

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008), remaja diterjemahkan dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolecen* atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

Santrock (2003), remaja dimaksudkan sebagai masa perkembangan pralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun.

Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan serta peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun.

2. Ciri – Ciri Remaja

Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008) masa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat

kekanak-kanakan kemudian mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk tumbuh menjadi dewasa.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja antara lain adalah meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan, berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Adanya perubahan sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat pertumbuhan fisik. Ketika perubahan fisik berlangsung cepat, maka perubahan sikap dan perilaku pun berlangsung cepat, demikian juga sebaliknya. Inilah yang dimaksud dengan masa remaja merupakan periode perubahan.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Pada masa ini remaja mulai mendambakan identitas diri cenderung menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa dirinya dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.

e. Masa Usia bermasalah.

Masalah remaja sering menjadi persoalan yang sulit dipecahkan, baik oleh anak laki-laki ataupun anak perempuan. Dalam hal ini ada dua alasan, mengapa para remaja sangat sulit untuk menyelesaikan masalahnya. Pada masa remaja, penyelesaian masalah sudah tidak lagi dibantu oleh orangtua dan gurunya. Masalah yang dihadapi remaja akan diselesaikan secara mandiri, mereka enggan menerima bantuan dari orangtua dan guru lagi.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan.

Timbulnya pandangan negatif terhadap remaja akan menimbulkan stereotip yang mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya. Hal tersebut menjadikan remaja sulit untuk melakukan peralihan menuju masa dewasa.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis.

Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal tersebut memicu emosinya meninggi dan apabila keinginannya tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir secara rasional remaja dalam memandang diri dan orang lain, maka akan semakin realistis.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Ternyata, berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa belum cukup mengukuhkan dirinya menjadi orang dewasa. Pada masa menginjak masa dewasa, maka mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan yang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Menurut pendapat Hurlock diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja yaitu masa yang penting dimana remaja akan mengalami periode perubahan, peralihan, mencari identitas, usia bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan, masa yang tidak realistik dan ambang masa dewasa.

3. Perkembangan Emosi Remaja

Menurut M. Ali & M. Asrori (dalam Fadhillah 2016) secara garis besar masa remaja dibagi menjadi empat periode yaitu:

a. Periode Pra Remaja

Pada periode ini sudah mulai nampak perubahan secara fisik namun belum signifikan. Perubahan ini disertai dengan perubahan emosi yang cepat, misalnya cepat merasa senang, cepat merasa sedih bahkan meledak-ledak.

b. Periode Remaja Awal

Remaja mulai mengalami perubahan fisik yang menonjol. Sehingga membuat remaja di periode ini harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik. Pada periode ini sering muncul kecemasan dari diri remaja atas respon berbagai masalah.

c. Periode Remaja Tengah

Pada periode ini remaja ingin membentuk nilai-nilai sendiri yang dia anggap benar dan tepat untuk dirinya dan kelompoknya.

d. Periode Remaja Akhir

Pada periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa yang mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa.

4. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja

Tugas –tugas masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah sebagai berikut :

a. Perubahan fisik

Pada masa remaja pertumbuhan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada eksternal.

b. Perubahan sosial

Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

c. Perubahan moral

Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai bagi perilaku. Tidak kalah pentingnya, sekarang remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri yang sebelumnya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru.

d. Perubahan kepribadian

Pada awal masa remaja, anak laki – laki dan perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan yang buruk dan mereka menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat- sifat teman mereka. Mereka juga sadar akan peran kepribadian dalam hubungan-hubungan sosial dan oleh karenanya terdorong untuk memperbaiki kepribadian mereka.

Sedangkan menurut Hurlock (M. Ali & M. Asrosi, dalam Fadhillah 2016) perkembangan remaja memiliki arti yang cukup luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Tugas perkembangan remaja menurutnya adalah berusaha:

a. Mampu menerima keadaan fisiknya.

b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.

c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlawanan jenis.

d. Mencapai kemandirian emosional.

e. Mencapai kemandirian ekonomi.

f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.

g. Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.

- h. Mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan.
Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab dalam kehidupan keluarga

B. Kestabilan Emosi

1. Pengertian Kestabilan Emosi

Menurut Hurlock (2002), Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Individu menjadi kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Keadaan kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya. Artinya orang dengan kestabilan emosi baik mampu menjaga kestabilan emosi agar tetap terkendali.

Menurut Chaplin (dalam Maharani, M.C.W., Hardjajani, T., Karyanta N.A., 2015), kestabilan emosi adalah terbebas dari sejumlah besar variasi dalam suasana hati, sifat karakteristik orang yang memiliki kontrol emosi yang baik. Kontrol emosi merupakan usaha untuk mengatur emosi individu maupun orang lain. Sehingga ketidakstabilan emosi adalah kecenderungan untuk menunjukkan perubahan yang cepat dan tidak dapat diduga-duga.

Menurut Irma (dalam Maharani, M.C.W., Hardjajani, T., Karyanta N.A., 2015) bahwa kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu dalam menghadapi masalah. Artinya, emosi yang stabil dapat menempatkan reaksi emosi yang tepat sesuai dengan kondisi.

Menurut Aleem (2005), kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat selaras berdasarkan jiwa dan raga.

Menurut Tjandrasa & Muslichah Zarkasih (dalam Fadhillah, 2016) bahwa kestabilan emosi dapat diartikan sebagai keseimbangan emosi yaitu dominasi emosi yang tidak dapat menyenangkan, dapat dilawan sampai pada batas tertentu dengan emosi yang menyenangkan dan sebaliknya. Untuk dapat memahami arti dari kestabilan emosi, harus diketahui makna lawan dari kestabilan emosi, yaitu ketidakstabilan emosi. Secara sederhana ketidakstabilan emosi adalah kondisi emosi yang tidak stabil.

Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya dengan tepat dan tidak mudah mengalami perubahan emosi dalam waktu cepat.

2. Aspek- Aspek Kestabilan Emosi

Menurut Chaturvedi & Chander (dalam Setyawan 2016), disebutkan bahwa ada lima indikator dalam kestabilan emosi, yaitu :

a. Optimisme

Individu yang terlihat ceria dan positif, merasa puas dengan dirinya, memandang hidup itu menyenangkan dan damai. Individu yang memiliki tujuan hidup tanpa ada rasa takut untuk gagal.

b. Empati

Kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Individu bersifat empatik, yaitu selalu mempertimbangan yang orang lain rasakan dan mempertimbangkan faktor yang berkaitan dalam membuat suatu keputusan.

c. Kemandirian

Individu yang mandiri merupakan individu yang bebas, dapat membuat keputusan sendiri, bersikap realistis dalam menyelesaikan masalah.

d. Ketenangan

Individu yang dapat bersikap tenang, tentram, tidak mudah terganggu dan dapat mengatasi ketakutan dan kecemasan yang tidak beralasan.

e. Toleransi

Individu dapat bersifat tenang, lembut, tidak memiliki konflik personal dan tidak melakukan perbuatan kekerasan apapun. Individu dapat mengatur perasaan-perasaan yang mengganggu dirinya dengan baik.

Adapun aspek-aspek kestabilan emosi lain, menurut Schneiders, 1991 (dalam Fadhillah 2016) ada beberapa aspek kestabilan emosi, sebagai berikut :

a. Kontrol Emosi

Kontrol emosi meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, serta prinsip-prinsip dalam kehidupan individu.

b. Respon Emosi

Respon emosi terjadi sesuai dengan emosi yang diterimanya, dimana reaksi ini berkaitan dengan isi emosi dan arah emosi atau kepada siapa emosi tersebut diarahkan. Bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan

seseorang saat menghadapi situasi tertentu dapat menunjukkan kestabilan emosi seseorang.

c. Kematangan Emosi

Kematangan emosi ditandai dengan adanya kemampuan untuk memberikan reaksi emosi yang tepat pada situasi yang tidak menyenangkan dan kondisi tertentu sesuai dengan tingkat perkembangannya. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik dapat dilihat dari kemampuannya dalam menyesuaikan diri terhadap stres, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas dan tidak mudah marah.

Selain yang disampaikan oleh Scheneider tentang aspek-aspek kestabilan emosi terdapat konsep aspek-aspek kestabilan emosi yang disampaikan oleh Ekman & Friesen (dalam Fadhillah 2016) bahwa ada tiga macam emosi yang dikenal dengan *display rules*, yaitu adanya tiga macam aturan penggambaran emosi yang terdiri atas masking, modulating dan simulation.

a. Masking

Individu dapat menyembunyikan atau menutupi emosi yang dialaminya agar tidak keluar melalui ekspresi jasmaninya.

b. Modulasi

Individu tidak dapat meredam dengan baik emosi yang keluar melalui jasmaninya, namun individu hanya dapat menguranginya saja.

c. Simulasi

Keadaan dimana individu tidak mengalami suatu emosi namun seolah-olah mengalami emosi dengan menampakkan gejala kejasmanian.

Menurut Muhamed (dalam Chotimah 2010) seseorang memiliki emosi yang stabil apabila individu tidak mudah dipengaruhi oleh perasaan-perasaan yang dapat menggangukannya, tidak mudah merasa kecewa, dan seorang individu yang dapat menghadapi suatu tekanan serta dapat menghadapinya dengan tetap tenang tidak tergesa-gesa.

Sedang pendapat lain menurut Santrock (dalam Chotimah 2010) bahwa individu yang memiliki emosi stabil adalah :

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya dapat bersikap dan berfikir lebih luas dan positif dengan apapun yang akan apa individu lakukan.

b. Optimis

Individu yang bersikap positif dalam menghadapi apapun yang terjadi tentang dirinya sendiri, harapan dan kemampuan yang dimilikinya.

c. Obyektif

Individu dapat bersikap atau melihat bahwa setiap permasalahan yang terjadi merupakan suatu kebenaran yang semestinya, bukan karena pandangan yang menurut dirinya benar.

d. Bertanggungjawab

Individu dapat menerima atau menanggung konsekuensi apapun yang terjadi dalam diri individu itu sendiri.

e. Rasional dan realistik

Individu mampu menganalisa suatu masalah dengan pemikiran yang nyata yaitu dapat diterima akal sehat.

Ada pula pendapat menurut Daniel Goleman (dalam Fadhillah 2016), bahwa aspek-aspek kestabilan emosi terdiri dari :

- a. Lebih bertanggung jawab dan mandiri
- b. Lebih terampil dalam menyelesaikan konflik
- c. Keterampilan bergaul dengan teman sebaya
- d. Berbagi rasa
- e. Dapat mengendalikan diri
- f. Keseimbangan antara emosi dan pola berfikir
- g. Berkurangnya perilaku kasar
- h. Lebih terampil dalam mengatasi masalah antar pribadi
- i. Perbaikan keterampilan berkomunikasi
- j. Lebih peka terhadap perasaan orang lain
- k. Lebih mampu mengatasi kesukaran di sekolah
- l. Meningkatkan kendali diri dan kesadaran sosial
- m. Meningkatkan keterampilan belajar bagaimana caranya belajar.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek yang telah dijelaskan, bahwa penulis sependapat dengan Scheneider yang menyatakan bahwa aspek kestabilan emosi adalah respon emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Morgan & King (dalam Setyawan 2016), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi yaitu :

a. Keadaan jasmani individu

Individu yang memiliki kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang baik daripada individu yang sedang sakit.

b. Pembawaan (keadaan dasar individu)

Faktor yang melekat pada diri individu, yang meliputi faktor genetika, gender, kepribadian, etnis, dan kondisi sosial ekonomi.

c. Suasana hati (*Stemming*)

Suatu keadaan individu pada waktu tertentu atau mood, yang terpengaruh oleh berbagai macam stimulus emosi yang dapat memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi ada tiga, yaitu keadaan jasmani individu, pembawaan individu, dan suasana hati.

Sedangkan menurut Young (dalam Rahadiyan, 2018) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, antara lain :

a. Faktor lingkungan

Suatu hal yang terjadi dalam keluarga dan lingkungan disekitarnya dapat berpengaruh pada kestabilan emosi individu.

b. Faktor individu

Individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat dan baik akan dapat mengatasi atau menghadapi suatu hal yang terjadi sedangkan jika ketahanan mentalnya rendah individu akan mudah putus asa dengan sesuatu yang terjadi pada dirinya.

c. Faktor pengalaman

Semakin banyak pengalaman yang dimiliki oleh individu maka individu tersebut dapat lebih menghadapi apapun yang terjadi dalam dirinya.

Menurut Irma (dalam Fadhillah 2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

a. Pola asuh orang tua

b. Kemampuan mengenal dan menerima diri sendiri

c. Suara hati

d. Pengembangan diri

Sedangkan Menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih (dalam Fadhillah 2016), kestabilan emosi dapat diperoleh dengan dua cara yaitu :

a. Pengenalan lingkungan dengan tujuan agar emosi yang tidak menyenangkan cepat-cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan.

b. Mengembangkan toleransi terhadap emosi yaitu kemampuan untuk menghambat pengaruh emosi yang tidak menyenangkan.

C. Penggunaan Sosial Media

1. Pengertian Penggunaan Sosial Media

Sosial media sebagai alat komunikasi antar manusia dimana dapat menciptakan, berbagi, dan bertukar informasi dalam jaringan internet. (Jalonen, dalam setyawan 2016).

Sosial media merupakan media yang terhubung dengan jaringan internet yang memungkinkan pengguna melakukan komunikasi dalam dunia virtual atau online. Media sosial juga sebagai sekumpulan aplikasi berbasis internet yang menjalankan fungsinya melalui partisipasi pengguna dengan menciptakan isi, merubah isi yang telah ada, berkontribusi pada dialog masyarakat, dan menyatukan berbagai media (Tapscott & Williams, Kaplan & Haelan, dalam Setyawan 2016).

Intensitas dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah keadaan tingkat atau ukuran intensitasnya. Tingkatan disini menerangkan seberapa sering sosial media dipakai individu, untuk mengubah status dalam kurun waktu tertentu, mencari informasi tentang seseorang atau berkomunikasi. Intensitas merupakan sesuatu yang hebat atau sangat, tinggi, bergelora/penuh semangat, sangat emosional.

Azwar (dalam Rahadiyan, 2018) intensitas sebagai kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu. Menurut salim (2001) arti kata penggunaan adalah proses menggunakan sesuatu. Purwanto (dalam Rahadiyan, 2018) berpendapat bahwa intensitas yang berkaitan dengan kegiatan dibedakan atas intensitas kuat dan lemah. Intensitas yang kuat pada diri individu berarti individu melakukan kegiatan sesering mungkin, kegiatan yang disukai dilaksanakan hampir setiap hari sehingga menyita waktu kegiatan lainnya. Berbeda dengan tingkat intensitas yang lemah, individu melakukan kegiatan yang disukai secara rutin tiap hari tetapi tidak menyita waktu lainnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan sosial media adalah proses seberapa lama individu untuk menciptakan, berbagi dan bertukar informasi sebagai alat komunikasi dalam jaringan internet.

2. Fungsi Sosial Media

Sosial media dalam perannya sebagai alat komunikasi memiliki beberapa fungsi utama, yaitu : (Jalonen dalam Setyawan, 2016)

a. Media komunikasi

Sosial media menyediakan alat untuk berbagi, menyimpan, mempublikasikan isi, berdiskusi, menyatakan pendapat, dan termasuk mempengaruhi.

b. Media kolaborasi

Sosial media memungkinkan pengguna menciptakan konten kolektif dan merubahnya tanpa batasan waktu dan tempat.

c. Media penghubung

Sosial media menyediakan sebuah platform baru dimana orang mendapatkan cara baru untuk membangun jaringan dengan orang lain, mensosialkan profil diri kepada masyarakat, dan menciptakan dunia virtual.

d. Media pelengkap

Memungkinkan pengguna untuk melengkapi konten dengan mendeskripsikan, menambahi atau menyaring informasi, menandai konten, dan menunjukkan hubungan antar konten.

e. Media penggabung

Memungkinkan pengguna untuk menggabungkan, mencampurkan, atau membuka konten-konten dari berbagai aplikasi.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa sosial media memiliki lima fungsi, yaitu sebagai media komunikasi, media kolaborasi, media penghubung, media pelengkap, dan media penggabung.

3. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Sosial Media

Menurut Del Bario (dalam Yanica 2014) aspek-aspek intensitas adalah *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi). Berdasarkan aspek-aspek tersebut maka dapat disusun aspek intensitas penggunaan jejaring sosial, yang terdiri dari:

a. *Attention* (perhatian)

Perhatian merupakan minat individu. Perhatian pada aktivitas individu sesuai dengan minat yang diinginkannya lebih kuat dan intens daripada minat aktivitas yang tidak dikarenakan ketertarikan.

b. *Comprehention* (penghayatan)

Penghayatan adalah pemahaman dan penyerapan informasi, adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, pengalaman untuk memenuhi dan menyimpan informasi, dan pengalaman tersebut diperoleh sebagai pengetahuan individu.

c. *Duration* (durasi)

Durasi adalah lamanya individu dalam menjalankan perilakunya.

d. *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi yaitu seringnya atau banyaknya pengulangan perilaku dalam menggunakan sosial media.

Andarwati dan Sankarto, (dalam Ardari 2016), menyatakan bahwa intensitas hanya mengacu pada :

- a. Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu dan per bulan)
- b. Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit dan perjam)

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Sosial Media

Intensitas menggunakan sosial media, menurut Killis (Rizki, 2017) berpendapat bahwa intensitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni:

- a. Faktor dari dalam diri sendiri
Kebutuhan diri sendiri dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan kejiwaan dan jasmani.
- b. Faktor motif sosial
Kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, penghargaan dari lingkungan dimana individu berada.
- c. Faktor emosional
Faktor yang merupakan ukuran intensitas seseorang dalam menaruh perhatian terhadap suatu kegiatan atau objek tertentu.

Dari ketiga faktor-faktor tersebut yang akhirnya mendorong timbulnya minat pada individu untuk melakukan kegiatan yang disenangi secara berulang-ulang.

D. Kerangka Berpikir

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Individu menjadi kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Keadaan kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya. Artinya orang dengan kestabilan emosi baik mampu menjaga kestabilan emosi agar tetap terkendali. (Hurlock, 2002).

Remaja adalah masa transis yang dimana emosi mereka masih labil terutama 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 sehabian waktunya untuk mengakses sosial media.

Pengguna sosial media dapat mengekspresikan emosi dengan memposting foto atau video yang dapat diberi *caption* sesuai dengan keinginannya. Individu

berinteraksi dengan teman-temannya melalui tanda *like*, *love* dan *komentar*. Disaat individu sedang melakukan interaksi sosial dengan individu lain muncullah suatu hubungan timbal balik antara individu dan individu, antara individu dengan kelompok atau antara kelompok dengan kelompok dalam berbagai bentuk seperti kerjasama, persaingan ataupun pertikaian.

Ketika individu mendapatkan *love* atau *like* sedikit dan komentar adalah salah satu bentuk interaksi sosial yang dilakukan di sosial media. Terlalu sering menggunakan sosial media maka akan meningkatkan ketidakstabilan emosi pada remaja, sebab remaja akan sering merasa cemas atau merubah moodnya ketika mendapatkan komentar negatif. Interaksi sosial dapat mempengaruhi emosi dari individu. Individu yang mendapat *like* atau *love* dan komentar yang negatif individu cenderung terpancing emosinya. Individu dapat secara tiba-tiba merasa galau atau sedih jika mendapat *love* sedikit dan komentar negatif, begitupun sebaliknya jika mendapatkan *love* banyak dan komentar yang positif dapat membuat individu merasa senang, sebab pada remaja sendiri emosinya masih belum matang terkadang tidak stabil.

E. Hipotesis

Ada hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja, dimana semakin tinggi penggunaan sosial media maka akan semakin rendah kestabilan emosi pada remaja. Sebaliknya semakin rendah penggunaan sosial media maka akan semakin tinggi kestabilan emosi pada remaja.