

Original Article

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja

Nurul Namira Zahara¹, Khrisna Wisnusakti²

^{1,2}Departemen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Jln. Harapan No 50. Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610 Telp (021) 78894045
Email: nurulnamirazahara16@gmail.com

Editor: TMH

Diterima: 17/07/2021

Direview: 09/03/2022

Publish: 12/03/2022

Available Article: (doi)

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Interna-sional**.

Abstract

Introduction: Social media is an internet-based media where you can share pictures, videos, writings or information that can be seen by fellow social media users to many people, if the intensity is excessive it can cause addiction for users because the features presented are quite attractive to users. According to data, there is an increase in the use of social media every year, especially in adolescents who have unstable emotions. According to data from the Ministry of Health, it was found that children aged over 15 years experienced emotional disorders.

Objective: The purpose of this study was to determine the intensity of social media use and emotional stability in 9th grade adolescent children at Al-Azhary Middle School, Cianjur, and the relationship between the two variables.

Methods: The method used is quantitative with a correlation research design using a cross-sectional design. The population in this study were 86 students of grade 9 SMP Al-Azhary Cianjur. The sampling technique used total sampling and the data collection instrument was a questionnaire.

Results: It was found that the analysis results obtained as many as 12 (52.2%) respondents with low intensity of use of social media with low emotional stability. Meanwhile, 54 (48.3%) respondents with high intensity of social media use have low emotional stability. The results of statistical tests obtained p-value = 0.003 and OR = 5,500.

Conclusion: There is a relationship between the intensity of social media use and emotional stability in adolescent children.

Keywords: adolescents, emotional stability, intensity, social media

Pendahuluan

Media sosial adalah media berbasis internet dimana penggunaannya yang disebut *user* dapat berpartisipasi dan menciptakan sebuah karya berupa konten seperti blog, forum, jejaring sosial, wiki dan ruang dunia virtual yang dilengkapi dengan teknologi multimedia yang canggih setiap tahunnya yang dimana setiap orang bisa membagikan berbagai informasi ke berbagai belahan dunia dengan mudahnya.¹

Media sosial dapat mempercepat penyebaran informasi dan juga mempermudah kita untuk berkomunikasi jarak jauh dengan biaya relatif lebih murah dengan fitur yang memang sudah disediakan sedemikian rupa dengan fungsi dan tampilan yang menarik dimana untuk mempermudah penggunaannya, namun dampak negatifnya adalah akan menimbulkan candu apabila digunakan secara terus menerus dan juga dapat serta persoalan etika dan hukum karena kontennya yang bisa saja melanggar aturan serta privasi yang dimana menjadikan fenomena tersebut menjadi pisau bermata dua yang disatu sisi memiliki dampak yang sangat baik bagi kelangsungan hidup manusia dan di satu sisi lain memiliki dampak yang sangat buruk bagi perkembangan hidup manusia yang dimana salah satunya berdampak pada kondisi kejiwaan pemakainya sendiri apabila digunakan dengan intensitas yang berlebihan. Kondisi kejiwaan yang sering disangkut pautkan dengan kecanduan bermedia sosial adalah FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah kecemasan dimana seseorang takut ketinggalan berita yang berefek kepada kestabilan emosi seseorang.¹

Menurut Andarwati & Sankarto mengemukakan bahwa aspek dari intensitas penggunaan internet itu adalah mencakup frekuensi dan durasi dalam menggunakan internet tersebut baik mencari informasi untuk pendidikan ataupun hanya sekedar mencari hiburan saja.² Untuk intensitas penggunaan internet, Indonesia berada di posisi teratas dengan jumlah persentase sebesar 64% penduduk yang mengakses internet dengan akses internet dalam sehari bisa mencapai 8 jam lamanya yang dimana 3 jam 46 menit sisanya digunakan untuk mengakses media sosial yang mencapai 59%, angka ini mengalami kenaikan sebesar 8,1% dari tahun lalu.³

Sedangkan menurut *We Are Social* waktu yang dibutuhkan oleh pengguna internet di Indonesia bisa mencapai 8 jam lebih lamanya dengan persentase sebesar 19,5 %, untuk 3-4 jam lebih ada sekitar 12,4% dan 2-3 jam sekitar 12,3 %. Alasan kebanyakan para responden dari hasil survei tersebut mengatakan bahwa menggunakan internet untuk mengakses media sosial (51,5%), berkomunikasi lewat pesan (29,3%), mencari hiburan (21,7%).⁴

Penggunaan media sosial dengan intensitas yang lama ini dipengaruhi dari sudah meratanya akses internet yang disediakan oleh pemerintah dalam menunjang keberlangsungan hidup masyarakat. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menjelaskan bahwa ada kenaikan sebesar 8,9% pengguna internet dari tahun 2018 sampai 2019-2020 dimana pada tahun 2018 terdapat 171,17 juta jiwa pengguna internet dari populasi penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta jiwa berarti ada sekitar 64,8 % dan pada tahun 2019-2020 ada 196,71 juta jiwa dari populasi 266,91 juta dengan persentasi 73,7 %.⁴ Ini disebabkan karena sangat mudahnya mendapatkan akses internet dan sudah banyaknya perangkat-perangkat yang dapat menunjang masyarakat untuk mengakses internet seperti *smartphone*, laptop atau *personal computer*, tablet, konsol game hingga *virtual reality device*.

Menurut survei bahwa pengguna internet yang paling aktif kebanyakan diduduki oleh orang dengan usia antara 20- 24 tahun dengan persentase sebesar 14,1 yang selanjutnya dengan rentang usia 15-19 tahun dengan persentase 9,6 dan untuk remaja yang berusia 10-14 tahun ada 5,5%. anak berusia remaja yaitu berkisar usia 15-19 tahun. Pada survei ini

menunjukkan remaja cukup aktif dalam mengakses internet yang dimana mereka berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, mereka bisa menjadi sangat berpengaruh terhadap penggunaan internet dan media sosial ini dikarenakan rasa keingintahuan mereka yang besar, disamping itu ada juga fase mereka sedang mencari jati diri yang dimana mereka belum bisa memfilter mana yang baik dan mana yang buruk, ini lah mengapa anak remaja paling mudah mendapatkan dampak negatif dari menggunakan media sosial dibanding dampak positifnya. WHO mendefinisikan bahwa remaja adalah individu yang berusia sekitar 10-24 tahun.⁵ Remaja ini adalah masa pertumbuhan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami beberapa perubahan seperti fisik, seksual, psikologis dan sosial pada waktu yang bersamaan. Namun perubahan ini cukup bisa menjadi peluang mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan salah satunya kesehatan mental.

Santrock mendefinisikan remaja merupakan sebuah perubahan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup beberapa aspek di antaranya yaitu biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam "*storm and stress*."⁶ A Bandura mengemukakan bahwa masa remaja menjadi masa yang penuh dengan pertentangan dan pemberontakan karena terlalu memfokuskan pemikiran-pemikiran bebas dan ringan dari ketidaktahuan mereka.⁷

Masa remaja adalah masa penting dan juga unik yang banyak sekali informasi di dalam setiap tahap perkembangannya, kebanyakan mereka memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik namun kondisi tersebut dapat bermasalah apabila mereka mengalami beberapa perubahan emosi dampak dari lingkungan mereka, pertumbuhan mereka kadang tidak disertai dengan kematangan berpikir dan emosional. Pada perkembangan emosional tahap remaja tengah ditemukan mengalami naik turun yang cukup signifikan diakibatkan oleh beberapa faktor di antaranya seperti lingkungan, lingkungan berperan cukup besar dalam mempengaruhi suasana hati seseorang.⁸

Diperkirakan ada sekitar 10-20% secara global remaja mengalami gangguan kondisi kesehatan mental, namun kasus ini kurang terdiagnosa sehingga tidak ada perawatan yang lebih lanjut. Apabila semakin didiamkan dan faktor risiko yang dialami oleh remaja semakin besar maka besar pula peluang gangguan pada kesehatan mental mereka salah satunya gangguan kestabilan emosi mereka.⁵ Gangguan emosi umumnya muncul pada masa remaja. Selain depresi atau kecemasan, remaja dengan gangguan emosi juga bisa mengalami sifat mudah marah, frustrasi atau marah berlebihan. Gejala dapat tumpang tindih di lebih dari satu gangguan emosional dengan perubahan suasana hati dan ledakan emosi yang cepat dan tidak terduga. Remaja yang lebih muda juga dapat mengalami gejala fisik yang berhubungan dengan emosi seperti sakit perut, sakit kepala atau mual.⁹

Chaplin mengatakan bahwa kestabilan emosi merupakan terbebas dari kegundahan suasana hati dan memiliki kontrol emosi yang baik. Bisa dikatakan bahwa kestabilan emosi adalah suatu kondisi dimana seseorang benar-benar memiliki pendirian dan mampu menghadapi segala persoalan dengan bertanggung jawab penuh dengan emosi yang tetap sama tanpa menyakiti dirinya maupun orang lain.¹⁰ Kestabilan emosi bukan salah satunya dari penentu pola kepribadian seseorang, namun kestabilan emosi dapat membantu untuk mengontrol perkembangan emosi salah satunya perkembangan remaja. Konsep emosi yang stabil di semua tingkatan adalah sebuah cerminan dari perkembangan emosi yang normal. Stabilitas emosi adalah satu dari beberapa indikator kesehatan mental. Jika remaja tidak memiliki kontrol emosi, akan menyebabkan kecemasan dan inferioritas perasaan.¹¹

Hasil studi pendahuluan dari beberapa tenaga pendidik dan guru SMP Al-Azhary Cianjur ditemukan bahwa para guru mengeluhkan para muridnya yang tidak bisa memilih waktu antara belajar dan bermain *handphone* khususnya media sosial baik sebelum pandemi maupun selama pandemi yang membuat konsentrasi anak dalam memperhatikan pembelajaran teralihkan oleh kegiatan bermedia sosial tersebut. Menurut pemaparan para guru-guru mereka berpendapat bahwa *handphone* atau *gadget* itu memiliki pengaruh yang cukup buruk bagi perkembangan anak didik mereka karena mereka jadi lebih malas dan lebih memilih bermain *handphone* dibandingkan memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi pembelajaran, sering merusak fasilitas yang ada di sekolah tanpa maksud yang jelas dan kasus yang paling banyak adalah sering terlambat masuk kelas. Dari latarbelakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja Kelas 9 Di SMP Al-Azhary Cianjur Tahun 2020.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi yang menggunakan rancangan *Cross-Sectional* dimana populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 9 SMP Al-Azhary Cianjur dengan jumlah sampel sebanyak 86 siswa-siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang berasal dari jawaban responden yang mengisi kuesioner. Instrumen terdiri dari 2 kuesioner intensitas penggunaan media sosial yang difokuskan pada durasi penggunaan yang dibuat sendiri oleh peneliti dan kuesioner kestabilan emosi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini telah lolos *ethical clearance* sebelum di lakukan penelitian kepada responden.

Hasil

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kestabilan Emosi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Frekuensi Kestabilan Emosi.

Variable	Rendah	%	Tinggi	%	Total
Intensitas Penggunaan Media Sosial	23	26,7	63	73,3	86
Kestabilan Emosi	66	76,7	20	23,3	86

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan intensitas penggunaan media sosial sebagian besar responden sebanyak 63 (73,3%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kurang dari separuh responden sebanyak 23 (26,7%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan kestabilan emosi dimana ditemukan bahwa sebagian besar responden sebanyak 66 (76,7%) memiliki kestabilan emosi yang rendah dan kurang dari separuh responden sebanyak 20 (23,3%) memiliki kestabilan emosi yang tinggi.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja

Hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi akan ditulis pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji *Chi-Square* Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja Kelas 9 Di SMP Al-Azhary Cianjur Tahun 2020

Intensitas penggunaan	Kestabilan Emosi	Total	OR (95%CI)	P Value
-----------------------	------------------	-------	------------	---------

Media Sosial	Tinggi		Rendah		f	%		
	f	%	f	%				
Rendah	11	47,8	12	52,2	20	23,3	5,500	0,003
Tinggi	9	14,3	54	48,3	66	76,7	1,8-16,2	
Total	20	23,3	66	66,0	86	100,0		

Hasil analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial yang dengan kestabilan emosi diperoleh bahwa ada sebanyak 11 (47,8%) responden yang intensitas penggunaan media sosial rendah dengan kestabilan emosi tinggi. dan ada 12 (52,2%) responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah dengan kestabilan emosi yang rendah. Ada 9 (14%) responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan kestabilan emosi yang tinggi dan ada 54 (48,3%) intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan kestabilan emosi tinggi yang memiliki kestabilan emosi yang rendah. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kestabilan emosi dengan intensitas penggunaan media sosial antara rendah dengan tinggi. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 5,500$ yang artinya responden yang intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpeluang 5,500 kali lebih besar memiliki kestabilan emosi yang rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah.

Pembahasan

Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek dari intensitas penggunaan internet mencakup frekuensi dan durasi yang digunakan baik mencari informasi maupun hiburan². Indonesia berada di posisi teratas dengan jumlah persentase sebesar 64% penduduk yang mengakses internet dengan akses internet dalam sehari bisa mencapai 8 jam yang dimana 3 jam 46 menit sisanya digunakan untuk mengakses media sosial yang mencapai 59%.⁴ Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial di SMP Al-Azhary Cianjur kelas 9 sebagian besar tinggi yaitu 63 (73,3%) dan 23 (26,7%) berintensitas rendah. Berbeda dengan Hasil penelitian yang di lakukan oleh (Punkasaningtiyas, 2017) ditemukan bahwa responden sebanyak 155 (87,1%) menggunakan media sosial dengan tinggi dan penggunaan media sosial rendah sebanyak 23 responden (12,9%). Dengan kata lain semua responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sama-sama tinggi pada remaja.

Menurut teori, manusia adalah makhluk sosial dengan kodrat untuk hidup bermasyarakat dan berdasarkan beberapa kebutuhan maslow seperti rasa aman, penghargaan dan kasih sayang tersebut bisa terpenuhi lewat bermedia sosial, dua dari teori tersebut berkaitan dengan penelitian saat ini. pada penelitian ini ditemukan bahwa responden memenuhi kebutuhan mereka lewat bermedia sosial seperti memposting gambar atau video, membagikan kegiatan keseharian mereka, ataupun hanya sekedar mencari hal-hal yang menarik bagi mereka seperti mencari hiburan, ini merupakan salah satu kebutuhan maslow yang memang sudah terfasilitasi oleh media sosial melalui fitur-fitur yang tersedia yang disebut dengan *feature in social media- to pay attention*.¹¹

Menurut webinar yang dibawakan oleh Fassa dijelaskan ada 4 fitur yang memfasilitasi kebutuhan manusia lewat media sosial, yang pertama ada *likes* yang dimana penggunaannya akan merasa dihargai karena mendapatkan perhatian, lalu *filter* yang membuat penggunaannya merasa lebih cantik, fitur yang ketiga adalah notifikasi yang membuat penggunaannya akan merasa lebih dibutuhkan dan bisa menimbulkan FOMO karena selalu penasaran dengan berita

terbaru dan yang terakhir adalah fitur *comment*, fitur ini bisa membuat penggunanya merasa dicintai, mendapatkan feedback dan mendapatkan pujian dari sesama pengguna.¹²

Media sosial seringkali digunakan remaja untuk menjalin pertemanan atau komunikasi dengan teman sebayanya yang telah dikemukakan oleh Nurikhsan dan Agustin bahwa pada remaja merupakan masa di mana seseorang individu lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya, dan dengan menggunakan media sosial ini, interaksi mereka menjadi lebih mudah dan menarik sehingga kebutuhan manusia dalam bersosialisasi dapat dilakukan dalam bermedia sosial.¹³

Gambaran Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah terbebas dari kebimbangan hati, memiliki kontrol emosi yang baik yang merupakan kondisi emosi yang benar-benar kokoh yang dimana individu tersebut mampu untuk menghadapi masalahnya dengan tenang.¹² Kestabilan emosi adalah sifat kepribadian yang mengacu pada tingkat perubahan mood dan emosi seseorang. Kestabilan emosi yang tinggi dapat dilihat sebagai kemampuan mengatasi emosi negatif secara efektif. Kestabilan emosi seseorang ditandai dengan suasana hati, niat, minat, optimisme, keceriaan, ketenangan dan bebas dari rasa bersalah.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa kestabilan emosi di SMP Al-Azhary Cianjur kelas 9 sebagian besar rendah yaitu 66 (76,7%) dan 20 (23,3%) tinggi. Berbeda dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Punkasaningtiyas, 2017) ditemukan bahwa sebagian memiliki kestabilan emosi yang sedang yaitu sebanyak 92 (51,7%). Responden yang memiliki kestabilan emosi rendah sebanyak 21 responden (11,8%) dan yang memiliki kestabilan emosi tinggi sebanyak 65 responden (36,5%).

Teori yang dibuktikan oleh Morgan & King menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah suasana hati. Ketika suasana hati terpengaruh stimulus emosional dan menjadi buruk, maka kestabilan emosi akan berubah pula.¹⁵

Seorang remaja khususnya remaja pertengahan cukup rentan mengalami ketidakstabilan emosi, ini diakibatkan dari remaja seringkali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap secara psikologis. Ada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja mulai ingin bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dalam pencarian identitas diri, sedangkan di sisi lain remaja masih bergantung pada orang tua.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah *Chi-Square* untuk mengetahui apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Penelitian ini dilakukan pada responden siswa/i SMP Al-Azhary kelas 9. Hasil uji *Chi-Square* di penelitian ini adalah dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang intensitas penggunaan media sosialnya yang tinggi mempunyai kestabilan emosi yang rendah. Dari *p-value* yang didapatkan adalah 0,003 yaitu lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan analisa diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi. Hasil analisis yang diperoleh pula nilai OR = 5,500 artinya responden yang intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpeluang 5,500 kali lebih besar memiliki kestabilan emosi yang rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Utami mengemukakan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka kestabilan emosinya akan semakin rendah.¹⁶ Emosi adalah kemampuan individu dalam merespon emosi dengan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Jika individu belum bisa menempatkan emosi dengan baik dapat dikatakan individu tersebut emosinya masih labil dan sebaliknya.

Remaja pertengahan cukup rentan mengalami ketidakstabilan emosi, ini diakibatkan remaja yang sering dituntut untuk menjadi pribadi yang dewasa meskipun belum siap secara psikologis. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja cenderung ingin bebas dengan cara mengikuti teman sebaya dan trend yang sedang viral di media sosial tanpa berpikir panjang terhadap konsekuensi yang ada sedangkan di sisi lain remaja masih bergantung pada orang tua.

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia mengemukakan bahwa sekitar 9,6 % remaja cukup aktif dalam mengakses internet. Internet khususnya media sosial cukup erat kaitannya dengan kehidupan remaja saat ini dimana mereka dituntut aktif dalam media sosial untuk proses KBM (daring) akibat dari pandemi.¹⁵

Masih banyak remaja yang belum mengetahui menggunakan media sosial secara bijak, yang dibuktikan berdasarkan studi di Indonesia yang di lakukan oleh Kominfo yang bekerjasama dengan (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul “Keamanan Penggunaan Media Digital Pada Anak dan Remaja di Indonesia”. Membuktikan fakta bahwa penggunaan sosial media dan akun hiburan digunakan hanya untuk memenuhi kebutuhan pribadi saja.¹⁵

Menurut webinar yang dibawakan oleh Fassa mengemukakan bahwa alasan seseorang sering memposting di media sosial adalah *Psychological well-being & Self-Actualization* yang artinya mereka merasa puas dengan kehidupan mereka sehingga mereka ingin menunjukkan kepada orang-orang bahwa mereka bahagia yang selanjutnya ada *Safety & Love/belonging* atau merasa dicintai dan merasa aman saat diberi pujian yang akan membuat *self esteem* seseorang akan meningkat karena menerima *feedback* baik dari orang lain¹⁵, dan semua itu ada di dalam fitur-fitur yang sudah disediakan oleh media sosial yang sudah dibahas sebelumnya. Saat remaja tidak mendapatkan kebutuhan tersebut maka dirinya akan merasa tidak dihargai karena mendapatkan *likes* yang sedikit ataupun mendapatkan *hate comment* dan *feedback* yang buruk sehingga *self esteem* turun yang akan mempengaruhi suasana hati remaja tersebut.

Teori yang dibuktikan oleh Morgan & King dalam Walgito menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah suasana hati, ketika suasana hati terpengaruh stimulus emosional maka kestabilan emosi akan berubah pula.¹⁸

Penelitian ini pun sejalan dengan pendapat Pungkasanintiyas, mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menghasilkan kestabilan emosi yang rendah, namun tidak menutup kemungkinan ada faktor lain yang turut berkontribusi dalam kestabilan emosi yaitu keadaan jasmani dan kondisi dasar responden.⁹

Kestabilan emosi bukan hanya salah satu penentu pola kepribadian yang efektif, namun juga membantu untuk mengontrol perkembangan remaja. Hal-hal yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah keadaan jasmani, pembawaan individu tersebut dan suasana hati.

Turkle menjelaskan dalam bukunya bahwa konten emosional dapat memberikan efek terhadap emosi apabila konten tersebut diakses secara rutin. Apabila konten emosional yang diakses oleh individu hanya diakses pada saat tertentu, secara acak atau pada saat ingin saja maka pengaruh yang terjadi terhadap emosi tidak begitu kuat.¹⁷

Oleh karena itu intensitas penggunaan media sosial yang rendah membuat penggunaannya terhindar dari paparan informasi yang sensitif sehingga kestabilan emosi remaja dalam kondisi yang stabil. Namun tidak menutup kemungkinan remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki kestabilan emosi yang sama-sama tinggi yang dibuktikan dalam penelitian Setyawan berpendapat bahwa meskipun kontribusi durasi penggunaan media sosial terhadap perubahan kestabilan emosi relatif kecil namun pengurangan terhadap durasi penggunaan media sosial tetap dapat menjadi salah satu solusi untuk mempertahankan kestabilan emosi dari *stressor* berupa konten emosional yang banyak tersebar melalui media sosial, dengan kata lain bijak dalam bermedia sosial dengan cara menghindari konten-konten emosional yang dapat menjadi stimulus yang mempengaruhi kestabilan emosi.⁸

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 72 (83,7%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kurang dari separuh responden sebanyak 14 (16,3%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Dan ditemukan bahwa responden sebanyak 75 (87,2%) memiliki kestabilan emosi yang rendah dan kurang dari separuh responden sebanyak 11 (12,8%) memiliki kestabilan emosi yang tinggi. Dari hasil uji *chi-square* dihasilkan *p-value* 0,003 yang artinya adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada anak usia remaja kelas 9 di SMP Al-Azhary Cianjur. Sarannya adalah lebih bijak lagi dalam bermedia sosial dengan cara membatasi penggunaan media sosial dan menghindari konten-konten bermuatan negatif yang dapat menstimulasi emosi menjadi tidak stabil.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak terkait yang sudah membantu dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

Pendanaan

Pendanaan bersumber dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. Sudiyatmoko, R. (2014). Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI. Jakarta Pusat.
2. Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan Kepuasan Pengguna Internet Oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian Di Bogor. 10-17.
3. We Are Social. (2020). Diambil 10 Desember 2020 dari <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Diambil 10 Desember 2020 dari <https://apjii.or.id/survei>
5. WHO. (2019, Oktober 23). Diambil 9 Agustus 2020 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
6. Santrock, J. W. (2003). Adolescence perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga.
7. Gunarsa, & Singgih. (2008). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
8. Setyawan, M. (2016). Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

9. Punksaningtiyas, R. (2017). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di sman 20 surabaya. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
10. Chaplin, J. P. (2018). Kamus lengkap psikologi. Raja Grafindo Persada.
11. Sharma, S., & Pal, D. S. (2017). A comparative study of emotional stability and socio-economic status of secondary students studying in government and public school. 54-56.
12. Fassa, A. A. (Performer). (2021, Januari 31). Fomo atau jomo? Bijak bersosial media ala millennial.
13. Sabekti, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir. Surabaya: Universitas Airlangga.
14. Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. *Industrial psychiatry journal*.
15. W. B. (n.d.). Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
16. Utami, C. D. (2018). Hubungan antara penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja.
17. Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*.