

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Stabilitas Emosi pada Dewasa Awal

Arif Hidayat<sup>1</sup>, Suprpto<sup>2</sup>, Johana Nahuway<sup>3</sup>, Inayatul Mutmainnah<sup>4</sup>, Suroso<sup>5</sup>,  
Jepri Utomo<sup>6</sup>

<sup>1</sup>UNESA

<sup>2</sup>Universitas Antakusuma

<sup>3</sup>Universitas Patimura Ambon

<sup>4</sup>Universitas Pepabri Makassar

<sup>5</sup>IAI Tarbiyatut Tholabah Lamongan

<sup>6</sup>Universitas Madoko Tolitoli

e-mail: [arifhidayat@unesa.ac.id](mailto:arifhidayat@unesa.ac.id)

### Abstrak

Stabilitas emosi adalah kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan cara mengungkapkan respons yang tepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi emosi bisa berasal dari lingkungan dan diri sendiri. Jika dewasa awal belum bisa mengontrol emosi dan menempatkan emosi pada yang seharusnya, bisa disimpulkan bahwa mereka masih tidak stabil emosinya, dan begitu sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi dan bersifat *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel 383 orang yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis yang dilakukan adalah uji asumsi, uji korelasi dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara antara stabilitas emosi dengan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Uji hipotesis yang digunakan adalah non parametrik.

**Kata kunci:** Stabilitas Emosi, Intensitas Penggunaan Media Sosial

### Abstract

Emotional stability is the ability to control one's emotions by expressing the right response. One of the factors that influence emotions can come from the environment and oneself. If early adults have not been able to control their emotions and place their emotions where they should be, it can be concluded that they are still emotionally unstable, and vice versa. This study aims to see whether there is a relationship between the intensity of social media use and emotional stability in early adulthood. This research is a quantitative research using correlation method and is cross sectional. This research was conducted with a sample of 383 people who were determined using purposive sampling technique. The analysis carried out is the assumption test, correlation test and hypothesis testing. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between emotional stability and the intensity of social media use in early adulthood. The hypothesis test used is non-parametric.

**Keywords :** Emotional Stability, Intensity of use of social media.

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang semakin luas, mempengaruhi kehidupan masyarakat di dunia. Dengan kecanggihan teknologi yang berkembang, tentu perlu

diimbangi pengetahuan dan etika dalam memanfaatkan teknologi tersebut. Penggunaan internet telah melalui pola perubahan untuk melakukan segala aktivitas mereka tanpa batas, salah satunya untuk mempermudah berkomunikasi dengan yang lainnya. Jumlah pengguna internet dan media sosial di Indonesia melalui Statista, 2020 data dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Seiring berkembangnya zaman, media sosial menjadi sering digunakan karena hampir semua kegiatan dapat dilakukan secara mudah dan praktis.

Media sosial juga banyak digunakan oleh dewasa awal, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Statista (2021) bahwa pengguna media sosial di Indonesia paling banyak berusia 25-34 tahun, dengan pengguna laki-laki sebanyak 19,3% dan perempuan 14,8%. Lalu sebanyak pengguna yang berusia 18-24 tahun, dengan pengguna laki-laki sebanyak 15,9% dan perempuan 14,8%.

Hurlock (2002) menyatakan masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun, yaitu masa pencaharian, kemantapan dan masa reproduktif. Selanjutnya menurut Erikson (dalam Monks, dkk. 2001) tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Dalam sehari, dewasa awal menghabiskan 79% waktunya untuk mengakses internet dan media sosial. Hal ini sebenarnya sudah menjadi pemandangan biasa di masa sekarang untuk berlama-lama menggunakan media sosial (Supratman, 2018).

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2019-kuartal II/2020 mencatat, jumlah pengguna internet di Sumatera, yaitu sebanyak 2,4 juta jiwa. Selanjutnya, berdasarkan hasil survei Sosial Ekonomi Nasional menunjukkan bahwa penggunaan media sosial paling banyak terdapat yaitu sebanyak 41,2%, (BPS Nasional, 2018).

Penggunaan media sosial pada kalangan dewasa awal membuat krisis ruang privasi, karena mereka dengan mudahnya mengunggah foto atau video tentang keseharian dan masalah pribadi yang sebenarnya tidak layak dikonsumsi oleh publik. Utami (2018) mengatakan bahwa pengguna sosial media dapat mengekspresikan emosi dengan mengunggah 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 dewasa awal, sebab mereka akan sering merasa cemas atau mengubah moodnya ketika mendapatkan komentar negatif.

Menurut Schneider (1996) stabilitas emosi adalah kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan cara mengungkapkan respons yang tepat. Selanjutnya Hurlock (2002) stabilitas emosi adalah kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan tepat dan tidak mudah mengalami perubahan emosi dalam waktu cepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi emosi bisa berasal dari lingkungan dan diri sendiri. Jika dewasa awal belum bisa mengontrol emosi dan menempatkan emosi pada yang seharusnya, bisa disimpulkan bahwa mereka masih tidak stabil emosinya, dan begitu sebaliknya. Dewasa awal membutuhkan stabilitas emosi yang baik untuk memecahkan masalah dan menghadapi tekanan di dalam hidup (Santrock, 2003).

Individu yang belum stabil dan kurang matang emosinya dapat lebih mudah muncul perilaku agresinya dari pada yang telah matang emosinya (Syahputri, 2019). Hal tersebut dapat disebabkan karena individu masih belum mampu mengontrol emosi serta responnya terhadap stimulus negatif. Individu yang pada tahap dewasa awal seharusnya dapat mempertanggung jawabkan tindakan yang dilakukan serta mengembangkan pengendalian emosi di dalam dirinya (Santrock, 2012). Selanjutnya Kramer, dkk. (2014) melakukan penelitian mengenai efek media sosial terhadap stabilitas emosi, bahwa ketika seseorang banyak melihat konten negatif, ia cenderung akan mengunggah konten negatif juga dan jika seseorang banyak melihat konten positif, maka juga akan mengunggah konten positif.

Konten dari media sosial yang sangat luas dan tanpa batas membuat penggunaanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat apa pun, termasuk konten yang mengandung unsur yang memicu perubahan mood dan suasana perasaan. Ketika stimulus emosional didapatkan oleh individu dengan intensitas tinggi, maka akan mengalami perubahan suasana

perasaan sehingga berdampak kepada stabilitas emosi (Setyawan, 2016). Salah satu dampak dari menggunakan media sosial terlalu lama adalah emosi yang diungkapkan dari media sosial tanpa sadar akan ditularkan kepada pengguna, sehingga mereka bisa merasakan emosi yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fowler,dkk (2011) yang dilakukan selama 20 tahun pada sebuah media sosial menunjukkan bahwa mood yang bertahan lama, seperti depresi dan kebahagiaan dapat ditularkan melalui media sosial.

Steers, dkk (2014) mengatakan bahwa saat seseorang membuka media sosial, ia secara otomatis akan membedakan dirinya dengan apa yang sedang dilihat di media sosial. Perubahan emosi saat membandingkan dirinya dengan orang tersebut akan mengakibatkan rasa iri dan dengki. Sehingga terkadang bisa menyebabkan stress pada dewasa awal. Dengan kata lain, emotional contagion (penularan emosi) terjadi pada dewasa awal. Emotional contagion (penularan emosi) adalah fenomena di mana keadaan emosi secara tidak sadar ditularkan antara individu.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, maka penggunaan media sosial yang terlalu lama akan berdampak pada stabilitas emosi seseorang. Media sosial juga menambah rangsangan untuk memicu kurang stabilnya emosi pada dewasa awal. Sehingga peneliti tertarik membentuk skala tentang stabilitas emosi pada dewasa awal untuk mencari apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal

## **METODE**

penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi dan bersifat cross sectional. Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis yang bersifat statistik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan perlakuan yang diberikan oleh peneliti, penelitian ini merupakan jenis penelitian survei. Menurut Periantalo (2016) penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan dalam kondisi alami di mana subjek tidak diberikan perlakuan apa pun dan subjek hanya diminta untuk mengetahui kondisi yang ada pada diri subjek. Sedangkan berdasarkan waktu penelitian, penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian cross sectional, yang di mana data penelitian didapat sekaligus dan pengambilan data variabel penelitian dalam satu kurun waktu. Dalam hal ini metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal.

Populasi adalah suatu generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi juga bukan sekedar jumlah tetapi juga meliputi seluruh karakter objek atau subjek tersebut (Sugiyono, 2016). populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal berjumlah 159.353 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Purposive sampling, Purposive sampling ialah teknik memilih sampel dengan prinsip non-probabilitas. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti memiliki kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian, misal dalam lingkup penelitian dewasa awal yang menggunakan media sosial (Periantalo, 2016). Untuk menarik sampel yang akan menjadi responden pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Isaac dan Michael (1981), Sampel yang harus dipenuhi pada penelitian ini berjumlah 383 orang. Adapun kriteriteria sampel sebagai berikut:

1. Subjek berjenis kelamin Laki-laki/Perempuan
2. Subjek berusia 20-34 tahun
3. Subjek membuka dan menggunakan media sosial sosial Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Whatsapp, Telegram, dan Tiktok. Bertempat tinggal di Kota Jambi
4. Memiliki kemampuan membaca yang baik
5. Bersedia mengisi data dan skala secara lengkap

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, dilakukan pengujian korelasi

dengan teknik statistika non parametrik melalui metode *Spearman Correlation* untuk mengetahui hubungan antar variable pada uji analisis statistik parametrik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala stabilitas emosi disusun berdasarkan komponen-komponen Schneider (1964) yang terbagi menjadi 3, yaitu adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini melibatkan 383 responden yang terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut tabel distribusi penyebaran responden berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Responden	
	Frekuensi	persentase
Perempuan	260	68%
Laki-laki	123	32%
Total	383	100%

Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin pada tabel di atas menggambarkan bahwa dari 383 responden yang diteliti, terdapat 68% berjenis kelamin perempuan dan 32% berjenis kelamin laki-laki.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Penelitian ini melibatkan 383 responden yang terdiri dari rentang usia 20 hingga 34 tahun. Berikut tabel menggambarkan distribusi penyebaran responden berdasarkan usia.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia**

Usia	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Frekuensi	63	76	194	27	5	8	4	3	1	2	0	0	0	0	0
Persentase	15,9	19,1	48,9	6,8	1,3	2,0	1,0	0,8	0,3	0,5	0	0	0	0	0

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia pada tabel di atas menggambarkan bahwa dari 383 responden yang diteliti, responden berusia rentang usia 22 tahun merupakan populasi tertinggi yang mengisi data penelitian ini, dengan total 194 responden.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Penelitian ini melibatkan 383 responden yang berasal dari beberapa pekerjaan yaitu: mahasiswa, karyawan swasta, pengajar, pedagang, petani, advokasi, tentara, polisi, perawat, ibu rumah tangga. Berikut tabel distribusi penyebaran responden berdasarkan Pekerjaan.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa/i	341	85,9
Karyawan Swasta	28	7,1
Pedagang	0	0
Petani	0	0

Ibu rumah tangga	4	1,0
Tentara	2	0,5
Polisi	1	0,26
Advokasi	1	0,26
Perawat	4	1,0
Pengajar	2	0,5
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100</b>

Dari table diatas diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan pekerjaan. Dimana responden paling banyak adalah mahasiswa/i sebanyak 341 responden.

Pada penelitian ini, dilakukan pengujian korelasi dengan teknik statistika non parametrik melalui metode *Spearman's Correlation* untuk mengetahui hubungan antar variable pada uji analisis statistik non parametrik. Adapun tabel hasil dari uji korelasi, sebagai berikut :

**Tabel 4 Hasil Uji Korelasi**

Variabel	<i>Spearman Correlations</i>	p	kategori
Stabilitas Emosi – Intensitas Penggunaan Media Sosial	-0.519	< .001	Cukup

Analisis korelasi menunjukkan hasil antara variabel stabilitas emosi dengan variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar  $r = -0,519$  dengan  $p = <0,001$  (p-value 0,05). Besaran nilai  $r = -0,519$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup antara variabel stabilitas emosi dengan variabel intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Hal ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi, terdapat hubungan antara variabel stabilitas emosi dengan variabel intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal diterima, dan hipotesis null ( $H_o$ ) ditolak.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan stabilitas emosi dengan intensitas penggunaan media sosial pada pada dewasa awal di Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji korelasi yang menggunakan Spearman Correlation diperoleh hasil bahwa antara stabilitas emosi dengan intensitas penggunaan media sosial didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,519$  dengan  $p$  sebesar  $<0,01$  (p-value 0,05). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara stabilitas emosi dengan intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis non parametrik karena salah satu variable yaitu stabilitas emosi tidak tersebar dengan normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyawan (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang cukup signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal. Semakin rendah durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi stabilitas emosi yang dimiliki oleh pengguna media sosial, dan begitu sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pantic, dkk. (2012) juga menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial yang digunakan adalah sebanyak 1,86 jam. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, mereka cenderung akan mengalami risiko depresi.

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel dalam penelitian ini berhubungan secara linier. Kedua variabel dapat dikatakan linier apabila taraf signifikansi linearity kurang dari 0,05 atau  $p < 0,05$ . Hasil uji linear dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikan linearity sebesar 0,031 dengan  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak linear.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stabilitas emosi pada dewasa di Kota Jambi pada kategori rendah, sebanyak 288 responden dengan 75% memiliki stabilitas emosi yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifani (2021) yang mengatakan bahwa ketika responden sudah terlalu lama berada dirumah saja, maka lebih banyak merasa bosan dengan kondisi tersebut. Sehingga dapat memberikan tekanan negatif untuk mental individu itu sendiri. Dalam penelitian itu juga mengatakan bahwa responden sering merasa takut dan khawatir terhadap berita covid-19 yang tersebar luas di sosial media yang lambat laun semakin parah. Hasil penelitian Sihalo (2021) juga mengatakan bahwa permasalahan kesalahan mental seperti cemas, depresi, dan trauma karena covid-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Beberapa faktor risiko utama adalah jarak dan isolasi sosial.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal di Kota Jambi menggunakan media sosial dengan intensitas sedang yang berarti keterpaparan responden terhadap stimulus emosional juga sedang. Dengan demikian, pengurangan terhadap intensitas penggunaan media sosial tetap menjadi salah satu solusi untuk mempertahankan stabilitas emosi yang baik pada dewasa awal di Kota Jambi. Individu yang mengalami stabilitas emosi yang buruk dapat mengurangi stressor tambahan karena keterpaparan dari konten emosional yang kini banyak tersebar di media sosial yang dapat mempengaruhi stabilitas emosi dewasa awal itu sendiri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada dewasa awal, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa uji korelasi stabilitas emosi dengan intensitas penggunaan media sosial didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,519 dengan  $p$  sebesar  $<0,01$  ( $p$ -value 0,05).
2. Stabilitas emosi dewasa awal berada pada kategori rendah dengan persentase 75% dengan 288 responden.
3. Intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase 45% dengan sebanyak 174 responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS Provinsi Jambi (2020). Hasil Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020. *Kementerian dalam Negeri*.
- Fitriansyah, F. (2020). Penggunaan Telegram Sebagai Media Komunikasi Dalam Pembelajaran Online. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 20(2), 111-117.
- Hurlock (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan).hurl Jakarta: Erlangga.
- Kramer,dkk (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 111(24), 8788-8790.
- Periantalo (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Rifani (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Bisnis Vol 18 No. 1*.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development* (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik). Jakarta: Erlangga
- Scheineders, A. A.,(1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York : Halfand Winston.

- Setyawan (2016). Hubungan antara Durasi Penggunaan Sosial Media dengan Stabilitas Emosi pada Dewasa Awal. *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Sihaloho (2021). Stress yang Timbul di Tengah-Tengah Masyarakat, Keluarga, Lansia, Remaja, Perawat, Petugas Kesehatan, Gangguan Jiwa, Pasien Akibat Situasi Situasi Pandemi Covid-19.
- Statista (2020). Number of social network users in Indonesia from 2017 to 2020. Di <https://www.statista.com/statistics/247938/number-of-social-network-users-in-indonesia/>. Diakses 19 April 2021. Pandemi Covid-19.
- Steers, dkk (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels : How Facebook Usage in Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 33(8), 701-731.
- Sugiyono (2016), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung : PT. Alfabet*.
- Supratman (2017). Digital media literacy to higher students in indonesia. *International Journal of English Literature and Social Sciences*. 2(5), 239217.