

BAB I PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, social, dan emosional. Selama masa remaja, kondisi-kondisi yang membangkitkan emosi sangat berbeda-beda. Emosi terlibat dalam segala hal, di mana si remaja terlibat di dalamnya. Di antara lingkungan yang penting dalam membangkitkan emosi para remaja adalah semua hal yang bertentangan dengan atau yang menyinggung perasaan bangga akan dirinya, atau harapan-harapan yang ia tempatkan pada dirinya, atau hal-hal yang membangkitkan perasaan cemas tentang dirinya.

Emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi emosi seseorang secara berbeda dan tepat, memberikan diri individu kebebasan untuk merasakan emosi apa pun sesuai untuk situasi tertentu. (Hamrick dalam Rahadian 2018). Ada berbagai macam, emosi seperti sedih, marah, bahagia, cinta, takut, malu, terkejut dan sebagainya. Tidak semua individu dapat mengendalikan emosinya, emosi dapat berubah secara tiba-tiba terutama pada remaja. Emosi dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor diri sendiri. Jika individu belum dapat menempatkan emosi pada semestinya, dapat dikatakan individu tersebut masih labil emosinya, dan sebaliknya jika dapat menempatkan emosinya pada semestinya maka dapat dikatakan emosinya stabil. Irma (2003) kestabilan emosi adalah menunjukkan emosi yang tepat, tidak mengalami perubahan atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah.

Pada saat ini perkembangan teknologi semakin maju, salah satunya perkembangan *smartphone* yang dilengkapi dengan berbagai fitur yang canggih, dari kecanggihannya *smartphone* tersebut yaitu adanya internet. Masyarakat saat ini tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet. Seiring berkembangnya internet, muncullah berbagai macam sosial media, seperti *bbm (blackberry messengers)*, *whatsapp*, *line*, *instagram*, *facebook*, *twitter*, *path*, *youtube* dan sebagainya.

Berdasarkan hasil dari survey yang dilakukan oleh Kementerian Kominfo (Suara Merdeka, 27 Maret 2015 dalam Rahadiyan 2018), menunjukkan lima media sosial terpopuler di Indonesia, yaitu *Facebook* dengan 65 juta pengguna, *Twitter* 19,5 juta pengguna, *Google+* 3,4 juta pengguna, *LinkedIn* 1 juta pengguna, dan *Path* 700 juta pengguna. Sosial media yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia setelah *Facebook* adalah *Twitter*, *Instagram*, dan *Line* secara berurutan (id.techinasia.com dalam Setyawan 2016).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan United Nations International Children's Emergency Fundation (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul "Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), hasil survei menemukan fakta, bahwa : Studi ini menemukan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. (Gatot S. dalam Rahadiyan, 2018)).

Studi yang dilakukan Royal Society for Public Health Inggris (RSPH), bahwa aplikasi berbagi foto dan video singkat yang sekarang sudah memiliki 700 juta pengguna di seluruh dunia ini, Instagram dianggap sebagai platform medsos yang sering membuat anak muda depresi, cemas, dan kesepian dibandingkan dengan media sosial lainnya. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan tersebut dengan 1.500 responden berusia 14-24 tahun, ditemukan bahwa Instagram membuat anak muda merasa harga dirinya rendah, kondisi tubuh yang buruk, dan kurang tidur. Menurut CEO RSPH Shirley Cramer (dalam Liputan 6.com) mengatakan temuannya bahwa Instagram dan Snapchat memberi dampak buruk terhadap kesejahteraan mental, dan kesejahteraan mental yang buruk tersebut pada akhirnya akan mengganggu proses kematangan emosinya. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) juga menunjukkan bahwa teknologi dan media sosial telah banyak membuat remaja stres yang pada akhirnya mempengaruhi pula keseluruhan kesehatan mentalnya. Stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu terutama pada remaja.

Sosial media mengacu pada media atau alat interaksi antar manusia dimana setiap orang dapat menciptakan, membagikan, dan bertukar

informasi didalamnya melalui internet (dalam Setyawan 2016). Sosial media memungkinkan orang untuk menyimpan, mempublikasikan, berdiskusi, menyampaikan pendapat, dan termasuk didalamnya mempengaruhi masyarakat (Jalonen, dalam Setyawan 2016).

Sosial media dapat memberikan suatu informasi apapun, dan sebagai sarana untuk menjalin hubungan pertemanan dengan individu lain. Sosial media memiliki dampak positif dan negatif, adapun dampak positif sosial media yaitu, dapat menjaga hubungan atau kontak dengan saudara, keluarga dan teman, sebagai media untuk memperoleh suatu informasi, sebagai sumber belajar, untuk menambah atau menjalin pertemanan dengan orang lain, dan untuk berbisnis online. Selain itu ada pula dampak negatif dari sosial media itu sendiri, yaitu, menjadikan seseorang yang individualis, susah untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan adanya konten pornografi. Meskipun masyarakat sudah mengetahui bahwa tidak hanya ada dampak positifnya, sosial media juga ada dampak negatifnya, namun masyarakat tetap masih menggunakan sosial media, terutama pada kalangan remaja.

Saat ini remaja sering mengekspresikan emosinya di sosial media. Penggunaan media sosial di kalangan remaja pada saat ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari lagi. Pada sebagian besar remaja hampir menggunakan sehabis waktunya untuk mengakses sosial media. Interaksi remaja dengan sosial media sangatlah luas, pengguna sosial media dapat mengekspresikan emosi dengan memposting status, foto atau video sesuai dengan keinginannya. Individu berinteraksi dengan teman-temannya melalui *like* atau *love* dan komentar. Disaat individu mendapatkan *like* atau *love* sedikit dan komentar yang negatif individu cenderung terpancing emosinya. Individu dapat secara tiba-tiba merasa galau atau sedih jika mendapat *like* atau *love* sedikit dan komentar negatif, begitupun sebaliknya jika mendapatkan *like* atau *love* banyak dan komentar yang positif dapat membuat individu merasa senang, sebab pada remaja sendiri emosinya masih belum matang terkadang tidak stabil. Tanpa sadarpun emosi dapat menular antar pengguna sosial media lainnya juga.

Kramer dkk (dalam Setyawan 2016) menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non verbal. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Fowler & Christakis (2008) serta Rosenquist dkk (2011), bahwa mood yang bertahan lama, seperti depresi dan kebahagiaan, dapat ditularkan melalui sosial media. (dalam Setyawan, 2016).

Remaja yang terlalu sering menggunakan sosial media maka kemungkinan dapat mengganggu kestabilan emosinya. Kondisi emosi remaja sendiri masih labil, sehingga belum dapat menempatkan emosi pada tempatnya. Individu cenderung melampiaskan emosi secara sembarang, seperti sering mengeluh, tiba-tiba moodnya berubah, yang awalnya senang berubah menjadi sedih disaat sering berinteraksi dengan teman-teman sosial mediana.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

- a. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian pada bidang ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi sosial, yaitu mengenai adanya hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar teoritis untuk pengembangan penelitian tentang kestabilan emosi dengan variable lainnya yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi.

2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan informasi penggunaan sosial media dapat mempengaruhi suasana hati yang dapat mengganggu kestabilan emosi, sehingga diharapkan bagi remaja dapat meningkatkan sikap kritis dalam menggunakan sosial media.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penggunaan sosial media dan kestabilan emosi telah banyak dilakukan, diantaranya :

1. Melisa Setyawan, 2016. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. Hasil analisis data korelasi antara kedua variable menghasilkan koefisien korelasi (rs) sebesar -0,313 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan hubungan negative yang cukup kuat dan signifikan antara kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal dengan durasi penggunaan sosial media. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, dengan kesimpulan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin rendah kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Demikian sebaliknya, semakin rendah durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal. Koefisien korelasi yang dihasilkan sebesar -0,313 maka didapatkan koefisien determinasi sebesar 0,098. Koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana suatu variable berpengaruh terhadap variable lain. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,098 menunjukkan variable durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 9,8% terhadap kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal. Sebesar 90.2% merupakan faktor lain yang mempengaruhi variable kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Haris Fadhillah, 2016. Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. Hasil analisis data kestabilan emosi dan membaca Alquran berdasarkan tabel **ANOVA** menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,049. Nilai konstanta berdasarkan uji hipotesis sebesar 41,566, nilai koefisien regresi prediktor sebesar 0.921 dan nilai thitung sebesar 1,922 dengan nilai sigifikansi (p) sebesar 0,049. Dengan demikian hasil nilai signifikansi penelitian ini < 0.05 , sehingga dapat dikatakan bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi. Oleh karena itu hipotesis alternatif yang berbunyi "Membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta" diterima dan hipotesis nol (H_0) yang berbunyi "Membaca Alquran tidak memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta" ditolak.
3. R Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meiyuntari, 2015. Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. Hasil analisis data

diperoleh hasil korelasi parsial antara kebermaknaan hidup dengan depresi diperoleh nilai $-0,462$, $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kebermaknaan hidup dengan depresi. Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi menunjukkan nilai negatif yang berarti bahwa semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin rendah tingkat depresinya. Sedangkan hubungan antara kestabilan emosi dengan depresi diperoleh nilai $-0,418$, $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan depresi. Hubungan antara kestabilan emosi dengan depresi menunjukkan nilai negative yang berarti bahwa semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin rendah tingkat depresinya. Hasil uji hipotesa mayor menunjukkan bahwa nilai $F=17,494$, $p = 0,000$ dimana $p < 0,001$ yang berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dengan depresi pada mahasiswa. Sehingga hipotesa yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat depresi diterima. Sumbangan masing-masing variabel terhadap tingkat depresi adalah Kebermaknaan Hidup dapat mempengaruhi secara negatif atau berlawanan terhadap Depresi sebesar $42,1\%$ dan Kestabilan Emosi dapat mempengaruhi secara negatif atau berlawanan terhadap Depresi sebesar $51,1\%$. Sedangkan sisanya sebesar $6,8\%$ dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. Aristyo Rahadiyan, 2018. Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Sosial Media Instagram dengan Kematangan Emosi Pada Remaja. Hasil analisis data, uji hipotesis dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas menggunakan instagram dengan kematangan emosi dengan koefisien korelasi $r(xy) = -0,484$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas menggunakan instagram dengan kematangan emosi. Semakin tinggi intensitas menggunakan instagram maka semakin rendah kematangan emosi pada remaja, dan sebaliknya semakin rendah intensitas menggunakan instagram maka semakin tinggi kematangan emosi pada remaja. Bahwa intensitas menggunakan instagram berpengaruh terhadap kematangan emosi, dengan sumbangan efektifnya sebesar $23,4\%$, yang diperoleh dari cara mengkuadratkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,484$, sehingga diperoleh (r^2) sebesar $0,234$. Kemudian angka tersebut dikalikan 100% sehingga diketahui sumbangan efektif intensitas menggunakan instagram terhadap kematangan emosi adalah sebesar $23,4\%$

yang artinya masih terdapat 76,6% faktor lain selain intensitas menggunakan instagram yang mempengaruhi kematangan emosi antara lain : hubungan keluarga, lingkungan sosial, jenis kelamin, pengalaman, teman sebaya, status sosial ekonomi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat perbedaan yaitu pada variable X terdapat perbedaan yaitu pengaruh membaca Al-Qur'an dan kebermaknaan hidup sedangkan perbedaan variabel Y yaitu kematangan emosi dan depresi. Pada subyek penelitian sebelumnya juga terdapat perbedaan yaitu subyek penelitian pada remaja awal dan pada dewasa awal. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian saat ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.