	1	1	1	6	1		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	1	8	1	5	7	1	3	1	1	1	8	1	1	5	1	1	1	1	9	1	1	1	1	9	1	2	1	2		
2	1	1	2	1	1	1	3	2	6	7	5	6	2	2	2	1	1	1	7	7	2	1	1	2	5	2	2	2		
3	7	1	1	1	6	1	1	3	2	6	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	8	1	1	1	1		
1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	6	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1		
1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	8	4	6	6	4	5	6	5	1	6	5	4	5	5	5	7	6	1	3		
1	9	1	9	9	9	9	2	9	9	9	9	6	5	7	7	9	9	9	8	6	9	8	6	8	8	8	8	9		
2	8	2	2	7	4	4	6	2	6	2	6	2	2	4	7	2	7	2	6	6	2	6	7	2	2	2	2	6		
6	6	6	3	3	3	3	6	2	3	6	6	2	4	6	6	4	6	1	6	3	3	3	6	1	3	3	3	2		
2	3	3	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	3	3	7	1	7	4	6	2	7	8	4	4	9	6		
2	1	1	1	9	9	1	1	1	1	3	6	1	1	1	1	1	6	6	1	6	6	1	3	9	1	3	1	6	6	
2	5	4	1	7	1	1	9	8	3	4	6	1	8	1	1	0	1	2	6	6	5	4	1	3	4	7	4	6	7	
1	1	1	4	1	7	9	1	2	6	3	1	3	7	1	1	0	1	9	9	6	1	9	1	1	1	2	1	1	2	
1	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	5	2	2	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
1	5	3	4	1	4	1	3	1	1	4	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	
6	1	1	1	1	6	7	7	7	7	1	7	1	7	1	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	1	2	2		
1	1	3	3	5	5	5	3	5	3	5	6	2	2	3	3	4	6	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	2		
1	1	1	4	1	6	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	4	6	1	8	6	6	6	1	1	1	1	
1	1	1	1	9	9	1	1	9	1	1	1	7	1	1	1	0	1	1	1	9	6	4	1	2	1	5	2	4	7	4
3	8	4	1	7	1	1	7	2	3	3	1	2	1	8	8	2	8	2	9	6	2	2	9	1	9	9	1	1		
1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	7	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4		

4	1	1	4	1	1	1	1	1	2	7	1	7	2	1	1	1	9	1	1	7	5	6	1	8	3	9	6	6
3	6	1	1	9	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	7	1	1	1	8	1	4	7	1	3	1	1	
1	1	1	1	4	9	1	1	1	1	5	1	4	5	9	1	1	0	8	1	6	7	7	2	9	9	6	9	
1	9	9	2	9	9	2	2	2	1	9	2	2	1	9	9	1	9	2	6	2	6	1	1	3	1	1	9	
1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	1	3	1	1		
1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1		
1	1	1	1	7	6	4	5	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	2	2	2	6	6	5	3	5	1		
6	1	3	1	1	6	1	3	3	6	9	5	1	1	3	3	6	9	3	3	2	1	3	3	3	1	1		
1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	6	1	1	3	1	1	4	1	1	1		
1	1	1	1	6	7	3	1	1	1	1	1	5	1	1	5	6	1	6	1	1	6	1	1	1	7	1		
1	1	8	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	9	2	1	1	2	2	5	1	4	1	1	1	2		
1	1	1	1	7	7	1	1	1	1	7	8	5	1	1	8	1	8	1	4	1	1	1	4	3	1	1		
8	1	1	1	1	1	1	9	3	1	9	1	6	6	7	7	1	1	7	8	1	6	9	1	1	1	1		
1	2	2	2	1	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	1	1	3	1	7	1	1	5	6	1	1	7	1	9	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1		
1	1	1	5	1	1	1	9	1	1	1	1	1	4	8	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1		
4	1	1	4	1	7	1	8	2	6	1	1	5	2	1	1	1	1	3	1	2	4	3	7	1	1	5		
9	9	9	9	9	9	9	6	1	1	1	1	9	1	6	6	4	1	1	9	9	9	1	9	1	9	1		
7	7	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	9	2	2		
9	2	5	3	6	4	7	1	1	2	2	1	3	1	7	3	6	2	6	7	2	5	4	8	1	1	8		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	6	3	4	1	6	3	3	3	3	1	1		
1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2		
8	1	1	8	7	7	1	6	7	2	1	3	2	1	1	8	3	1	3	7	6	4	4	6	3	1	4		
2	4	3	1	4	4	6	3	2	1	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1		
8	1	1	4	3	4	7	4	4	3	6	9	1	8	1	7	7	1	8	8	7	1	7	5	1	3			
6	6	1	6	6	6	7	9	1	6	1	1	1	1	1	3	5	1	5	5	3	5	1	4	9	5			
6	1	1	1	1	5	7	2	2	2	6	4	3	2	2	3	2	6	2	3	4	3	2	3	3	3			
7	7	7	3	6	3	3	1	1	3	3	4	1	3	5	5	3	1	1	6	6	1	3	6	8	1			
2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	6	9	3	1	1	6	1	3	1	1			
1	1	1	3	1	1	1	2	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2			
2	1	1	2	7	1	3	7	2	2	9	1	2	2	7	7	2	7	2	7	2	6	6	2	4	2			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1			

1	1	2	1	7	6	7	1	1	4	7	1	6	2	3	9	2	1	2	7	7	1	4	3	1	1	4	6	3
5	1	1	3	5	6	1	4	1	3	3	7	3	1	6	1	7	3	1	3	1	1	3	3	3	1	4	5	1
4	6	7	2	9	5	6	5	1	2	3	3	1	9	9	6	1	4	1	1	1	4	2	6	3	3	4	4	5
8	7	1	3	3	6	2	4	2	6	3	2	5	2	1	1	2	7	2	1	9	2	6	4	3	2	1	1	5
6	1	6	4	3	3	2	2	2	2	7	4	2	2	3	3	2	7	2	3	6	2	2	2	6	6	2	3	4
1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	6	6	2	6	6	4	6	1	1	6	3	1	3	6	6	3	6	1	6	6	1	3	1	3	1	6	7	1
5	1	2	1	1	1	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	6	3	4	4	3	3	6	7	6	1	6	4
9	9	9	2	1	3	1	9	1	3	6	6	2	1	3	8	5	3	1	2	1	1	2	3	3	1	1	7	7
2	1	1	7	7	4	2	1	2	6	1	1	6	1	1	1	3	1	2	1	1	7	6	9	1	6	7	1	1
1	1	1	1	1	1	1	9	1	3	1	1	1	1	1	9	1	1	3	1	1	1	1	1	1	9	9	1	1
3	1	1	2	3	0	2	1	1	3	1	1	3	0	1	1	1	1	1	1	9	3	9	0	0	0	0	0	0
1	7	1	9	1	9	6	1	1	3	6	1	3	2	1	1	5	7	1	1	1	1	7	8	7	9	1	3	3
1	6	5	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	6	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	7	4
6	1	1	1	4	3	1	1	2	1	1	5	2	3	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	3	4	7	1
1	6	4	1	3	4	4	3	2	6	5	2	4	4	4	2	3	1	1	8	4	8	1	3	1	2	6	1	4
5	1	1	4	6	6	2	1	4	3	5	3	3	6	9	8	5	3	3	1	5	4	6	3	8	4	3	5	8
1	6	4	1	6	4	1	3	1	1	7	1	3	7	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	7	1	
1	3	5	3	2	4	3	3	2	1	4	3	2	4	4	4	3	4	2	5	3	1	3	4	4	1	3	3	5
1	1	1	9	2	3	2	1	1	1	7	9	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	3	4	2	7	8	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	6	5	1	3	1	1	8	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	8	1	8	1	1	1	2	
3	6	1	3	9	9	1	3	1	1	9	1	6	1	1	1	9	1	5	6	6	6	6	6	6	6	1	1	2
2	7	1	2	3	9	1	1	2	2	1	7	1	1	1	1	0	1	2	2	1	2	2	3	1	3	1	3	2
5	1	6	4	8	5	6	8	2	6	3	8	6	6	7	9	1	6	2	6	9	5	6	6	8	7	1	8	6
2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	4	1	2	2	4	6	2	9	2	2	6	2	2
2	6	2	2	2	6	7	4	2	2	6	4	2	1	7	7	2	7	2	3	3	4	1	3	3	1	1	1	1
1	4	1	3	6	4	4	1	4	7	2	6	4	1	2	2	5	7	3	3	1	3	6	3	5	7	8	4	1
2	6	1	2	1	1	9	7	1	1	8	6	1	1	1	7	1	1	1	9	8	1	1	1	1	7	1	1	
3	1	7	2	4	9	1	1	2	4	1	1	3	2	7	1	2	1	1	5	6	1	4	1	1	2	3	4	5
1	1	1	9	7	1	6	4	4	1	1	0	1	0	2	6	4	7	9	1	1	6	4	6	9	4	6	1	1
3	9	1	1	8	9	6	1	1	1	9	9	2	1	9	9	1	1	1	1	1	1	3	9	1	1	9	6	1

3	1	1	3	1	1	6	9	1	3	9	1	3	9	6	1	1	1	1	4	3	7	3	3	1	3	5	1	3	
2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	4	4	1	2	8	2	2	2	2	3	
6	1	1	6	3	7	3	7	1	1	1	1	2	6	7	7	2	1	1	2	3	3	2	6	7	3	4	2	1	
1	7	7	5	1	4	3	5	4	3	6	3	3	3	6	3	4	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	
2	1	1	2	4	7	3	1	1	6	1	7	1	1	1	6	1	6	3	4	3	4	1	1	6	1	1	6	1	
6	1	1	7	1	8	7	2	7	2	6	1	9	2	2	9	6	1	1	2	6	7	2	2	8	8	3	8	9	2
3	7	3	3	3	4	3	3	3	6	3	3	3	2	5	3	4	4	3	3	4	6	3	4	3	5	5	2	1	0
3	1	1	1	5	3	1	1	3	3	3	4	1	1	1	4	3	3	1	1	2	2	1	3	2	2	1	4	2	
3	1	1	6	3	5	1	3	4	3	1	1	3	1	6	6	6	1	1	7	5	9	6	9	1	3	1	7	1	
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	7	1	7	7	8	2	1	1	1	7	1	1	1	7	1	1	6	6	7	1	7	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	7	1	9	1	9	1	7	1	1	7	1	7	8	4	2	2	4	2	1	2	1	1	1	2	1	
4	5	4	1	1	4	2	9	2	1	6	1	9	1	1	7	2	3	6	1	1	6	7	6	6	1	1	1	1	
9	1	9	3	9	3	1	9	6	6	3	4	3	9	3	6	9	6	1	8	3	3	6	3	3	3	2	1	1	
2	6	1	1	6	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	2	1	7	1	1	1	1	7		
1	1	1	1	7	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	0	
1	7	4	1	3	3	3	4	3	1	4	4	3	1	4	4	1	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	
1	1	1	1	7	7	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	1	4	1	1	3	1	1	1	8	4	
6	8	1	2	6	9	4	1	3	6	6	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	7	2	2	3	1	3	3	2	
1	7	1	1	1	5	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	9	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	1	0	
3	1	7	1	3	4	1	7	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	8	1	1	3	1	1	1	1	3	3	
1	1	7	1	7	8	1	8	6	2	3	1	2	1	9	1	2	7	1	6	7	1	2	1	1	2	1	5	2	
4	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	7	1	1	7	1	1	5	1	4	8	1	1	2	1	1	1	1	
8	1	8	5	9	8	8	9	6	9	4	1	9	1	5	8	8	4	5	1	6	9	3	7	1	7	2	8	6	
1	4	4	2	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
3	9	9	9	9	6	6	6	3	1	1	6	3	1	6	6	6	7	1	4	2	3	3	3	6	1	3	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	9	1	8	1	9	2	1	1	9	1	1	3	1	9	3	1	1	1	1	1	1	1	
4	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	9	9	9	9	2	4	1	2	9	4	
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	
3	1	7	3	3	6	6	9	1	1	1	9	1	1	7	6	3	9	1	7	3	3	3	3	6	3	6	3	1	
1	1	1	1	1	9	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	9	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	1	

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	2	9	1	1	1	1	6	1	1	1	2	2	1	
1	1	1	1	1	5	2	2	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	2	1	7	1	2	1	3	1	2	1	1	
7	4	1	1	6	6	1	8	6	4	4	3	5	8	1	7	1	1	8	8	7	1	7	9	6	4	7	7	1	
5	1	1	1	1	9	3	1	1	1	1	1	4	4	7	7	6	1	1	4	4	3	3	3	4	3	8	1	3	
1	1	1	8	3	6	3	3	3	3	3	6	2	2	3	2	3	6	2	7	6	3	3	6	6	3	3	8	8	
1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	5	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	6	4	1	1	4	1	1	3	3	7	1	4	4	6	5	6	7	
3	1	1	1	8	7	7	1	3	7	1	1	3	1	1	1	7	1	3	4	4	7	6	3	1	2	7	9	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	8	1	6	3	6	3	7	1	2	9	7	3	5	8	7	4	7	2	4	3	7	7	7	9	5	4	1	1	
2	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	6	6	1	2	2	2	2	
6	1	1	3	6	7	3	7	3	3	1	1	7	1	1	1	4	5	3	1	8	4	3	3	5	4	4	1	1	
5	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	8	6	9	6	1	1	1	8	1	9	1	1	1	5	2	1	1	
1	9	6	1	1	6	1	1	1	1	3	7	1	1	3	6	3	1	1	1	3	3	4	9	3	1	1	1	1	
6	1	1	6	9	3	1	7	1	3	1	4	3	1	4	4	3	1	3	1	3	3	3	4	7	4	7	6	8	
3	1	1	7	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	8	1	1	3	1	7	1	1	1	1	8	9	
1	9	9	1	9	1	1	1	2	1	9	9	1	1	3	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	9	1
1	1	1	5	1	1	3	1	3	7	1	1	2	4	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
1	1	6	1	7	7	4	4	6	1	8	7	6	1	1	3	1	7	4	6	6	6	1	5	1	1	1	6	6	
1	1	1	1	2	9	3	6	3	4	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	3	8	2	2	1	3	1	6	2	

Skor Koding Tahap 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
4	4	2	2	3	4	4	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	
1	4	3	1	4	4	4	3	1	2	4	3	2	4	3	2	1	4	1	4	2	3	3	1	4	3	2	4	3	
4	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	3	2	1	1	1	1	3	2	
4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	
1	4	4	1	4	4	2	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	
1	4	3	1	1	1	2	2	1	1	4	1	3	4	2	2	1	3	3	4	1	3	1	2	1	2	1	2	1	
4	4	3	1	4	4	4	3	1	1	2	4	2	1	4	2	1	1	2	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	
1	4	4	2	3	4	1	3	1	2	3	4	3	2	4	3	4	4	1	2	2	2	2	4	4	2	4	2	3	
3	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	3	4	4	1	3	1	3	2	3	1	2	4	1	4	2	1	
1	4	1	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
2	3	1	1	3	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	4	4	2	2	4	1	2	2	3	4	4	1	2	4	2	3	3	1	1	1	2	4	4	4	1	2	3	3	
1	3	1	2	3	4	3	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	1	4	4	4	1	4	4	2	4	1	1	
1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	4	1	1	4	2	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
1	4	3	1	4	3	2	1	1	1	2	4	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
1	4	4	1	3	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	2	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
1	4	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	4	1	3	3	1	1	2	1	1	1	4	4	
1	4	4	1	1	3	2	3	2	3	4	3	1	2	3	3	1	4	2	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	
2	4	1	2	4	4	1	1	1	1	4	4	3	3	3	1	2	4	1	4	3	2	3	4	4	4	1	4	4	
1	4	4	1	3	2	1	4	1	3	3	3	2	1	4	2	1	4	1	3	4	1	3	4	1	1	4	4	2	
3	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	4	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	1	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	
1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	3	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	3	4	1	1	1	4	1	
1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	1	2	2	1	4	2	1	1	1	2	2	1	1	3	
3	2	4	3	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	4	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
1	4	3	2	1	2	1	2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	
4	4	4	2	4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	
1	4	3	1	4	4	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	
1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	
1	3	3	1	3	3	3	2	1	1	4	4	1	2	3	2	1	4	1	2	1	3	1	4	2	3	3	1	1	
4	4	4	1	3	3	3	1	1	1	3	4	2	2	1	4	2	4	1	4	1	1	1	1	2	1	1	4	1	
1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	
3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	2	3	3	2
1	4	4	1	3	1	4	2	1	1	3	4	1	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	
4	4	2	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	4	1	4	2	2	2	1	3	2	3	1	3	
1	3	1	1	1	3	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	
1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	4	3	1	2	3	4	1	1	1	4	3	1	1	2	4	1	4	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	1	

1	4	4	1	4	4	4	1	1	2	3	2	2	1	1	1	4	4	1	3	3	1	4	4	1	2	1	1	1	
1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	4	4	1	3	4	4	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	
4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3		
1	3	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	3	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	
2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	
1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	
1	2	2	4	3	4	4	3	3	1	2	2	1	3	4	1	4	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	
1	4	4	2	4	3	3	4	1	2	1	4	1	1	3	4	4	3	3	2	4	3	1	1	1	1	1	4	1	
4	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	4	4	1	4	2	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
1	4	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	
1	4	4	2	1	2	1	4	2	1	4	4	1	1	1	4	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	
1	4	4	4	3	3	4	4	3	1	4	3	1	1	4	4	4	4	3	2	2	1	1	4	2	1	2	3	2	
1	3	2	1	3	4	4	3	1	1	1	4	1	1	3	3	1	3	1	3	2	1	1	3	4	3	3	4	4	
1	4	4	1	4	1	2	2	1	4	3	4	4	1	2	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	1	4	2	
2	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	4	3	1	4	4	4	3	1	4	3	2	2	4	3	1	3	2	2	
1	2	4	1	3	4	4	4	1	1	4	4	1	2	4	4	3	4	1	4	3	4	2	3	4	1	4	4	4	
1	4	4	1	2	3	4	4	1	1	2	4	2	2	3	4	4	3	1	2	3	3	1	3	3	2	3	1	2	
1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	
1	4	4	1	1	2	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	4	4	1	1	3	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	3	4	1	4	4	1	3	1	4	1	1	1	1	
1	4	4	1	3	2	2	2	1	1	4	4	1	1	1	2	4	4	1	1	1	1	2	2	2	1	2	4	4	
2	4	1	1	4	2	4	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
1	4	4	1	2	3	1	4	1	4	4	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	4	3	1	4	1	3	1	4	
1	4	3	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	2	1	3	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	
1	4	4	1	3	3	4	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	
4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	4	4	1	4	3	4	4	2	2	4	4	3	1	3	4	4	4	1	1	3	4	1	4	4	4	3	4	4	
4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	1	4	1	1	1	4	4	1	2	4	4	
2	4	4	2	4	3	4	3	1	2	4	4	2	1	4	4	1	4	1	4	1	2	1	3	4	1	1	3	2	
3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	4	3	1	2	2	2	4	1	3	3	3	1	3	4	1	3	1	1	
3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1
3	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	4	1	3	3	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	4	4	3	3	3	1	2	3	1	4	1	1	1	4	3	1	4	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
1	2	1	1	2	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	4	2	1	2	3	2	2	1	2	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	4	1	3	2	4	
2	2	4	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	

1	4	2	1	2	4	1	4	2	1	4	4	1	4	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	4	1	4	3	1	
1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	
4	4	3	1	3	3	3	1	1	1	4	3	1	1	1	3	1	4	2	2	3	4	1	3	1	1	1	1	1	
2	4	4	1	3	4	3	4	3	1	3	4	1	1	3	4	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	4	1	3	4	4	1	3	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	
3	4	3	1	3	1	1	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
1	2	1	1	2	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	3	
1	4	1	1	3	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	4	
1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
1	4	4	1	3	3	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	2	1	4	1	1	4	3	2	
2	3	4	1	2	3	2	4	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
1	3	4	1	4	4	2	2	1	1	4	4	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	1	1	1	4	1	
1	4	3	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	
1	4	3	1	3	3	4	3	2	1	1	4	1	1	3	4	1	3	1	2	3	4	1	4	1	1	1	2	1	
2	4	4	1	4	4	2	4	1	1	4	4	3	1	1	4	3	4	1	2	4	2	3	4	1	1	4	1	1	
3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	4	2	3	1	3	4	3	1	3	2	
1	2	2	1	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
1	3	3	3	3	2	2	2	1	1	4	2	1	4	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
2	4	4	1	4	4	4	3	1	3	4	3	1	4	4	3	1	4	1	4	3	1	1	4	4	4	1	1	1	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	1	1	3	2
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
1	4	3	1	1	2	2	3	1	1	4	3	1	1	3	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
1	4	4	4	4	3	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	3	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	4	4	2	4	4	4	1	1	4	4
1	4	4	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	4
3	2	4	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	1	
2	4	4	1	1	3	1	4	1	1	4	4	2	2	3	3	2	4	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	
4	4	4	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	3	
4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	4	4	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
4	4	1	1	4	4	3	1	1	1	4	4	2	2	1	1	2	4	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	3	
1	4	4	1	3	3	3	4	1	3	4	4	1	1	4	4	3	4	1	2	2	3	2	1	4	1	3	3	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	3	4	2	1	2	1	3	1	1	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	4	4	
1	4	4	1	1	2	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	2	2	4	1	1	1	1	
2	4	4	1	2	3	1	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	2	2	4	1	
2	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	3	2	3	2	4	4	1	3	4	3	4	4	4	1	2	1	4	
1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	
2	4	4	2	3	1	4	3	1	1	1	2	1	4	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	
1	4	4	3	4	2	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	4	3	1	4	1	4	3	4	4	1	1	3	3	
1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
4	4	4	2	4	4	1	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4
1	4	2	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	
4	4	4	4	1	3	1	2	1	2	4	4	2	4	4	4	1	2	1	4	1	3	1	1	4	1	4	2	1	

Skor Koding Tahap 2, 3, dan 4

KOMPONEN SONTUS																		
RELAXATION AND FREE PERIODS									TOTAL	SKOR	ACADEMIC RELATED PERIOD						TOTAL	SKOR
2	6	7	1 2	1 4	2 1	2 2	2 4	2 6			1	5	1 0	1 3	2 8	2 9		
4	4	4	1	2	2	4	2	3	26	5	4	3	2	2	3	3	17	3
4	4	4	3	4	2	3	1	3	28	5	1	4	2	2	4	3	16	3
3	2	3	1	2	4	3	1	1	20	3	4	1	1	1	3	2	12	2
1	1	1	2	1	1	2	1	1	11	1	4	1	3	2	1	4	15	3
4	4	2	4	1	2	2	4	3	26	5	1	4	3	4	4	4	20	3
4	1	2	1	4	1	3	2	2	20	3	1	1	1	3	2	1	9	1
4	4	4	4	1	4	1	1	1	24	4	4	4	1	2	1	1	13	2
4	4	1	4	2	2	2	4	2	25	5	1	3	2	3	2	3	14	3
4	4	4	4	3	2	3	2	1	27	5	3	4	1	1	2	1	12	2
4	2	4	3	4	3	4	3	4	31	6	1	4	4	3	4	4	20	3
3	2	3	2	1	1	1	1	1	15	2	2	3	1	1	1	1	9	1
4	4	1	4	2	1	2	4	1	23	4	4	2	3	1	3	3	16	3
3	4	3	4	1	4	4	4	2	29	6	1	3	1	1	1	1	8	1
4	1	1	4	3	1	1	1	1	17	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	1	4	2	1	1	1	1	17	3	1	4	1	1	4	1	12	2
4	3	2	4	1	1	3	1	1	20	3	1	4	1	1	1	1	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	2	7	1
4	1	1	4	1	1	1	1	1	15	2	1	3	1	1	4	1	11	2
4	3	3	2	1	3	1	2	1	20	3	1	3	1	1	4	4	14	3
4	3	2	3	2	3	1	2	2	22	4	1	1	3	1	3	3	12	2
4	4	1	4	3	3	2	4	4	29	6	2	4	1	3	4	4	18	3
4	2	1	3	1	4	1	4	1	21	4	1	3	3	2	4	2	15	3
4	2	2	2	2	2	2	3	2	21	4	3	3	2	2	2	2	14	3
1	2	2	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	1	3	1	1	2	1	17	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	4	4	4	1	1	1	4	1	24	4	1	1	1	1	4	1	9	1
4	1	1	4	1	2	1	1	2	17	3	1	1	1	2	1	3	9	1
2	4	2	1	1	2	1	1	2	16	2	3	3	1	1	2	2	12	2
4	2	1	4	1	2	1	1	1	17	3	1	1	1	4	1	3	11	2
4	3	1	4	4	4	4	4	4	32	7	4	4	1	4	4	1	18	3
4	4	2	4	4	4	4	4	3	33	7	1	4	2	4	4	4	19	3
2	2	3	3	4	3	3	3	3	26	5	1	2	1	2	3	3	12	2
3	3	3	4	2	1	3	4	3	26	5	1	3	1	1	1	1	8	1
4	3	3	4	2	1	1	1	1	20	3	4	3	1	2	4	1	15	3
2	4	1	4	1	1	1	4	1	19	3	1	2	1	1	1	1	7	1
4	4	3	4	1	4	2	2	2	26	5	3	3	2	3	3	2	16	3
4	1	4	4	1	1	2	1	1	19	3	1	3	1	1	2	3	11	2
4	3	2	2	1	2	2	1	2	19	3	4	3	1	2	1	3	14	3

3	3	4	4	1	1	3	3	1	23	4	1	1	1	1	2	1	7	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	7	1	4	4	4	4	4	21	3
4	3	4	3	1	1	1	4	1	22	4	1	2	1	1	1	1	7	1
4	4	4	2	1	3	1	4	2	25	5	1	4	2	2	1	1	11	2
3	2	1	3	1	1	1	2	1	15	2	1	1	1	1	1	1	6	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	4	4	2	2	2	2	2	3	25	5	1	3	1	2	1	1	9	1
3	3	3	3	2	2	3	2	3	24	4	4	3	3	2	3	3	18	3
3	2	2	2	1	2	1	3	1	17	3	1	3	2	1	1	2	10	2
2	1	1	2	2	1	1	2	1	13	2	2	1	1	1	1	1	7	1
1	1	1	1	1	2	2	3	2	14	2	1	2	1	1	3	2	10	2
4	3	1	2	1	2	1	3	1	18	3	1	3	1	1	2	2	10	2
2	4	4	2	3	2	2	1	3	23	4	1	3	1	1	2	3	11	2
4	3	3	4	1	4	3	1	1	24	4	1	4	2	1	4	1	13	2
4	2	1	2	1	1	1	1	1	14	2	4	2	1	1	1	1	10	2
2	2	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	3	3	3	3	3	3	3	27	5	2	4	3	1	3	3	16	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	2	2	1	1	2	1	1	16	2	1	2	1	1	2	1	8	1
4	2	1	4	1	1	3	2	1	19	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	4	3	1	2	1	4	1	23	4	1	3	1	1	3	2	11	2
3	4	4	4	1	2	1	3	3	25	5	1	3	1	1	4	4	14	3
4	1	2	4	1	4	1	4	1	22	4	1	4	4	4	4	2	19	3
4	4	4	4	1	3	2	4	1	27	5	2	4	1	3	2	2	14	3
2	4	4	4	2	3	4	3	1	27	5	1	3	1	1	4	4	14	3
4	3	4	4	2	3	3	3	2	28	5	1	2	1	2	1	2	9	1
3	3	1	1	1	1	2	1	1	14	2	1	3	1	1	3	1	10	2
4	2	4	4	1	1	1	1	1	19	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	4	4	1	4	1	1	1	23	4	4	1	1	1	1	1	9	1
4	2	2	4	1	1	1	2	1	18	3	1	3	1	1	4	4	14	3
4	2	4	2	1	1	1	1	1	17	3	2	4	2	1	1	1	11	2
2	1	1	2	1	1	1	2	1	12	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	2	1	2	4	1	1	19	3	1	2	4	1	1	4	13	2
4	4	1	4	2	1	2	2	1	21	4	1	4	1	1	1	3	11	2
4	3	4	3	1	1	1	2	1	20	3	1	3	1	2	1	1	9	1
4	4	4	4	2	4	2	4	4	32	7	3	4	4	2	4	4	21	3
1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	4	1	1	1	1	1	9	1
4	3	4	4	1	3	4	4	4	31	6	2	4	2	3	4	4	19	3
4	4	4	4	2	1	1	4	1	25	5	4	4	4	4	4	4	24	5
4	3	4	4	1	1	2	3	1	23	4	2	4	2	2	3	2	15	3
3	3	3	4	1	3	3	3	1	24	4	3	3	1	3	1	1	12	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	3	1	1	1	1	1	8	1
1	2	3	1	1	1	2	3	1	15	2	3	2	1	1	3	4	14	3
4	4	4	4	4	2	1	1	1	25	5	4	4	1	4	4	4	21	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	1	1	2	2	2	1	17	3	3	3	1	1	2	2	12	2

2	2	2	2	1	1	1	1	1	13	2	1	2	4	1	1	1	10	2
4	2	3	3	3	3	4	2	1	25	5	3	1	1	4	2	4	15	3
2	2	3	4	1	2	1	4	3	22	4	2	2	2	4	2	2	14	3
4	2	3	2	1	2	1	1	1	17	3	2	1	1	1	1	1	7	1
3	1	1	2	1	2	1	2	1	14	2	3	2	1	1	1	1	9	1
4	1	1	2	1	1	2	1	1	14	2	1	1	1	1	1	1	6	1
4	4	1	4	1	4	1	4	1	24	4	4	1	2	1	1	1	10	2
4	4	1	4	1	1	2	1	1	19	3	1	3	1	1	1	1	8	1
4	4	4	4	1	1	1	4	1	24	4	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	3	4	1	3	1	1	1	20	3	1	3	2	2	2	1	11	2
4	2	1	3	1	1	1	1	1	15	2	2	2	1	1	2	1	9	1
2	2	2	1	3	1	2	2	1	16	2	2	3	1	1	2	2	11	2
3	2	1	1	1	3	1	2	1	15	2	3	1	2	2	4	2	14	3
4	1	1	2	1	2	1	1	2	15	2	2	1	1	1	1	2	8	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	7	1	4	4	4	4	4	21	3
2	2	2	1	1	2	1	1	1	13	2	3	2	1	1	3	4	14	3
4	4	1	1	2	2	1	2	2	19	3	2	4	1	1	2	2	12	2
3	1	1	2	1	1	1	1	1	12	1	3	1	1	1	3	3	12	2
4	2	1	4	4	4	3	3	2	27	5	1	3	2	2	4	4	16	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	35	7	4	4	1	4	4	4	21	3
4	4	1	4	4	3	1	4	4	29	6	1	1	1	1	4	4	12	2
3	3	2	4	1	4	1	3	3	24	4	4	1	1	1	1	1	9	1
2	1	1	3	1	2	1	1	1	13	2	1	1	1	1	3	2	9	1
4	1	4	2	1	4	1	1	1	19	3	2	2	1	1	3	4	13	2
2	2	2	1	2	2	3	1	1	16	2	4	1	2	2	4	2	15	3
4	2	1	1	2	2	2	1	2	17	3	2	2	1	1	2	3	11	2
2	2	1	4	1	1	1	1	1	14	2	1	2	1	1	3	1	9	1
1	2	1	1	2	1	1	2	1	12	1	1	1	1	1	1	2	7	1
4	1	1	3	2	1	1	1	1	15	2	4	1	1	1	3	1	11	2
4	4	4	4	1	4	1	4	1	27	5	1	4	1	1	1	1	9	1
4	2	4	4	1	1	2	1	1	20	3	1	2	1	1	1	1	7	1
2	3	4	4	2	2	2	2	2	23	4	1	3	1	1	4	1	11	2
3	3	1	3	4	1	1	1	1	18	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	2	3	2	3	2	2	3	23	4	2	3	2	2	3	2	14	3
4	4	1	4	1	2	2	3	1	22	4	1	4	1	1	1	1	9	1
2	2	3	2	1	1	2	1	1	15	2	1	1	1	1	1	1	6	1
2	2	2	2	1	1	1	1	3	15	2	4	2	3	2	2	1	14	3
2	4	3	2	1	3	4	4	1	24	4	1	4	1	1	1	1	9	1
1	3	4	4	1	2	4	4	1	24	4	1	2	2	1	2	2	10	2
4	4	2	4	2	2	2	3	2	25	5	1	3	1	1	4	4	14	3
3	3	2	3	1	1	1	3	1	18	3	1	3	1	1	2	1	9	1
4	4	2	4	3	1	3	1	1	23	4	1	4	1	1	4	1	12	2
4	4	4	4	1	2	4	3	1	27	5	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	4	2	1	1	2	1	19	3	2	1	1	1	1	1	7	1
3	2	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	4	1	1	1	1	9	1
4	3	1	3	1	1	2	4	1	20	3	1	2	2	1	2	1	9	1

4	3	1	3	1	3	1	3	1	20	3	2	3	2	1	3	1	12	2
3	2	1	1	1	2	2	2	2	16	2	1	1	2	1	1	4	10	2
4	1	1	2	1	1	1	1	1	13	2	1	2	1	1	2	1	8	1
4	4	1	4	4	2	3	3	1	26	5	1	2	1	1	3	1	9	1
4	4	4	4	1	4	4	4	4	33	7	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	3	3	1	3	4	3	1	25	5	4	3	1	1	1	1	11	2
4	4	3	4	1	1	2	1	1	21	4	2	3	1	1	1	1	9	1
2	2	1	4	3	2	1	2	2	19	3	2	1	1	1	1	1	7	1
4	1	1	2	3	1	1	1	1	15	2	3	3	2	1	1	1	11	2
2	4	3	4	1	4	1	4	1	24	4	1	2	1	1	1	3	9	1
4	4	4	4	1	1	4	1	1	24	4	1	3	1	1	1	4	11	2
3	1	1	2	1	1	1	2	1	13	2	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	4	4	1	1	2	4	1	24	4	1	3	1	1	3	2	11	2
3	3	2	4	1	1	3	1	1	19	3	2	2	2	1	1	1	9	1
3	4	2	4	1	1	4	2	1	22	4	1	4	1	1	4	1	12	2
4	2	1	2	1	1	1	4	1	17	3	1	1	2	1	1	1	7	1
4	3	4	4	1	3	4	4	1	28	5	1	3	1	1	2	1	9	1
4	4	2	4	1	4	2	4	1	26	5	2	4	1	3	1	1	12	2
4	3	3	4	4	2	3	3	3	29	6	3	3	3	3	3	2	17	3
2	1	4	2	1	2	2	2	2	18	3	1	2	1	1	2	1	8	1
3	2	2	2	4	1	1	1	1	17	3	1	3	1	1	1	1	8	1
4	4	4	3	4	3	1	4	4	31	6	2	4	3	1	1	1	12	2
3	3	3	3	3	3	3	1	1	23	4	2	3	3	3	3	2	16	3
1	1	4	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	6	1
4	2	2	3	1	1	1	1	1	16	2	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	4	1	1	4	1	1	20	3	1	4	1	1	1	1	9	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	7	4	4	3	4	1	4	20	3
4	2	1	4	1	3	1	4	1	21	4	1	1	1	1	1	4	9	1
2	2	1	1	3	3	1	3	2	18	3	3	2	2	2	3	1	13	2
4	3	1	4	2	2	1	1	1	19	3	2	1	1	2	1	1	8	1
4	2	1	2	1	2	1	2	1	16	2	4	1	1	1	3	3	13	2
4	4	4	4	2	4	4	4	4	34	7	4	2	1	2	4	4	17	3
4	4	3	4	2	1	3	2	2	25	5	4	4	1	2	2	3	16	3
4	3	3	4	1	2	3	1	1	22	4	1	3	3	1	3	1	12	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	6	1
3	2	1	3	2	1	3	3	2	20	3	1	1	1	1	4	4	12	2
4	2	1	4	4	1	1	2	1	20	3	1	1	1	1	1	1	6	1
4	3	1	4	4	3	2	1	2	24	4	2	2	1	3	4	1	13	2
4	4	4	4	2	4	3	4	1	30	6	2	4	1	3	1	4	15	3
3	2	1	3	1	1	1	3	1	16	2	1	1	1	1	1	1	6	1
4	1	4	2	4	1	1	2	2	21	4	2	3	1	1	2	3	12	2
4	2	4	4	1	1	4	4	1	25	5	1	4	4	1	3	3	16	3
3	1	1	3	1	1	1	1	1	13	2	1	3	1	1	3	1	10	2
4	4	1	4	2	4	1	4	4	28	5	4	4	3	1	4	4	20	3
4	3	2	3	1	2	2	2	1	20	3	1	3	1	2	2	2	11	2
4	3	1	4	4	1	3	1	1	22	4	4	1	2	2	2	1	12	2

1	4	1	2	4	12	2	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	1	5	1	3	1	2	4	11	2
1	1	4	1	4	11	2	4	1	1	1	8	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
1	1	2	1	2	7	1	4	4	2	2	14	3
3	3	3	3	3	15	3	4	1	3	3	14	3
1	1	1	1	2	6	1	1	2	2	3	9	2
1	1	2	1	1	6	1	2	2	2	2	9	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	7	1
1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1
4	3	4	2	1	14	3	2	3	4	1	12	2
2	1	4	3	1	11	2	4	4	3	4	16	3
1	1	1	1	1	5	1	2	2	1	1	7	1
2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1
1	3	3	2	3	12	2	4	3	1	3	14	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
1	2	2	1	1	7	1	1	1	1	1	5	1
2	2	1	2	2	9	2	4	4	1	4	14	3
4	3	4	3	1	15	3	4	4	4	4	18	4
1	1	1	1	1	5	1	2	3	3	3	14	3
1	1	1	1	1	5	1	4	2	2	1	10	2
2	4	4	1	2	13	3	4	4	4	4	19	4
1	1	3	1	2	8	1	4	4	4	4	20	4
1	1	4	1	1	8	1	4	4	3	4	18	4
1	1	1	1	1	5	1	3	1	3	3	11	2
1	1	1	1	1	5	1	4	1	1	1	8	1
1	1	3	1	3	9	2	4	1	1	4	11	2
1	1	4	1	2	9	2	4	2	1	2	11	2
1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	3	7	1	4	4	2	2	15	3
1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	3	9	2
1	1	1	1	1	5	1	4	1	1	3	10	2
4	1	4	3	3	15	3	4	3	3	3	15	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
1	2	4	1	1	9	2	4	4	3	4	18	4
2	4	1	1	1	9	2	4	3	3	4	16	3
2	1	1	1	1	6	1	4	3	4	4	16	3
3	1	2	1	1	8	1	3	2	2	2	12	2
1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	1	9	2
1	1	2	2	2	8	1	2	1	3	1	10	2
4	1	2	2	1	10	2	4	4	4	4	17	4
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1
3	3	1	1	2	10	2	4	2	4	3	15	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	6	1

2	2	3	3	3	13	3	4	2	4	3	3	16	3
2	4	1	1	2	10	2	4	3	1	1	2	11	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	3	1	2	2	1	9	2
1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	4	1	1	8	1	4	1	1	2	1	9	2
1	1	1	1	2	6	1	4	3	3	3	1	14	3
1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	2	6	1	1	1	1	3	2	8	1
1	1	3	1	1	7	1	4	2	2	4	2	14	3
1	1	1	1	1	5	1	3	2	3	2	2	12	2
1	1	1	1	2	6	1	4	2	4	4	4	18	4
2	1	1	1	1	6	1	2	1	1	1	1	6	1
1	1	4	4	4	14	3	4	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	10	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	2	1	1	6	1	3	3	1	3	1	11	2
3	1	1	1	2	8	1	4	4	4	4	3	19	4
4	1	4	1	4	14	3	4	3	4	3	3	17	4
1	1	4	1	3	10	2	4	4	4	4	4	20	4
3	1	2	1	3	10	2	4	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	2	1	7	1
1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	2	18	4
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	1	2	8	1
2	2	2	1	2	9	2	4	4	3	3	1	15	3
1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	3	1	8	1
1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	1	8	1
1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	3	9	2
1	1	4	1	1	8	1	4	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	3	7	1	4	1	2	4	4	15	3
1	1	1	1	2	6	1	4	1	4	4	4	17	4
1	1	1	1	1	5	1	4	4	1	4	1	14	3
2	1	1	1	2	7	1	2	3	3	3	4	15	3
1	1	2	1	1	6	1	4	4	4	4	2	18	4
1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	3	1	10	2
1	2	2	1	2	8	1	1	1	1	1	3	7	1
1	1	1	1	1	5	1	4	3	1	3	3	14	3
1	1	1	1	2	6	1	3	4	3	4	1	15	3
3	2	3	1	2	11	2	1	2	2	3	4	12	2
1	1	1	1	1	5	1	4	4	3	3	3	17	4
1	1	4	1	1	8	1	4	3	2	4	2	15	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	1	1	1	6	1	4	3	3	3	2	15	3
2	2	2	1	1	8	1	3	2	2	1	1	9	2
1	1	1	1	1	5	1	4	1	1	2	1	9	2
1	1	4	1	1	8	1	3	3	3	2	3	14	3

1	1	2	1	1	6	1	1	1	2	1	2	7	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	6	1
1	2	2	1	2	8	1	2	4	2	2	4	14	3
1	1	4	1	4	11	2	1	1	1	4	1	8	1
1	1	1	2	1	6	1	3	1	1	3	1	9	2
1	3	3	2	1	10	2	4	4	3	4	1	16	3
1	1	1	1	1	5	1	2	3	4	4	2	15	3
1	2	3	1	2	9	2	3	3	1	2	1	10	2
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	1	9	2
1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	4	4	20	4
1	1	1	1	1	5	1	4	4	1	1	1	11	2
1	1	1	1	1	5	1	4	2	1	1	1	9	2
1	1	1	1	1	5	1	3	3	1	2	1	10	2
1	2	1	1	1	6	1	3	3	3	4	1	14	3
1	1	3	1	3	9	2	4	4	1	4	4	17	4
2	2	3	2	1	10	2	3	3	2	3	1	12	2
1	1	1	2	2	7	1	2	2	2	2	2	10	2
3	1	2	1	1	8	1	3	2	2	2	1	10	2
1	1	1	1	1	5	1	4	3	4	3	1	15	3
3	3	3	1	3	13	3	3	3	3	3	1	13	3
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	2	13	3
4	1	1	1	1	8	1	4	4	4	4	1	17	4
4	1	1	1	2	9	2	4	4	4	4	1	17	4
1	1	1	1	1	5	1	4	1	2	2	1	10	2
1	2	4	3	3	13	3	4	3	4	3	3	17	4
1	1	2	1	1	6	1	4	4	3	3	3	17	4
3	1	1	1	1	7	1	4	1	1	1	1	8	1
1	1	4	4	4	14	3	4	4	1	4	1	14	3
1	1	2	1	1	6	1	1	1	1	1	2	6	1
1	1	3	1	2	8	1	4	4	4	4	3	19	4
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	2	1	3	9	2	4	3	3	3	2	15	3
1	1	1	1	2	6	1	4	4	4	4	1	17	4
1	1	2	1	1	6	1	4	3	4	4	2	17	4
4	1	4	1	4	14	3	1	4	3	2	2	12	2
1	1	1	1	2	6	1	2	1	1	2	1	7	1
2	1	1	1	1	6	1	4	3	2	2	3	14	3
3	1	4	1	3	12	2	4	4	4	4	1	17	4
1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	7	1
2	1	4	1	1	9	2	4	4	4	4	4	20	4
1	2	1	2	1	7	1	2	2	1	1	1	7	1
4	1	1	1	1	8	1	4	2	4	4	4	18	4

MOTIVES FOR USE				TOTAL	SKOR	SKOR GLOBAL	KATEGORI SONTUS GLOBAL
11	18	20	25				
2	2	3	4	11	3	16	Intensitas Tinggi
4	4	4	4	16	3	15	Intensitas Tinggi
1	2	3	1	7	1	8	Intensitas Rendah
2	2	1	1	6	1	8	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	17	Intensitas Tinggi
4	3	4	1	12	3	10	Intensitas Rata-rata
2	1	4	4	11	3	13	Intensitas Rata-rata
3	4	2	4	13	3	17	Intensitas Tinggi
4	3	3	4	14	3	15	Intensitas Tinggi
3	4	4	3	14	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
2	3	2	1	8	2	7	Intensitas Rendah
4	3	1	4	12	3	15	Intensitas Tinggi
4	3	4	4	15	3	13	Intensitas Rata-rata
1	1	1	1	4	1	7	Intensitas Rendah
1	4	1	1	7	1	8	Intensitas Rendah
2	3	1	3	9	2	9	Intensitas Rendah
1	1	1	1	4	1	5	Intensitas Rendah
1	4	4	1	10	2	10	Intensitas Rata-rata
2	4	3	1	10	2	10	Intensitas Rata-rata
4	4	3	3	14	3	14	Intensitas Rata-rata
4	4	4	4	16	3	15	Intensitas Tinggi
3	4	3	1	11	3	15	Intensitas Tinggi
3	2	3	3	11	3	13	Intensitas Rata-rata
2	1	1	1	5	1	5	Intensitas Rendah
3	3	3	2	11	3	10	Intensitas Rata-rata

3	4	1	1	9	2	12	Intensitas Rata-rata
1	2	4	2	9	2	9	Intensitas Rendah
2	4	3	2	11	3	11	Intensitas Rata-rata
2	3	2	2	9	2	10	Intensitas Rata-rata
4	4	4	4	16	3	20	Intensitas Sangat Tinggi
4	4	4	4	16	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
2	2	2	3	9	2	14	Intensitas Rata-rata
4	4	2	2	12	3	13	Intensitas Rata-rata
3	4	4	2	13	3	12	Intensitas Rata-rata
1	4	1	1	7	1	7	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	18	Intensitas Tinggi
3	2	1	2	8	2	11	Intensitas Rata-rata
3	4	4	3	14	3	11	Intensitas Rata-rata
4	4	1	1	10	2	9	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
4	4	3	3	14	3	11	Intensitas Rata-rata
3	4	3	1	11	3	13	Intensitas Rata-rata
2	1	1	3	7	1	6	Intensitas Rendah
1	2	1	1	5	1	5	Intensitas Rendah
3	2	2	2	9	2	12	Intensitas Rata-rata
3	3	3	3	12	3	16	Intensitas Tinggi
1	3	2	1	7	1	9	Intensitas Rendah
2	2	2	4	10	2	8	Intensitas Rendah
2	3	3	3	11	3	9	Intensitas Rendah
1	2	2	1	6	1	8	Intensitas Rendah
2	1	2	2	7	1	12	Intensitas Rata-rata
1	3	2	1	7	1	12	Intensitas Rata-rata
2	1	2	1	6	1	7	Intensitas Rendah
2	1	1	1	5	1	5	Intensitas Rendah
1	3	3	3	10	2	15	Intensitas Tinggi

1	1	1	2	5	1	5	Intensitas Rendah
2	2	1	1	6	1	6	Intensitas Rendah
4	3	2	2	11	3	12	Intensitas Rata-rata
4	4	2	2	12	3	16	Intensitas Tinggi
1	3	3	4	11	3	15	Intensitas Tinggi
3	4	1	2	10	2	12	Intensitas Rata-rata
3	3	4	3	13	3	18	Intensitas Tinggi
4	4	4	4	16	3	16	Intensitas Tinggi
2	3	2	3	10	2	13	Intensitas Rata-rata
3	3	2	1	9	2	9	Intensitas Rendah
4	4	3	1	12	3	9	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	12	Intensitas Rata-rata
4	4	1	2	11	3	13	Intensitas Rata-rata
3	3	1	1	8	2	9	Intensitas Rendah
2	2	1	1	6	1	5	Intensitas Rendah
4	2	4	4	14	3	12	Intensitas Rata-rata
4	4	1	1	10	2	11	Intensitas Rata-rata
3	3	2	1	9	2	9	Intensitas Rendah
3	4	3	4	14	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
1	1	1	1	4	1	5	Intensitas Rendah
4	4	1	4	13	3	18	Intensitas Tinggi
4	4	4	4	16	3	18	Intensitas Tinggi
4	4	4	4	16	3	14	Intensitas Rata-rata
4	4	3	4	15	3	12	Intensitas Rata-rata
1	1	1	3	6	1	6	Intensitas Rendah
1	1	3	4	9	2	10	Intensitas Rata-rata
4	1	4	1	10	2	16	Intensitas Tinggi
1	1	1	1	4	1	5	Intensitas Rendah
4	4	3	1	12	3	13	Intensitas Rata-rata
1	1	1	1	4	1	7	Intensitas Rendah

2	1	3	4	10	2	16	Intensitas Tinggi
4	2	2	2	10	2	13	Intensitas Rata-rata
2	2	1	1	6	1	7	Intensitas Rendah
1	1	2	3	7	1	7	Intensitas Rendah
4	3	1	1	9	2	7	Intensitas Rendah
1	1	4	4	10	2	11	Intensitas Rata-rata
3	3	3	2	11	3	11	Intensitas Rata-rata
4	4	4	2	14	3	13	Intensitas Rata-rata
3	4	3	4	14	3	10	Intensitas Rata-rata
1	1	1	1	4	1	8	Intensitas Rendah
1	2	1	1	5	1	8	Intensitas Rendah
1	3	4	1	9	2	12	Intensitas Rata-rata
3	3	1	2	9	2	7	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	20	Intensitas Sangat Tinggi
2	2	2	1	7	1	9	Intensitas Rendah
2	2	2	3	9	2	9	Intensitas Rendah
2	1	1	1	5	1	7	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	16	Intensitas Tinggi
4	4	4	4	16	3	20	Intensitas Sangat Tinggi
4	4	4	4	16	3	17	Intensitas Tinggi
2	3	4	3	12	3	14	Intensitas Rata-rata
1	1	1	1	4	1	6	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	13	Intensitas Rata-rata
2	1	3	1	7	1	8	Intensitas Rendah
2	1	4	3	10	2	12	Intensitas Rata-rata
3	1	1	1	6	1	6	Intensitas Rendah
2	2	2	2	8	2	6	Intensitas Rendah
3	2	1	2	8	2	9	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	14	Intensitas Rata-rata
3	4	4	3	14	3	11	Intensitas Rata-rata

3	3	2	2	10	2	13	Intensitas Rata-rata
4	1	4	4	13	3	11	Intensitas Rata-rata
1	2	2	3	8	2	13	Intensitas Rata-rata
4	4	1	1	10	2	12	Intensitas Rata-rata
2	3	1	1	7	1	7	Intensitas Rendah
1	3	1	2	7	1	8	Intensitas Rendah
3	4	3	1	11	3	12	Intensitas Rata-rata
4	4	2	4	14	3	13	Intensitas Rata-rata
4	4	4	2	14	3	15	Intensitas Tinggi
3	4	1	1	9	2	11	Intensitas Rata-rata
3	4	2	4	13	3	13	Intensitas Rata-rata
1	2	2	1	6	1	9	Intensitas Rendah
1	1	1	3	6	1	9	Intensitas Rendah
2	1	1	1	5	1	6	Intensitas Rendah
4	2	2	2	10	2	9	Intensitas Rendah
4	4	2	3	13	3	12	Intensitas Rata-rata
1	2	1	1	5	1	7	Intensitas Rendah
1	1	1	1	4	1	6	Intensitas Rendah
4	4	3	4	15	3	13	Intensitas Rata-rata
4	4	4	4	16	3	14	Intensitas Rata-rata
4	4	2	1	11	3	13	Intensitas Rata-rata
3	3	1	1	8	2	12	Intensitas Rata-rata
2	3	1	3	9	2	10	Intensitas Rata-rata
1	2	3	1	7	1	9	Intensitas Rendah
1	3	4	3	11	3	10	Intensitas Rata-rata
4	4	4	4	16	3	11	Intensitas Rata-rata
2	1	1	1	5	1	7	Intensitas Rendah
4	4	1	1	10	2	13	Intensitas Rata-rata
2	1	2	1	6	1	8	Intensitas Rendah
4	3	2	1	10	2	11	Intensitas Rata-rata

1	1	3	1	6	1	8	Intensitas Rendah
1	3	2	1	7	1	11	Intensitas Rata-rata
4	4	2	1	11	3	16	Intensitas Tinggi
2	2	4	4	12	3	16	Intensitas Tinggi
2	2	2	2	8	2	9	Intensitas Rendah
4	3	2	2	11	3	10	Intensitas Rata-rata
4	4	4	4	16	3	15	Intensitas Tinggi
3	3	3	2	11	3	16	Intensitas Tinggi
2	1	1	2	6	1	5	Intensitas Rendah
4	3	3	2	12	3	10	Intensitas Rata-rata
4	3	2	1	10	2	11	Intensitas Rata-rata
4	3	4	4	15	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
2	4	1	1	8	2	10	Intensitas Rata-rata
2	4	3	2	11	3	15	Intensitas Tinggi
4	4	2	2	12	3	12	Intensitas Rata-rata
1	2	3	2	8	2	8	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	19	Intensitas Sangat Tinggi
4	4	1	2	11	3	13	Intensitas Rata-rata
4	4	2	4	14	3	14	Intensitas Rata-rata
1	3	1	1	6	1	5	Intensitas Rendah
3	3	2	3	11	3	13	Intensitas Rata-rata
4	1	4	4	13	3	12	Intensitas Rata-rata
4	2	4	2	12	3	14	Intensitas Rata-rata
4	4	3	4	15	3	17	Intensitas Tinggi
1	4	1	1	7	1	6	Intensitas Rendah
1	4	1	3	9	2	12	Intensitas Rata-rata
1	3	4	4	12	3	17	Intensitas Tinggi
3	4	1	1	9	2	8	Intensitas Rendah
4	4	4	4	16	3	17	Intensitas Tinggi
3	3	2	1	9	2	9	Intensitas Rendah

4	2	4	4	14	3	14	Intensitas Rata-rata
---	---	---	---	----	---	----	----------------------

SWLS					SKOR SWLS	KATEGORI SWLS
1	2	3	4	5		
3	4	4	5	4	20	Netral
6	6	5	5	5	27	Puas
4	4	6	3	1	18	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	4	4	20	Netral
5	2	5	3	2	17	Sedikit Tidak Puas
6	7	3	3	3	22	Sedikit Puas
1	1	5	6	1	14	Tidak Puas
5	6	6	5	5	27	Puas
5	5	5	3	3	21	Sedikit Puas
5	4	7	7	4	27	Puas
5	4	5	4	3	21	Sedikit Puas
5	6	7	6	5	29	Puas
4	3	5	6	1	19	Sedikit Tidak Puas
4	2	3	3	5	17	Sedikit Tidak Puas
5	6	6	5	7	29	Puas
5	5	5	6	4	25	Sedikit Puas
3	6	4	3	3	19	Sedikit Tidak Puas
6	4	6	2	1	19	Sedikit Tidak Puas
2	3	2	3	1	11	Tidak Puas
5	4	5	4	3	21	Sedikit Puas
4	5	4	5	3	21	Sedikit Puas
5	5	4	4	1	19	Sedikit Tidak Puas
5	5	5	5	6	26	Puas
5	6	6	5	2	24	Sedikit Puas
3	7	7	6	4	27	Puas
6	6	6	6	6	30	Puas
7	7	6	4	3	27	Puas
4	4	5	5	1	19	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	4	2	18	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	4	7	23	Sedikit Puas
5	4	3	4	4	20	Netral
6	6	5	4	4	25	Sedikit Puas
5	4	5	5	5	24	Sedikit Puas
4	6	6	4	4	24	Sedikit Puas
5	5	6	5	4	25	Sedikit Puas
5	4	5	3	3	20	Netral
3	3	4	5	1	16	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	4	5	21	Sedikit Puas

6	6	6	3	6	27	Puas
7	7	7	5	5	31	Sangat Puas
6	7	7	6	3	29	Puas
5	4	6	6	3	24	Sedikit Puas
5	5	5	5	5	25	Sedikit Puas
5	2	5	5	3	20	Netral
3	6	4	3	1	17	Sedikit Tidak Puas
3	6	7	5	4	25	Sedikit Puas
5	5	6	5	7	28	Puas
6	4	4	6	2	22	Sedikit Puas
3	4	3	4	3	17	Sedikit Tidak Puas
6	6	6	6	6	30	Puas
6	1	6	6	7	26	Puas
4	3	3	4	1	15	Sedikit Tidak Puas
1	7	7	7	7	29	Puas
5	7	7	7	7	33	Sangat Puas
4	3	4	5	7	23	Sedikit Puas
4	6	6	5	6	27	Puas
4	4	4	4	4	20	Netral
5	7	7	7	7	33	Sangat Puas
3	4	6	5	5	23	Sedikit Puas
5	6	6	7	4	28	Puas
5	5	4	4	7	25	Sedikit Puas
4	5	3	3	2	17	Sedikit Tidak Puas
5	6	6	5	1	23	Sedikit Puas
4	4	6	5	3	22	Sedikit Puas
4	4	6	5	3	22	Sedikit Puas
4	4	4	4	2	18	Sedikit Tidak Puas
4	7	3	4	3	21	Sedikit Puas
4	4	3	3	1	15	Sedikit Tidak Puas
3	4	5	5	2	19	Sedikit Tidak Puas
6	7	6	7	7	33	Sangat Puas
6	6	4	4	2	22	Sedikit Puas
5	6	7	7	5	30	Puas
4	4	4	3	3	18	Sedikit Tidak Puas
4	4	5	3	1	17	Sedikit Tidak Puas
7	7	6	6	5	31	Sangat Puas
4	4	4	5	2	19	Sedikit Tidak Puas
5	6	6	5	4	26	Puas
5	5	4	3	2	19	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	5	5	22	Sedikit Puas
5	5	4	4	2	20	Netral
5	4	5	4	4	22	Sedikit Puas
4	4	4	4	2	18	Sedikit Tidak Puas
6	6	7	7	6	32	Sangat Puas
3	4	4	4	2	17	Sedikit Tidak Puas

3	5	4	5	3	20	Netral
6	5	5	5	2	23	Sedikit Puas
6	4	4	4	2	20	Netral
5	6	7	7	5	30	Puas
4	4	4	3	3	18	Sedikit Tidak Puas
6	6	6	6	2	26	Puas
6	6	6	5	4	27	Puas
3	4	2	2	1	12	Tidak Puas
3	3	2	3	1	12	Tidak Puas
4	6	6	4	4	24	Sedikit Puas
5	6	2	6	3	22	Sedikit Puas
6	6	5	5	4	26	Puas
3	3	2	3	2	13	Tidak Puas
4	4	4	4	5	21	Sedikit Puas
4	4	4	4	4	20	Netral
6	6	6	4	1	23	Sedikit Puas
4	5	6	4	2	21	Sedikit Puas
5	6	5	5	4	25	Sedikit Puas
3	3	4	3	2	15	Sedikit Tidak Puas
6	4	3	4	4	21	Sedikit Puas
5	5	5	5	4	24	Sedikit Puas
6	6	7	6	6	31	Sangat Puas
4	4	4	4	3	19	Sedikit Tidak Puas
4	5	4	6	2	21	Sedikit Puas
2	3	2	3	2	12	Tidak Puas
4	4	5	5	2	20	Netral
5	5	6	5	4	25	Sedikit Puas
4	5	6	5	3	23	Sedikit Puas
4	4	3	3	4	18	Sedikit Tidak Puas
4	6	4	5	4	23	Sedikit Puas
4	4	5	5	1	19	Sedikit Tidak Puas
4	4	4	4	4	20	Netral
3	4	2	2	1	12	Tidak Puas
5	6	6	6	6	29	Puas
4	6	3	2	2	17	Sedikit Tidak Puas
4	6	6	7	1	24	Sedikit Puas
5	5	4	4	3	21	Sedikit Puas
4	3	3	5	4	19	Sedikit Tidak Puas
5	6	5	5	4	25	Sedikit Puas
3	2	4	1	2	12	Tidak Puas
4	4	4	4	4	20	Netral
4	4	4	4	1	17	Sedikit Tidak Puas
6	5	3	4	3	21	Sedikit Puas
4	5	4	4	2	19	Sedikit Tidak Puas
4	7	4	6	4	25	Sedikit Puas
6	7	7	6	6	32	Sangat Puas

2	2	2	5	6	17	Sedikit Tidak Puas
4	4	3	4	3	18	Sedikit Tidak Puas
6	7	6	6	1	26	Puas
4	5	4	5	3	21	Sedikit Puas
5	4	5	3	4	21	Sedikit Puas
5	4	4	6	2	21	Sedikit Puas
5	3	2	2	1	13	Tidak Puas
5	6	5	5	3	24	Sedikit Puas
5	6	7	6	2	26	Puas
2	2	2	2	5	13	Tidak Puas
5	7	7	6	5	30	Puas
4	5	5	5	3	22	Sedikit Puas
3	6	2	2	5	18	Sedikit Tidak Puas
4	5	4	5	3	21	Sedikit Puas
4	3	4	3	4	18	Sedikit Tidak Puas
5	6	7	3	6	27	Puas
3	4	4	5	3	19	Sedikit Tidak Puas
5	6	4	5	5	25	Sedikit Puas
4	6	6	5	5	26	Puas
6	6	6	6	6	30	Puas
3	3	2	2	5	15	Sedikit Tidak Puas
5	6	4	4	2	21	Sedikit Puas
4	4	4	6	1	19	Sedikit Tidak Puas
4	6	7	7	2	26	Puas
3	4	4	5	4	20	Netral
3	4	4	2	1	14	Tidak Puas
5	6	6	6	5	28	Puas
3	2	2	5	2	14	Tidak Puas
4	4	4	5	4	21	Sedikit Puas
5	6	6	6	5	28	Puas
4	4	4	4	3	19	Sedikit Tidak Puas
4	4	5	6	5	24	Sedikit Puas
6	5	4	4	3	22	Sedikit Puas
4	3	4	4	3	18	Sedikit Tidak Puas
5	4	5	5	3	22	Sedikit Puas
5	3	2	5	7	22	Sedikit Puas
1	1	2	3	7	14	Tidak Puas
4	3	3	4	2	16	Sedikit Tidak Puas
6	6	5	5	3	25	Sedikit Puas
4	6	6	5	3	24	Sedikit Puas
5	6	6	6	4	27	Puas
5	3	5	4	5	22	Sedikit Puas
1	4	2	3	1	11	Tidak Puas
5	5	7	5	7	29	Puas
4	6	6	5	4	25	Sedikit Puas
5	4	4	4	4	21	Sedikit Puas

SPANE								TOTAL SKOR	SPANE-P (1, 3, 5, 7, 10, 12)	SPANE-N (2, 4, 6, 8, 9, 11)	SPANE-B
1	4	5	7	9	10	11	12				
4	3	4	4	4	4	3	4	30	20	10	10
4	4	4	4	3	4	4	4	31	20	11	9
3	4	4	4	4	3	4	3	29	17	12	5
3	3	3	3	3	3	3	3	24	15	9	6
3	4	5	2	5	4	2	1	26	15	11	4
5	2	3	4	5	4	5	4	32	20	12	8
5	2	5	5	4	5	1	3	30	23	7	16
4	2	4	4	4	4	1	3	26	19	7	12
4	2	4	4	4	4	3	3	28	19	9	10
5	1	4	5	3	5	3	5	31	24	7	17
4	1	4	4	4	4	2	3	26	19	7	12
4	1	4	5	3	5	3	4	29	22	7	15
5	3	4	5	4	5	5	3	34	22	12	10
3	3	3	3	3	3	3	3	24	15	9	6
4	1	4	4	3	4	1	4	25	20	5	15
3	2	4	4	3	3	3	3	25	17	8	9
3	2	4	4	3	4	2	3	25	18	7	11
3	2	4	3	2	4	2	3	23	17	6	11
1	3	2	2	3	2	1	2	16	9	7	2
3	4	4	4	4	4	3	3	29	18	11	7
3	2	3	3	2	3	1	4	21	16	5	11
3	2	3	3	2	3	2	3	21	15	6	9
4	3	4	3	4	4	3	4	29	19	10	9
4	2	5	5	3	4	3	4	30	22	8	14
3	3	5	5	4	4	1	5	30	22	8	14
3	2	4	4	3	4	1	4	25	19	6	13
5	2	5	5	2	5	2	2	28	22	6	16
5	3	4	4	4	4	3	4	31	21	10	11
2	4	3	3	4	3	4	3	26	14	12	2
5	3	5	5	3	5	3	5	34	25	9	16
3	4	3	4	4	3	3	3	27	16	11	5
3	3	3	4	3	4	4	3	27	17	10	7
3	3	3	3	4	3	4	4	27	16	11	5
4	1	4	4	2	4	1	3	23	19	4	15
4	1	4	4	3	4	2	3	25	19	6	13
4	3	4	3	4	2	3	3	26	16	10	6
3	3	2	2	4	3	4	3	24	13	11	2
4	3	4	4	4	4	4	3	30	19	11	8
4	4	4	4	4	4	2	4	30	20	10	10

5	1	5	5	1	5	1	5	28	25	3	22
5	3	5	5	4	5	4	5	36	25	11	14
5	3	5	5	4	5	2	5	34	25	9	16
4	2	4	4	4	4	2	4	28	20	8	12
2	3	2	2	4	3	2	2	20	11	9	2
2	3	2	2	4	2	2	4	21	12	9	3
5	5	4	5	3	5	3	5	35	24	11	13
5	2	4	4	3	4	1	4	27	21	6	15
3	3	5	4	3	4	3	4	29	20	9	11
3	3	3	3	4	3	4	4	27	16	11	5
5	1	5	5	1	5	3	5	30	25	5	20
4	4	5	4	5	5	4	5	36	23	13	10
3	4	4	4	4	4	4	4	31	19	12	7
1	1	1	5	1	5	5	5	24	17	7	10
5	2	5	5	2	5	2	5	31	25	6	19
4	4	4	3	4	3	4	3	29	17	12	5
3	3	4	4	4	4	2	4	28	19	9	10
4	2	4	4	3	4	3	3	27	19	8	11
4	3	5	5	2	5	4	5	33	24	9	15
4	2	4	4	2	4	2	3	25	19	6	13
4	2	4	4	4	4	1	3	26	19	7	12
4	3	4	4	2	4	4	4	29	20	9	11
4	4	2	2	4	2	2	3	23	13	10	3
3	3	2	2	4	2	3	3	22	12	10	2
4	1	5	4	4	4	2	4	28	21	7	14
5	3	4	4	3	4	3	4	30	21	9	12
3	2	3	3	2	3	2	3	21	15	6	9
4	3	4	5	2	5	2	3	28	21	7	14
3	2	3	3	3	3	2	3	22	15	7	8
4	5	4	4	5	4	5	4	35	20	15	5
4	3	4	4	4	4	2	4	29	20	9	11
4	3	4	4	2	4	2	3	26	19	7	12
4	2	4	4	3	4	3	5	29	21	8	13
4	2	3	3	2	3	2	3	22	16	6	10
4	4	3	4	4	4	4	5	32	20	12	8
3	1	3	5	1	4	2	5	24	20	4	16
5	2	4	4	2	5	1	4	27	22	5	17
4	3	4	4	2	4	4	3	28	19	9	10
4	4	4	3	3	4	3	3	28	18	10	8
4	3	3	4	3	4	4	3	28	18	10	8
5	1	4	4	3	4	2	3	26	20	6	14
3	1	2	2	3	3	1	2	17	12	5	7
4	2	3	3	2	3	1	4	22	17	5	12
5	4	4	5	2	5	1	4	30	23	7	16
3	3	3	3	4	3	4	3	26	15	11	4
3	3	3	3	5	3	3	2	25	14	11	3

4	2	4	5	3	5	2	4	29	22	7	15
4	2	3	3	3	4	2	3	24	17	7	10
5	1	5	5	2	4	3	4	29	23	6	17
5	3	4	4	2	5	5	3	31	21	10	11
3	3	4	4	4	4	3	4	29	19	10	9
3	3	5	4	2	4	2	4	27	20	7	13
2	4	2	3	5	2	4	2	24	11	13	-2
3	4	3	3	4	3	3	2	25	14	11	3
3	2	4	3	4	2	4	2	24	14	10	4
4	2	4	4	3	3	2	3	25	18	7	11
4	1	5	5	3	5	1	3	27	22	5	17
3	4	4	4	4	4	3	3	29	18	11	7
4	3	4	4	3	5	3	3	29	20	9	11
3	3	3	3	3	3	3	3	24	15	9	6
4	2	4	4	2	4	2	4	26	20	6	14
3	3	4	4	4	3	2	4	27	18	9	9
4	2	4	4	2	4	2	3	25	19	6	13
3	3	4	4	4	4	3	4	29	19	10	9
3	4	3	3	4	3	4	3	27	15	12	3
4	1	4	4	1	4	2	4	24	20	4	16
4	3	4	3	3	4	3	4	28	19	9	10
4	2	4	4	3	3	1	4	25	19	6	13
5	1	4	5	3	5	1	3	27	22	5	17
2	2	2	2	4	1	5	2	20	9	11	-2
5	2	4	4	2	4	2	4	27	21	6	15
5	4	5	5	2	4	4	5	34	24	10	14
4	2	4	4	3	4	3	4	28	20	8	12
4	4	4	4	4	4	3	4	31	20	11	9
3	3	4	3	3	4	3	3	26	17	9	8
5	2	4	4	3	4	1	4	27	21	6	15
4	3	4	4	3	4	3	4	29	20	9	11
5	3	3	3	4	2	1	2	23	15	8	7
5	3	4	4	4	4	3	3	30	20	10	10
4	2	3	4	3	4	2	4	26	19	7	12
4	1	5	5	3	5	2	3	28	22	6	16
5	1	4	4	2	4	1	4	25	21	4	17
3	3	3	3	5	3	4	3	27	15	12	3
4	1	4	4	1	4	1	5	24	21	3	18
4	3	2	3	5	4	3	3	27	16	11	5
4	3	4	4	5	4	4	3	31	19	12	7
4	2	4	4	4	4	2	3	27	19	8	11
4	2	5	5	2	5	2	4	29	23	6	17
4	2	4	4	2	4	3	3	26	19	7	12
4	3	4	4	4	4	4	4	31	20	11	9
5	1	5	5	3	5	1	4	29	24	5	19
2	4	2	2	4	2	4	2	22	10	12	-2

3	3	4	4	5	5	4	4	32	20	12	8
4	2	5	4	3	4	1	3	26	20	6	14
3	3	4	4	4	4	3	4	29	19	10	9
4	2	5	5	3	5	1	4	29	23	6	17
4	4	3	3	5	3	4	2	28	15	13	2
2	2	4	2	2	4	2	1	19	13	6	7
5	2	5	4	3	4	1	4	28	22	6	16
5	3	4	4	4	4	4	2	30	19	11	8
1	5	2	2	5	2	3	4	24	11	13	-2
5	1	5	5	2	5	2	5	30	25	5	20
4	2	4	4	4	4	2	4	28	20	8	12
4	4	4	4	4	4	3	2	29	18	11	7
4	3	3	3	5	3	3	3	27	16	11	5
4	3	4	4	5	3	1	3	27	18	9	9
3	1	3	4	4	4	3	3	25	17	8	9
2	1	3	3	5	3	3	3	23	14	9	5
4	4	4	3	4	3	4	4	30	18	12	6
5	3	4	4	4	4	4	5	33	22	11	11
4	2	4	4	3	4	2	4	27	20	7	13
4	4	4	4	3	2	2	4	27	18	9	9
5	2	4	5	2	4	1	3	26	21	5	16
4	1	4	3	3	4	3	3	25	18	7	11
4	4	5	5	3	5	3	5	34	24	10	14
4	2	3	3	2	3	2	3	22	16	6	10
4	1	4	4	2	4	2	4	25	20	5	15
3	3	4	4	3	4	3	4	28	19	9	10
4	2	4	4	4	4	4	4	30	20	10	10
5	3	4	4	2	4	2	3	27	20	7	13
4	2	3	3	3	3	3	3	24	16	8	8
4	3	4	3	3	4	2	3	26	18	8	10
3	3	3	3	3	3	3	3	24	15	9	6
3	3	5	4	4	4	4	4	31	20	11	9
3	3	4	4	4	3	2	3	26	17	9	8
4	2	3	4	4	3	4	2	26	16	10	6
3	3	4	4	4	3	4	4	29	18	11	7
5	4	5	5	3	5	3	2	32	22	10	12
2	4	3	3	4	3	4	3	26	14	12	2
4	2	5	5	3	4	4	5	32	23	9	14
4	1	4	4	2	4	1	3	23	19	4	15
4	3	4	4	2	4	3	4	28	20	8	12
3	2	5	4	3	4	4	5	30	21	9	12
3	1	3	3	3	3	3	3	22	15	7	8
4	2	4	4	4	4	3	4	29	20	9	11
4	2	4	4	3	5	3	4	29	21	8	13
5	2	5	5	4	4	4	3	32	22	10	12

Tabulasi antar Kategori

No	JK	Usia	Domisili	Pendidikan Terakhir	SPANE-B	KATEGORI SPANE-B	SKOR SWLS	KATEGORI SWLS	SKOR SONTUS	KATEGORI SONTUS GLOBAL
1	P	22	2	3	-2	1	12	2	8	1
2	L	21	5	3	8	1	11	2	8	1
3	L	13	1	1	5	1	18	3	8	1
4	L	21	4	3	6	1	17	3	7	1
5	P	20	4	4	5	1	17	3	9	1
6	L	18	1	6	9	1	18	3	9	1
7	P	17	1	3	5	1	19	3	9	1
8	P	18	1	5	10	1	18	3	9	1
9	P	22	5	3	9	1	18	3	9	1
10	P	22	4	3	8	1	18	3	7	1
11	P	20	4	5	10	1	19	3	8	1
12	L	15	1	1	6	1	20	4	8	1
13	P	22	1	6	2	1	20	4	5	1
14	P	22	4	3	3	1	20	4	7	1
15	P	21	4	3	9	1	25	5	9	1
16	P	22	4	3	9	1	21	5	9	1
17	L	22	2	3	9	1	25	5	6	1
18	L	21	4	3	5	1	21	5	8	1
19	L	21	4	3	6	1	22	5	5	1
20	L	22	5	3	10	1	27	6	9	1
21	P	21	1	3	10	1	29	6	7	1
22	L	22	2	3	10	1	27	6	5	1
23	L	22	2	3	9	1	26	6	7	1

24	L	17	2	3	8	1	26	6	9	1
25	P	21	4	6	9	1	27	6	8	1
26	P	21	4	3	11	2	19	3	5	1
27	P	21	4	3	11	2	18	3	7	1
28	P	19	4	3	13	2	19	3	6	1
29	P	22	3	6	12	2	19	3	9	1
30	P	21	5	3	11	2	20	4	6	1
31	L	17	5	2	14	2	20	4	6	1
32	P	21	4	3	12	2	21	5	7	1
33	P	20	5	3	14	2	24	5	5	1
34	P	22	5	6	13	2	25	5	7	1
35	P	21	3	3	12	2	25	5	6	1
36	P	21	3	6	11	2	22	5	8	1
37	L	18	1	3	12	2	22	5	9	1
38	L	18	2	3	11	2	22	5	8	1
39	P	18	2	3	11	2	21	5	7	1
40	P	18	2	3	14	2	23	5	9	1
41	L	19	4	3	13	2	25	5	7	1
42	P	22	4	3	14	2	25	5	6	1
43	P	18	2	3	12	2	23	5	6	1
44	P	18	2	3	16	2	24	5	7	1
45	P	22	5	3	17	2	21	5	8	1
46	P	21	4	5	17	2	21	5	9	1
47	P	22	4	3	12	2	22	5	7	1
48	P	22	1	3	15	2	24	5	6	1
49	L	21	4	3	13	2	25	5	9	1
50	L	22	1	3	15	2	29	6	8	1

51	L	22	4	3	16	2	27	6	9	1
52	L	15	1	2	15	2	28	6	9	1
53	P	21	4	3	20	2	30	6	8	1
54	P	22	5	3	17	2	30	6	7	1
55	P	17	2	3	17	2	26	6	8	1
56	L	18	4	2	14	2	26	6	6	1
57	L	22	5	3	13	2	30	6	9	1
58	P	21	1	3	14	2	26	6	5	1
59	P	19	1	2	19	2	33	7	5	1
60	P	16	1	2	11	2	33	7	5	1
61	L	18	1	3	16	2	31	7	5	1
62	P	18	1	3	16	2	32	7	5	1
63	P	22	1	6	19	2	32	7	9	1
64	P	17	1	3	2	1	11	2	10	2
65	P	22	5	3	-2	1	12	2	11	2
66	P	18	2	3	3	1	12	2	13	2
67	P	20	4	3	7	1	13	2	12	2
68	L	21	2	3	7	1	12	2	11	2
69	L	22	1	6	7	1	13	2	12	2
70	L	22	1	3	-2	1	13	2	10	2
71	P	21	3	6	10	1	14	2	10	2
72	L	21	1	3	10	1	19	3	13	2
73	P	21	5	5	2	1	18	3	10	2
74	P	22	2	3	2	1	16	3	11	2
75	L	20	5	3	3	1	17	3	12	2
76	L	22	5	3	7	1	15	3	12	2
77	L	18	1	3	8	1	15	3	13	2

78	L	18	1	3	8	1	19	3	14	2
79	P	17	1	3	4	1	17	3	13	2
80	P	19	5	3	3	1	19	3	12	2
81	L	21	5	3	-2	1	17	3	12	2
82	P	20	4	3	7	1	18	3	13	2
83	P	22	1	3	9	1	18	3	11	2
84	P	20	4	3	5	1	19	3	11	2
85	L	22	4	3	9	1	15	3	10	2
86	P	20	5	3	8	1	18	3	14	2
87	P	17	5	3	2	1	16	3	14	2
88	P	22	4	3	10	1	20	4	13	2
89	P	21	5	3	7	1	20	4	11	2
90	P	22	5	6	10	1	20	4	10	2
91	P	21	4	3	8	1	22	5	10	2
92	L	17	1	3	7	1	21	5	14	2
93	P	19	4	3	7	1	25	5	14	2
94	P	22	4	3	5	1	24	5	13	2
95	P	16	1	2	8	1	21	5	11	2
96	P	16	1	2	7	1	22	5	10	2
97	P	18	2	3	4	1	24	5	10	2
98	P	21	3	5	8	1	23	5	14	2
99	L	21	5	3	9	1	21	5	13	2
100	L	17	1	3	8	1	22	5	12	2
101	P	22	5	3	2	1	21	5	13	2
102	P	22	4	3	9	1	22	5	13	2
103	P	22	3	3	7	1	22	5	13	2
104	P	21	4	3	9	1	26	6	13	2

105	L	20	1	3	10	1	26	6	12	2
106	P	19	1	3	10	1	29	6	13	2
107	P	22	1	5	8	1	28	6	12	2
108	P	19	4	3	10	1	31	7	14	2
109	P	22	4	3	16	2	14	2	13	2
110	L	22	2	3	15	2	14	2	11	2
111	L	22	4	3	12	2	14	2	12	2
112	P	17	1	2	11	2	19	3	10	2
113	P	18	1	3	11	2	19	3	11	2
114	P	19	2	3	15	2	19	3	11	2
115	P	20	3	3	12	2	17	3	12	2
116	L	19	4	3	11	2	17	3	13	2
117	P	20	1	3	15	2	20	4	12	2
118	P	18	4	3	11	2	20	4	13	2
119	P	20	2	6	15	2	24	5	12	2
120	P	21	4	3	16	2	24	5	13	2
121	P	15	5	2	11	2	25	5	12	2
122	P	21	1	3	14	2	22	5	13	2
123	L	18	1	3	14	2	21	5	12	2
124	L	18	1	3	12	2	22	5	12	2
125	P	20	2	3	17	2	21	5	13	2
126	P	20	5	3	18	2	25	5	13	2
127	P	21	4	3	17	2	21	5	14	2
128	P	19	5	3	16	2	24	5	10	2
129	P	18	2	3	12	2	21	5	14	2
130	P	18	4	3	14	2	27	6	10	2
131	P	18	1	3	13	2	30	6	12	2

132	P	20	4	3	14	2	29	6	11	2
133	L	18	1	3	13	2	30	6	11	2
134	P	21	4	3	13	2	27	6	11	2
135	P	18	2	3	20	2	30	6	11	2
136	L	21	1	3	12	2	27	6	12	2
137	L	21	5	6	15	2	33	7	12	2
138	P	19	5	3	5	1	12	2	15	3
139	P	22	4	3	4	1	17	3	17	3
140	P	19	1	3	9	1	19	3	15	3
141	P	21	5	3	3	1	17	3	18	3
142	L	19	3	3	9	1	15	3	16	3
143	P	20	1	3	10	1	20	4	16	3
144	P	22	1	6	6	1	20	4	18	3
145	P	22	4	3	10	1	21	5	15	3
146	P	20	1	3	5	1	23	5	15	3
147	P	22	1	3	2	1	23	5	16	3
148	P	21	4	3	6	1	25	5	16	3
149	L	22	1	3	9	1	27	6	15	3
150	P	17	1	3	10	1	26	6	18	3
151	P	17	1	3	17	2	19	3	18	3
152	P	17	1	3	12	2	18	3	16	3
153	L	20	4	3	11	2	19	3	16	3
154	P	18	1	3	11	2	21	5	15	3
155	P	22	4	6	13	2	25	5	16	3
156	L	17	5	3	13	2	23	5	16	3
157	P	22	4	3	15	2	23	5	16	3
158	L	22	4	6	16	2	24	5	17	3

159	L	21	4	3	16	2	21	5	15	3
160	L	19	4	3	13	2	21	5	15	3
161	P	21	4	3	14	2	25	5	17	3
162	L	21	3	3	12	2	22	5	17	3
163	P	21	4	3	12	2	27	6	17	3
164	P	22	1	3	15	2	29	6	15	3
165	P	22	4	6	12	2	28	6	15	3
166	L	22	5	3	11	2	26	6	16	3
167	L	19	1	3	11	2	29	6	17	3
168	L	18	1	3	8	1	17	3	19	4
169	P	21	4	3	5	1	20	4	19	4
170	P	20	5	3	6	1	20	4	20	4
171	L	22	5	3	3	1	21	5	20	4
172	L	22	2	3	6	1	24	5	19	4
173	L	21	5	3	10	1	28	6	19	4
174	P	21	1	3	16	2	23	5	20	4
175	P	21	4	3	17	2	27	6	19	4
176	P	22	4	6	22	2	31	7	19	4

Keterangan :

- Kategori SPANE – B :
 - (1) Rendah (Tidak Bahagia)
 - (2) Tinggi (Bahagia)

- Kategori SWLS :
 - (1) Sangat Tidak Puas
 - (2) Tidak Puas

(3) Sedikit Tidak Puas

(4) Netral

(5) Sedikit Puas

(6) Puas

(7) Sangat Puas

- Kategori SONTUS :

(1) Intensitas Rendah

(2) Intensitas Rata-rata

(3) Intensitas Tinggi

(4) Intensitas Sangat Tinggi

Lampiran 3 : Surat Pernyataan Validasi Instrumen

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGEMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

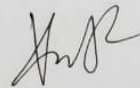
Nama : Vinna Ramadhany S
 NIP : 8812600018
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : Magister Profesi Psikologi
 Bidang Keahlian : Psikologi
 No. Handphone : 082172251047

Menyatakan bahwa instrumen Subjective Well Being (SWLS & SPANE)
 & Social Networking Time Use Scale yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu
 perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas
 kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 16 Juli 2019

Validator,



(_____)

NIP. 8812680018

*coret yang tidak perlu

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

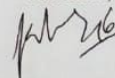
Nama : RAHMADIANTY GAZADINDA, M.SC
 NIP : 199206162019032038
 Prodi : PSIKOLOGI
 Pendidikan Terakhir : S-2
 Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHODS
 No. Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrumen Social Networking Time Use Scale
 (SONTUS) yang telah divalidasi: ~~dapat digunakan~~/perlu
 perbaikan/~~tidak dapat digunakan~~ *).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 22 JULI 2019

Validator,



(RAHMADIANTY GAZADINDA, M.SC.)

NIP. 19920162019032038

*coret yang tidak perlu

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.
 NIP : 199206162019032038
 Prodi : PSIKOLOGI
 Pendidikan Terakhir : S-2
 Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHODS
 No. Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrumen Subjective Well Being (Satisfaction with Life scale & Scale of positive and negative experience) yang telah divalidasi: ~~tidak dapat digunakan~~/perlu perbaikan/~~tidak dapat digunakan~~*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, ..22 JULI..... 2019

Validator,



(RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.)

NIP. 199206162019032038

*coret yang tidak perlu

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGEMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Erik, M. Si
 NIP : -
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : PLO
 No. Handphone : 0857 135 2148

Menyatakan bahwa instrumen *Satisfaction with life scale & Scale of
 positive and negative Experience* yang telah divalidasi: ~~dapat digunakan~~/perlu
 perbaikan/~~tidak dapat digunakan~~*(~~dapat digunakan~~).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, ...16 Juli..... 2019

Validator,


 (Erik, M. Si)

NIP. 8844660018

*coret yang tidak perlu

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGEMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Erik, M.Si
 NIP :
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : P10
 No. Handphone : 0857 1035 2448

Menyatakan bahwa instrumen Social Networking Time Use Scale
 (SONTUS) yang telah divalidasi: dapat digunakan/~~perlu~~
~~perbaikan/tidak dapat digunakan~~).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, ~~7~~ Agustus 2019

Validator,


 (Erik, M.Si)
 NIP. 8844660018

**coret yang tidak perlu*

Lampiran 4 : Kisi-kisi Instrumen Sebelum Uji Coba

Variabel : Intensitas Penggunaan Media Sosial (*Social Networking Time Use Scale (SONTUS)*)

DIMENSI	ITEM PERNYATAAN					
	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN		ADAPTASI ITEM	
	FAV	UFV	FAV	UFV	UFV	
Relaksasi dan Periode Bebas (<i>Relaxation and Free Periods</i>)	2. <i>When you are at home sitting idly</i>	-	2. Ketika Anda sedang duduk santai di rumah	-	-	2. Saat sedang duduk santai di rumah
	6. <i>When you are waiting for someone (e.g., friends) either in their house or at a pre-arranged place</i>	-	6. Saat Anda sedang menunggu seseorang (misalnya teman-teman) di rumah mereka atau di tempat yang telah dijanjikan sebelumnya	-	-	6. Saat sedang menunggu seseorang baik di rumah mereka/ di tempat yang telah direncanakan sebelumnya
	7. <i>When you are listening to music, radio, religious lectures etc.</i>	-	7. Ketika Anda sedang mendengarkan musik, radio, ceramah agama, dll.	-	-	7. Saat sedang mendengarkan musik, radio, ceramah agama, dll

<i>12. When you are in bed about to sleep</i>	-	12. Ketika Anda berada di tempat tidur dan bersiap untuk tidur	-	-	12. Saat berada di tempat tidur menjelang tidur
<i>14. When you are at a place to repair your car, house appliances, etc.</i>	-	14. Ketika Anda berada di tempat untuk memperbaiki mobil Anda, peralatan rumah tangga, dll.	-	-	14. Saat berada di bengkel mobil atau tempat memperbaiki alat rumah tangga
<i>21. When you are in the company of friends/ family/ colleagues having fun</i>	-	21. Ketika Anda bersenang-senang ditemani oleh teman / keluarga / rekan kerja	-	-	21. Saat berkunjung untuk bersenang-senang ke perusahaan/ tempat kerja teman/ keluarga/ kolega, dll
<i>22. When you are watching TV, news, football, films, sports, etc.</i>	-	22. Saat Anda sedang menonton TV, berita, sepak bola, film, olahraga, dll.	-	-	22. Saat sedang menonton TV, berita, pertandingan sepak bola, film, acara olahraga, dll
<i>24. When you are a passenger in a car/bus/train for at least 2 min</i>	-	24. Ketika Anda menumpang mobil / bus / kereta api setidaknya selama 2 menit	-	-	24. Saat sedang menjadi penumpang di mobil/ bus/ kereta setidaknya selama 2 menit

	26. <i>When you are waiting for your boss in her office for at least 2 min when she is not attending to you</i>	-	26. Ketika Anda sedang menunggu bos Anda di kantornya selama setidaknya 2 menit saat dia tidak mendatangi Anda	-	-	26. Saat menunggu atasan di kantornya setidaknya selama 2 menit saat dia tidak mendatangi saya
Periode Terkait Akademik (<i>Academic- Related Periods</i>)	1. <i>When you are at a seminar/workshop or training program</i>	-	1. Ketika Anda berada di seminar / lokakarya atau program pelatihan	-	-	1. Saat berada di sebuah seminar atau pelatihan
	5. <i>When you are doing school or job-related assignment at home</i>	-	5. Ketika Anda sedang mengerjakan tugas sekolah atau yang berhubungan dengan pekerjaan rumah	-	-	5. Saat sedang berada di sekolah atau saat sedang mengerjakan tugas di rumah
	10. <i>When you are in the class receiving lecture</i>	-	10. Ketika Anda sedang berada di kelas menerima perkuliahan	-	-	10. Saat sedang berada dalam kelas saat proses belajar berlangsung

	13. <i>When you are reading in the library for academic purpose e.g., recommended text for class</i>	-	13. Saat Anda sedang membaca di perpustakaan untuk tujuan akademis misalnya, buku yang disarankan untuk kelas	-	-	13. Saat sedang membaca buku pelajaran / akademik di perpustakaan
	28. <i>When you are online doing school or job-related works e.g., project, homework</i>	-	28. Saat Anda sedang online mengerjakan tugas sekolah atau yang berhubungan dengan pekerjaan, misalnya proyek, pekerjaan rumah	-	-	28. Saat sedang mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan (seperti proyek atau PR) secara online
	29. <i>Watching academic-related video lectures or those related to your job</i>	-	29. Menonton video yang berkaitan dengan akademik atau yang terkait dengan pekerjaan Anda	-	-	29. Saat sedang menonton video materi pembelajaran atau sesuatu hal yang terkait dengan pekerjaan saya
Penggunaan terkait Tempat Umum (Public-Places-Related Use)	4. <i>When you go to the stadium to watch football, basketball etc.</i>	-	4. Ketika Anda pergi ke stadion untuk menonton sepak bola, bola basket, dll.	-	-	4. Saat berada di stadion untuk menonton pertandingan sepak bola, basket, dll
	9. <i>When you are in a meeting</i>	-	9. Saat Anda sedang berada di dalam rapat	-	-	9. Saat sedang rapat

	<i>17. When you are at a social gathering like wedding ceremony, birthday party, reception etc.</i>	-	17. Ketika Anda berada di pertemuan sosial seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi dll.	-	-	17. Saat sedang berada di sebuah perkumpulan pada suatu acara seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll
	<i>19. When you are sitting in a religious place (e.g., church, mosque) and activities like sermon or prayer is yet to start</i>	-	19. Saat Anda sedang duduk di tempat keagamaan (misal gereja, masjid) dan kegiatan seperti khotbah atau doa belum dimulai	-	-	19. Saat sedang berada di tempat ibadah (contoh: masjid, gereja) dan sedang menunggu khotbah atau waktu sembahyang dimulai
	<i>23. When you go to the cinema house to watch movie(s)</i>	-	23. Ketika Anda pergi ke gedung bioskop untuk menonton film	-	-	23. Saat di perjalanan menuju bioskop untuk menonton film
Periode yang Berhubungan dengan Stres (Stress-Related Periods)	<i>3. When you need to reduce your mental stress</i>	-	3. Ketika Anda perlu mengurangi stres mental Anda	-	-	3. Saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) saya
	<i>8. When you have gone through a lot of stress</i>	-	8. Ketika Anda telah melalui banyak stres	-	-	8. Saat telah melalui banyak tekanan
	<i>15. When you need to reduce your emotional stress</i>	-	15. Ketika Anda perlu mengurangi stres emosional Anda	-	-	15. Saat butuh mengurangi tekanan emosi saya

	<i>16. When you want to reduce the pressure of your daily routines</i>	-	16. Ketika Anda ingin mengurangi tekanan dari rutinitas harian Anda	-	-	16. Saat saya ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari
	<i>27. When you are trying to forget your financial challenges</i>	-	27. Ketika Anda mencoba melupakan kesulitan keuangan Anda	-	-	27. Saat mencoba melupakan masalah keuangan saya
Motif untuk Digunakan (<i>Motives For Use</i>)	<i>11. When you need to maintain contact with existing friends</i>	-	11. Ketika Anda perlu untuk mempertahankan kontak dengan teman yang ada	-	-	11. Saat butuh menjaga kontak dengan teman-teman yang ada
	<i>18. When you need to communicate with your families and friends</i>	-	18. Ketika Anda perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman Anda	-	-	18. Saat perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman saya
	<i>20. When you need to find out more about people you met offline</i>	-	20. Saat Anda perlu mencari tahu lebih banyak tentang orang yang Anda temui secara offline	-	-	20. Saat saya butuh mencari tahu lebih dalam tentang orang yang saya temui secara langsung

	25. <i>When you need to find people you haven't seen for a while</i>	-	25. Saat Anda perlu menemukan orang yang belum Anda lihat untuk sementara waktu	-	-	25. Saat saya butuh mencari orang yang sudah lama tidak bertemu dengan saya
--	--	---	---	---	---	---

Variabel : Subjective Well-Being (Satisfaction With Life Scale (SWLS))

DIMENSI	ITEM PERNYATAAN					
	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN		BACK TRANSLATE	
	FAV	UFV	FAV	UFV	FAV	UFV
Kepuasan Hidup (<i>Life Satisfaction</i>)	1. <i>In most ways my life is close to my ideal</i>		1. Hampir di sebagian besar hal dalam hidup saya cukup mendekati harapan ideal saya		1. <i>Almost all of the things in my life are close to my ideal expectations</i>	
	2. <i>The conditions of my life are excellent</i>		2. Kondisi kehidupan saya dalam keadaan yang sangat baik		2. <i>My living conditions are in very good condition</i>	
	3. <i>I am satisfied with my life</i>		3. Saya merasa puas dengan kehidupan saya		3. <i>I feel satisfied with my life</i>	

	4. <i>So far I have gotten the important things I want in life</i>		4. Sejauh ini, saya telah memperoleh hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya		4. <i>So far, I have obtained the important things that I want in my life</i>	
	5. <i>If I could live my life over, I would change almost nothing</i>		5. Jika saya dapat mengulang kembali kehidupan ini, saya hampir tidak akan mengubah apa pun dalam kehidupan saya		5. <i>If I can repeat this life, I will hardly change anything in my life</i>	

Variabel : Subjective Well-Being (Scale of Positive and Negative Experience (SPANE))

DIMENSI	ITEM PERNYATAAN							
	ITEM ASLI		ITEM TERJEMAHAN		BACK TRANSLATE		MODIFIKASI ITEM	
	FAV	UFV	FAV	UFV	FAV	UFV	FAV	UFV
Afek Positif (Positive Affect)	1. <i>Positive</i>		1. Positif		1. <i>Positive</i>		1. Merasakan Perasaan Positif (contoh: menikmati aktivitas, antusias, optimis)	
	3. <i>Good</i>		3. Baik		3. <i>Good</i>		3. Merasakan Perasaan Baik (contoh: bersyukur)	

	<i>5. Pleasant</i>		5. Menyenangkan		<i>5. Fun</i>		5. Merasakan Perasaan Menyenangkan (contoh: gembira, senang hati)	
	<i>7. Happy</i>		7. Bahagia		<i>7. Happy</i>		7. Merasakan Perasaan Bahagia (contoh: sejahtera, gembira)	
	<i>10. Joyful</i>		10. Gembira		<i>10. Excited</i>		10. Merasakan Perasaan Gembira (contoh: senang, kegirangan, ceria)	
	<i>12. Contented</i>		12. Puas		<i>12. Satisfied</i>		12. Merasakan Perasaan Puas (contoh: lega, tenang, tentram)	
Afek Negatif (<i>Negative Affect</i>)	<i>2. Negative</i>		2. Negatif		<i>2. Negative</i>		2. Merasakan Perasaan Negatif (contoh: tidak menikmati aktivitas, tidak suka dengan suatu hal)	
	<i>4. Bad</i>		4. Buruk		<i>4. Bad</i>		4. Merasakan Perasaan Buruk (contoh: dengki, iri)	
	<i>6. Unpleasant</i>		6. Tidak Menyenangkan		<i>6. Unpleasant</i>		6. Merasakan Perasaan Tidak Menyenangkan (contoh: tidak gembira, murung, stress, frustrasi)	

	<i>8. Sad</i>		8. Sedih		<i>8. Sad</i>		8. Merasakan Perasaan Sedih (contoh: susah hati, duka cita)	
	<i>9. Afraid</i>		9. Takut		<i>9. Fear</i>		9. Merasakan Perasaan Takut (contoh: tidak berani, cemas, khawatir)	
	<i>11. Angry</i>		11. Marah		<i>11. Get angry</i>		11. Merasakan Perasaan Marah (contoh: gusar, murka)	

Lampiran 5 : Hasil Analisis Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Item

Skala Social Networking Time Use Scale (SONTUS)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	29

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
STS1	57.0588	272.256	.483	.919
STS2	56.0784	287.994	.306	.921
STS3	56.1765	272.868	.446	.920
STS4	57.4706	274.694	.569	.918
STS5	56.4118	269.527	.535	.918
STS6	56.4510	268.333	.661	.917
STS7	56.6078	269.883	.525	.919
STS8	56.7451	266.514	.611	.917
STS9	57.6863	284.420	.349	.921
STS10	57.4902	273.215	.657	.917
STS11	56.1373	273.121	.458	.920
STS12	56.1569	272.135	.446	.920
STS13	57.4510	274.813	.597	.918

STS14	57.2353	273.384	.555	.918
STS15	56.8431	269.775	.569	.918
STS16	56.6667	269.147	.558	.918
STS17	57.1373	274.761	.471	.919
STS18	56.1569	287.855	.276	.921
STS19	57.4902	275.055	.609	.918
STS20	56.8039	273.281	.437	.920
STS21	57.0392	269.398	.625	.917
STS22	57.2353	274.384	.501	.919
STS23	57.2745	271.203	.681	.917
STS24	56.7843	268.093	.559	.918
STS25	57.0784	269.154	.636	.917
STS26	57.5098	277.655	.497	.919
STS27	57.2745	273.763	.564	.918
STS28	56.4510	273.253	.420	.921
STS29	56.9020	270.250	.501	.919

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58.9216	292.514	17.10303	29

Skala Subjective Well-Being : Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.856	5

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SW1	17.3529	25.713	.686	.825
SW2	17.0392	23.838	.716	.814
SW3	17.2353	23.024	.727	.810

SW4	17.5490	25.093	.716	.817
SW5	18.3529	23.233	.562	.865

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
21.8824	36.466	6.03870	5

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.685	12

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SP1	36.65	21.513	.422	.651
SP2	37.18	23.948	.079	.701
SP3	36.22	23.093	.171	.689
SP4	37.71	22.132	.349	.662
SP5	36.51	20.175	.558	.627
SP6	37.14	23.081	.204	.682
SP7	36.53	20.294	.487	.637
SP8	37.22	23.653	.138	.691
SP9	36.96	21.478	.316	.667

SP10	36.41	20.967	.442	.646
SP11	37.53	22.374	.290	.670
SP12	36.76	21.104	.409	.651

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
40.25	25.434	5.043	12

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) - Positive

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	6

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPP1	18.84	14.215	.808	.878
SPP3	18.41	14.767	.615	.905
SPP5	18.71	13.892	.790	.880
SPP7	18.73	13.203	.832	.873
SPP10	18.61	13.763	.799	.878
SPP12	18.96	14.798	.602	.908

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22.45	19.933	4.465	6

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) - Negative

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	51	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.835	6

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPN2	14.73	10.163	.712	.786
SPN4	15.25	10.914	.643	.802
SPN6	14.69	11.100	.571	.815
SPN8	14.76	10.744	.663	.798
SPN9	14.51	10.135	.602	.812
SPN11	15.08	11.514	.479	.833

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
17.80	15.001	3.873	6

Lampiran 6 : Deskripsi Data Demografi Subjek

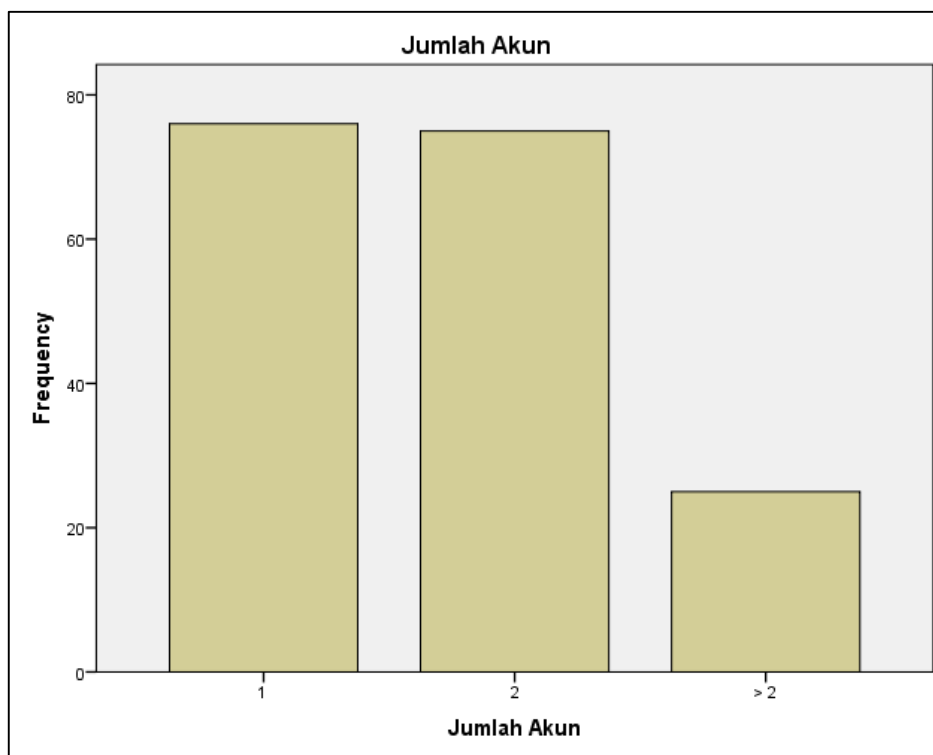
Jumlah Akun					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	76	43.2	43.2	43.2
	2	75	42.6	42.6	85.8
	> 2	25	14.2	14.2	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

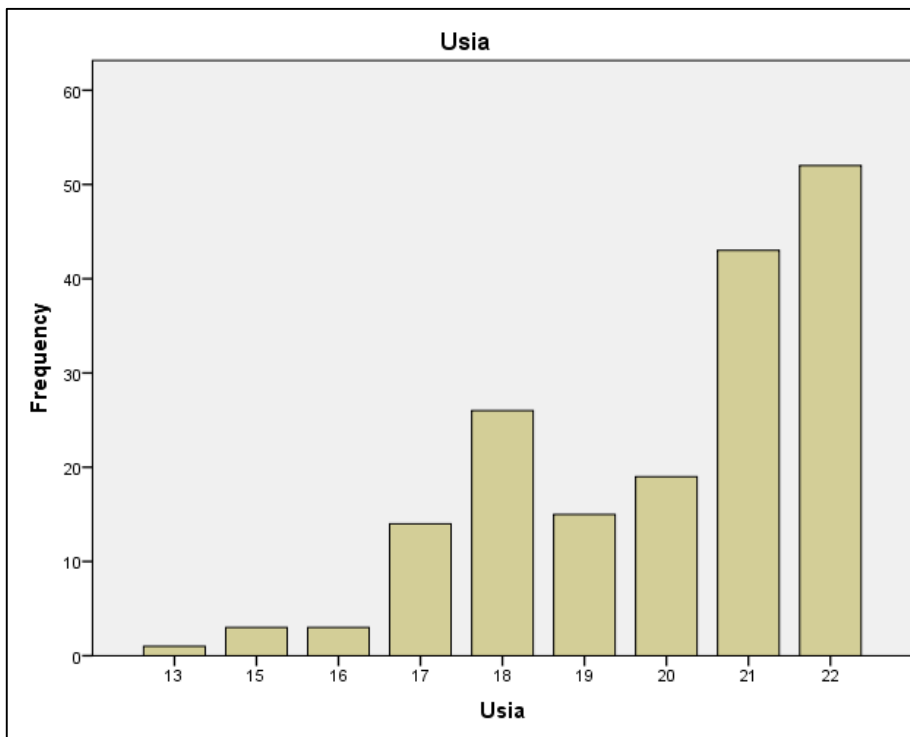
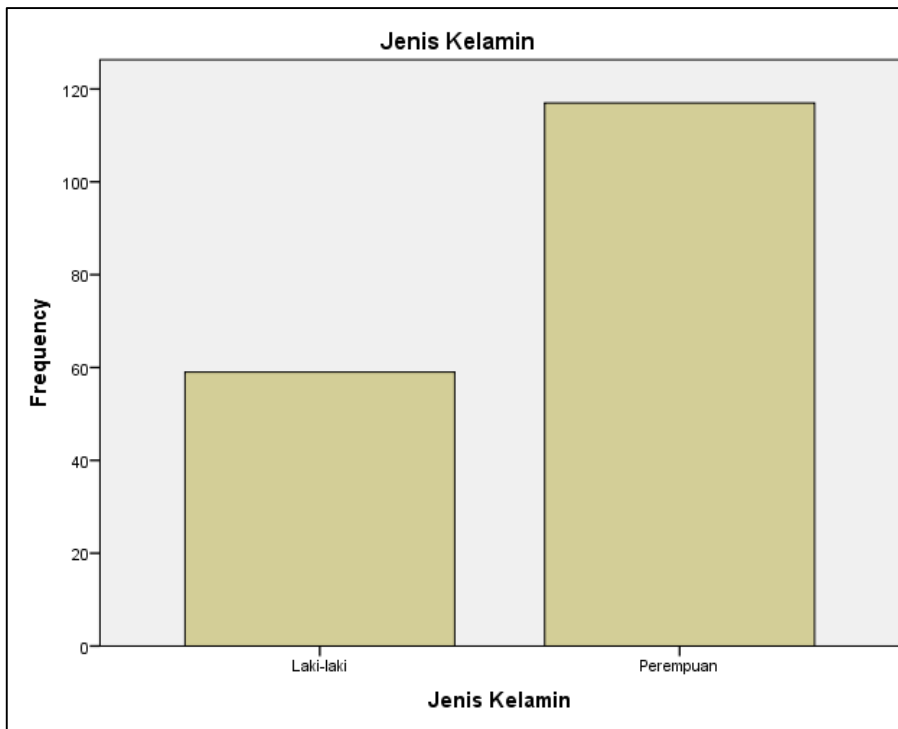
Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	.6	.6	.6
	15	3	1.7	1.7	2.3
	16	3	1.7	1.7	4.0
	17	14	8.0	8.0	11.9
	18	26	14.8	14.8	26.7
	19	15	8.5	8.5	35.2
	20	19	10.8	10.8	46.0
	21	43	24.4	24.4	70.5
	22	52	29.5	29.5	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

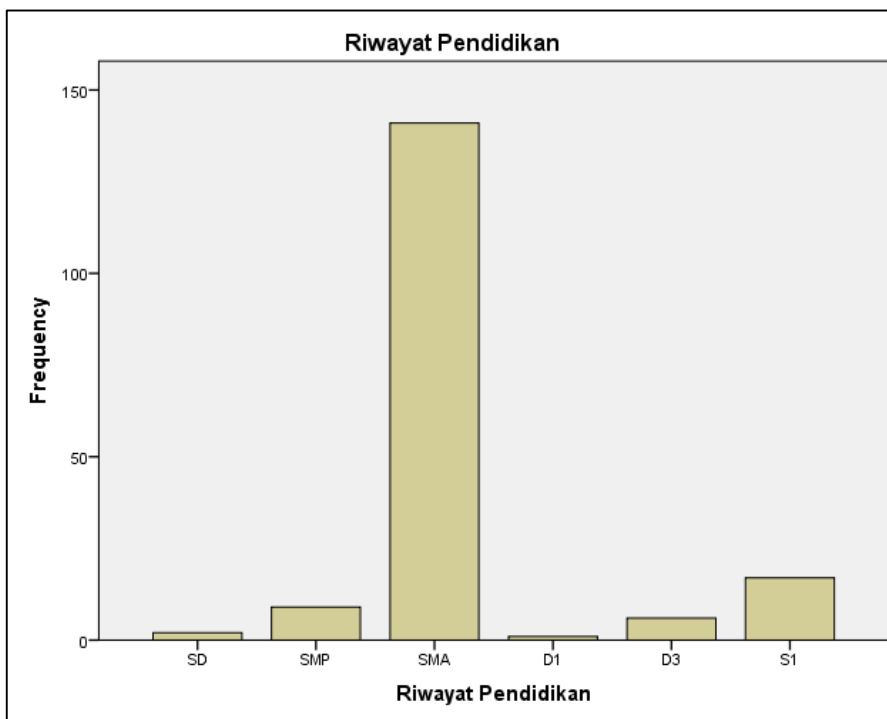
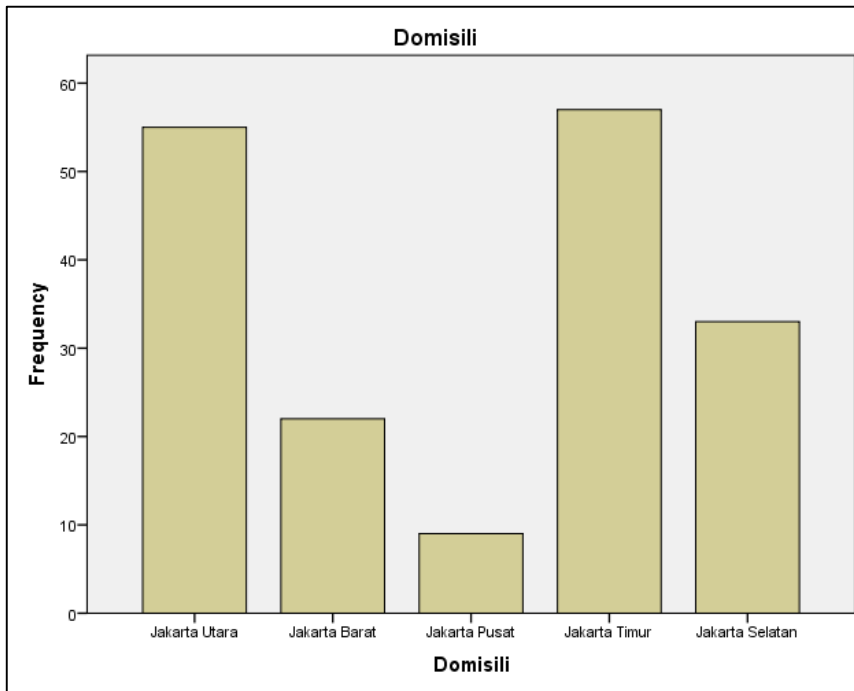
Domisili					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jakarta Utara	55	31.3	31.3	31.3
	Jakarta Barat	22	12.5	12.5	43.8
	Jakarta Pusat	9	5.1	5.1	48.9
	Jakarta Timur	57	32.4	32.4	81.3
	Jakarta Selatan	33	18.8	18.8	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	59	33.5	33.5	33.5
	Perempuan	117	66.5	66.5	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

Riwayat Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	1.1	1.1	1.1
	SMP	9	5.1	5.1	6.3
	SMA	141	80.1	80.1	86.4
	D1	1	.6	.6	86.9
	D3	6	3.4	3.4	90.3
	S1	17	9.7	9.7	100.0
	Total	176	100.0	100.0	







Lampiran 7 : Data Deskriptif Instrumen

Statistics				
		SONTUS	SWLS	SPANE
N	Valid	176	176	176
	Missing	0	0	0
Mean		11.40	21.94	10.23
Std. Error of Mean		.290	.375	.353
Median		11.00	21.00	10.00
Mode		13	21	10 ^a
Std. Deviation		3.850	4.975	4.678
Variance		14.825	24.751	21.883
Range		15	22	24
Minimum		5	11	-2
Maximum		20	33	22
Sum		2007	3862	1801
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown				

Lampiran 8 : Uji Normalitas dan Uji Linearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		TRFSONTUS	TRFSWLS	SPANE
N		176	176	176
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.3271	4.6532	10.23
	Std. Deviation	.57963	.54071	4.678
Most Extreme Differences	Absolute	.088	.060	.067
	Positive	.072	.058	.040
	Negative	-.088	-.060	-.067
Test Statistic		.088	.060	.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002 ^c	.200 ^{c,d}	.056 ^c
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SONTUS * SWLS	Between Groups	(Combined)	297.165	22	13.507	.900	.595
		Linearity	21.472	1	21.472	1.430	.234
		Deviation from Linearity	275.693	21	13.128	.874	.624
	Within Groups		2297.193	153	15.014		
Total			2594.358	175			
Measures of Association							
		R	R Squared	Eta	Eta Squared		
SONTUS * SWLS		-.091	.008	.338	.115		

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SONTUS * SPANE	Between Groups	(Combined)	276.091	20	13.805	.923	.559
		Linearity	22.808	1	22.808	1.525	.219
		Deviation from Linearity	253.283	19	13.331	.891	.594
Within Groups			2318.266	155	14.957		
Total			2594.358	175			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SONTUS * SPANE	-.094	.009	.326	.106

Lampiran 9 : Uji Hipotesis

SWB - SWLS

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21.472	1	21.472	1.452	.230 ^b
	Residual	2572.886	174	14.787		
	Total	2594.358	175			
a. Dependent Variable: SONTUS						
b. Predictors: (Constant), SWLS						

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.091 ^a	.008	.003	3.8453
a. Predictors: (Constant), SWLS				

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.948	1.314		9.851	.000
	SWLS	-.070	.058	-.091	-1.205	.230
a. Dependent Variable: SONTUS						

SWB - SPANE

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22.808	1	22.808	1.543	.216 ^b
	Residual	2571.550	174	14.779		
	Total	2594.358	175			
a. Dependent Variable: SONTUS						
b. Predictors: (Constant), SPANE						

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.094 ^a	.009	.003	3.8443
a. Predictors: (Constant), SPANE				

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.193	.699		17.453	.000
	SPANE	-.077	.062	-.094	-1.242	.216
a. Dependent Variable: SONTUS						

Lampiran 10 : Tentang Penulis



Frita Maria, gadis kelahiran Jakarta, 5 Mei 1996 ini bertempat tinggal di Jl. Kuda Laut No. 122, Rawa Badak Selatan, Koja, Jakarta Utara. Anak tunggal yang merupakan hasil buah cinta dari Bapak Fritz Ello dan Ibu Taminah ini kemudian berhasil menghabiskan masa kanak-kanaknya di TK Barunawati VI pada 2000-2002 silam.

Gadis dengan tinggi badan 164 cm dengan berat badan 59 kg ini kemudian menimba ilmu pada SDS Barunawati IV (2002-2008), berlanjut ke SMPN 30 Jakarta (2008-2011), dan menambatkan akal budi pun hatinya di SMAN 13 Jakarta Utara (2011-2014) dengan mendapat jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial.

Kehidupan perkuliahannya dimulai dari statusnya sebagai mahasiswi jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Kristen Indonesia di tahun pertama kelulusan SMA-nya (2014-2015). Di tahun berikutnya, gadis penyuka warna biru muda yang hobi bernyanyi ini mencoba peruntungannya untuk berkecimpung dengan menyandang status barunya sebagai mahasiswi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi) Universitas Negeri Jakarta di 2015, yang hokinya ia resmi masuk dan kini tengah menempuh semester (berat) ke-8-nya di tahun ini.