

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DENGAN KESTABILAN EMOSI PADA REMAJA

Candra Dewi Utami

Email : candradewi832@gmail.com

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between social media use and emotional stability in adolescents. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between the use of social media with emotional stability in adolescents. The subjects of this study were students of SMK 17 Agustus 1945 Surabaya, grades 10 and 11 with a total of 100 students. The sampling technique used cluster random sampling technique. The results of the non-parametric data analysis of Wilcoxon test obtained the correlation coefficient (z) of -7.489 ; (p = 0,000; p <0,01). Based on these results it can be concluded that there is a very significant negative relationship between the use of social media with emotional stability in adolescents. This means that the more often you use social media, the lower the emotional stability in adolescents. Based on the results of the analysis shows that the hypothesis is accepted.

Keywords : Emotional stability, social media, adolences

ABSTRAKSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Subyek dari penelitian ini adalah siswa-siswa SMK 17 Agustus 1945 Surabaya, kelas 10 dan 11 dengan jumlah 100 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Hasil analisis data non parametrik uji wilcoxon diperoleh hasil correlation coefficient (z) sebesar -7,489 ; (p=0,000 ; p<0,01). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin sering menggunakan sosial media maka semakin rendah kestabilan emosi pada remaja. Berdasarkan hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima.

Kata kunci : Kestabilan emosi, sosial media, remaja

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja mengalami tahap perkembangan dalam mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Selama masa remaja, memiliki beberapa faktor yang dapat membangkitkan emosi itu berbeda-beda. Salah satunya adalah lingkungan yang menjadi faktor penting dalam membangkitkan emosi, yaitu hal-hal yang bertentangan dengan perasaan bangga akan diri individu, maupun harapan yang dimiliki oleh individu yang dapat menyebabkan perasaan cemas tentang dirinya.

Emosi adalah kemampuan individu dalam merespon emosi dengan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi 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. Lingkungan dan diri sendiri dapat menjadi faktor yang mempengaruhi emosi. 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 (dalam Maharani, M.C.W., Hardjajani, T., Karyanta N.A., 2015) kestabilan emosi adalah emosi yang dapat direspon dengan tepat, tidak mudah terganggu saat menghadapi suatu masalah. Menurut Hurlock (2002), Kestabilan emosi adalah kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya untuk dapat mengatur reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima dengan tepat dan tidak mudah mengalami perubahan emosi atau suasana hati dalam waktu cepat.

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

Berdasarkan hasil dari survey yang dilakukan Kominfo, menunjukkan lima sosial media terpopuler di Indonesia, yaitu *Facebook*, *Twitter*, *Google+*, *LinkedIn*, dan *Path*. Sosial media yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia setelah *Facebook* yaitu *Twitter*, *Instagram*, dan *Line*. (dalam Setyawan 2016).

Berdasarkan studi di Indonesia yang dilakukan oleh Kominfo yang bekerjasama dengan (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul "Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia", membuktikan fakta bahwa 98% dari remaja mengetahui kegunaan dari internet dan 79,5% diantaranya menggunakan internet untuk mencari informasi mengenai tugas rumah maupun sekolah, sedangkan penggunaan sosial media dan akun hiburan digunakan hanya untuk memenuhi kebutuhan pribadi saja.

Studi yang dilakukan Royal Society for Public Health Inggris (RSPH), bahwa aplikasi yang menyediakan berbagi foto dan video saat ini telah digunakan sekitar 700 juta pengguna. Instagram merupakan salah satu sosial media yang dapat menyebabkan perasaan kecemasan, kesepian hingga membuat depresi pada penggunanya. Berdasarkan hasil survey tersebut dengan 1.500 orang remaja yang berusia 14-24 tahun, bahwa instagram juga dapat membuat remaja mengalami kurang tidur sehingga membuat kondisi tubuhnya sering menurun mengakibatkan sakit.

Menurut CEO RSPH Shirley Cramer (dalam Liputan 6.com) mengatakan bahwa Instagram dan Snapchat dapat menyebabkan kesejahteraan mental yang buruk pada remaja, yang akhirnya 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 keseluruhan kesehatan mentalnya. Stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu terutama pada remaja.

Sosial media merupakan alat interaksi antar individu dimana individu dapat berbagi informasi melalui jaringan internet (dalam Setyawan 2016). Sosial media dapat digunakan sebagai media menyimpan, mempublikasikan, dan menyampaikan pendapat, sehingga dapat 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.

Saat ini remaja sering mengekspresikan emosinya di sosial media. 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.

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 medianya.

Ada pun tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan variabel bebas penggunaan sosial media dan variabel tergantung kestabilan emosi. Subyek penelitian adalah siswa SMK 17 Agustus 1945 Surabaya kelas 10 dan 11 yang berjumlah 100 siswa. Teknik pengambilan data dengan cara *cluster random sampling*. Metode analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja menggunakan teknik non-parametrik uji wilcoxon.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 20.0 tentang hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja, kelas 10 dan 11 di SMK 17 Agustus 1945 Surabaya diperoleh hasil ada hubungan negatif yang sangat signifikan, yang ditunjukkan dalam hasil perhitungan uji wilcoxon yaitu hasil *correlation coefficient* (z) sebesar -7,489 ($p=0,000$; $p<0,01$).

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dijelaskan terbukti terdapat hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi penggunaan sosial media maka kestabilan emosinya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika penggunaan sosial media rendah maka kestabilan emosinya tinggi.

Menurut Hurlock (2002), Kestabilan emosi kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya untuk dapat mengatur stimulus yang berlebihan yang diterima dengan tepat dan tidak mudah mengalami perubahan emosi atau suasana hati dalam waktu cepat. 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. Ketika individu mendapatkan *love* atau *like* sedikit dan komentar merupakan bentuk interaksi yang dilakukan dalam 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. Menurut Morgan & King (dalam Setyawan 2016), ada beberapa faktor yang menyebabkan kestabilan emosi terganggu yaitu : a) Keadaan jasmani individu ; b) Pembawaan atau keadaan dasar individu ; c) Suasana hati.

Sosial media merupakan alat komunikasi dimana dapat berbagi dan bertukar informasi dalam jaringan internet. (Jalonen, dalam setyawan 2016). Remaja dalam penggunaan sosial media juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni (menurut kills, dalam Rizki 2017) : a) Faktor dari dalam diri sendiri ; b) Faktor motif sosial ; c) Faktor emosional.

Jadi diharapkan bagi remaja sebaiknya gunakan sosial media untuk lebih bijak dengan memahami kegunaan dan fungsi-fungsi dari sosial media, mengurangi penggunaan sosial media dengan menggunakan seperlunya agar tidak mudah terpengaruh dampak negatif sosial media, dan menyaring kembali informasi yang didapatkan agar terhindar dari informasi yang palsu atau tidak baik. Penggunaan sosial media secara bijak diharapkan akan meningkatkan emosi yang lebih stabil.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi penggunaan sosial media maka kestabilan emosinya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika penggunaan sosial media rendah maka kestabilan emosinya tinggi. Jadi hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan negatif antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja”, **diterima.**

Referensi

- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media*. Part 2. [Stresinamerica.org](http://www.stresinamerica.org)
- Fadhillah, H. (2016). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- <https://www.liputan6.com/tekno/read/2957904/instagram-sering-bikin-anak-muda-depresi-ketimbang-medsos-lain>
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Maharani M.C.W., Hardjajani, T., Karyanta N.A. (2015). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. September 2015. Vol. 4 No. 02 hal 121-132.

- Rahadiyan, A. (2018). Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Sosial Media Instagram dengan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rizki, A.I. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram dengan Harga Diri. *Skripsi*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setyawan, M. (2016). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.