



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 3870-3883

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan

Marikke Norita Sinaga^{1✉}, Nancy Naomi Gabe Aritonang²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Email : marikke.sinaga@student.uhn.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi usia dewasa awal di kota Medan dengan asumsi semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kestabilan emosi pengguna media sosial dewasa awal di kota Medan. Sebaliknya, semakin rendah durasi penggunaan media sosial, semakin rendah kestabilan emosi yang dimiliki oleh pengguna media sosial usia dewasa awal di kota Medan. Subjek penelitian ini berjumlah 270 usia dewasa awal, responden merupakan usia 18-29 tahun di kota Medan dan pengguna media sosial. Data diperoleh dari skala untuk mengukur durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi. Perhitungan dilakukan dengan pengujian persyaratan analisis (uji asumsi), yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Analisis Korelasi Product Moment melalui SPSS 20 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan bahwa $r = 0.137$ dan $p = 0,025$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan positif yang sangat lemah dan signifikan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi. Dari semua hasil ini peneliti mengatakan bahwa H_a (Hipotesis alternatif) diterima, dengan kesimpulan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kestabilan emosi pengguna media sosial dewasa awal di kota Medan.

Kata Kunci: *Durasi, Media Sosial, Emosi*

Abstract

This study aims to determine the relationship between the duration of social media use and the emotional stability of social media users in early adulthood. The hypothesis proposed in this study states that there is a significant positive relationship between the duration of social media use and the emotional stability of early adulthood in Medan, with the assumption that the higher the duration of social media use, the higher the emotional stability of early adult social media users in Medan. Conversely, the lower the duration of social media use, the lower the emotional stability of social media users in early adulthood in the city of Medan. The subjects of this study were 270 early adults, respondents aged 18-29 years in the city of Medan and users of social media. The data were obtained from a scale to measure the duration of social media use and emotional stability. Calculations are performed by testing requirements analysis (assumption test), which consists of a normality test and a linearity test. Data analysis was performed using Product Moment Correlation Analysis through SPSS 20 for Windows. The results of data analysis showed that $r = 0.137$ and $p < 0.025$ ($p < 0.05$) which showed a very weak and significant positive relationship between duration of social media use and emotional stability. From all these results the researcher said that the HA (alternative hypothesis) was accepted, with the conclusion that the higher the duration of social media use, the higher the emotional stability of early adult social media users in Medan city.

Keyword: *Duration, Social Media, Emotions*

PENDAHULUAN

Lahir dan berkembangnya teknologi informasi membawa perubahan bagi masyarakat. Dengan hadirnya teknologi informasi, perilaku masyarakat telah mengalami perubahan. Perubahan tersebut terjadi pada tingkat pola pikir masyarakat, pola emosi, dan pola tindakan. Kemajuan yang pesat dari teknologi komunikasi internet merupakan salah satu faktor utama dalam perkembangan ini (Uskul et al., 2023).

Nurudin (2017) menyatakan bahwa teknologi informasi berarti segala sesuatu yang mencakup sistem komunikasi seperti penyiaran langsung, kabel interaktif dua arah, penyiaran energi rendah, komputer (termasuk komputer pribadi dan komputer genggam baru) dan televisi. Teknologi informasi adalah suatu metode yang digunakan untuk memproses, memperoleh, menyusun, menyimpan dan mengolah data dengan berbagai metode untuk menghasilkan data yang berkualitas tinggi, yaitu. data yang relevan, akurat dan dapat digunakan untuk tujuan lain. bisnis dan pemerintah yang merupakan informasi strategis untuk pengambilan keputusan (Cricenti et al., 2022).

Saat ini, hampir semua orang dapat menggunakan internet dengan sangat mudah. Menggunakannya, jika orang tahu cara menggunakan internet dengan bijak, mereka bisa mendapatkan lebih banyak informasi dan komunikasi tanpa batas. Salah satu cara untuk

mendapatkan apa yang Anda butuhkan secara online adalah melalui media sosial. Keberadaan media sosial telah mengubah cara mengakses teknologi digital di Internet.

Beberapa bentuk media sosial yang tengah populer saat ini antara lain Youtube, Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, WhatsAap, LINE. Kehadiran berbagai jenis media sosial telah menambah pilihan bagi masyarakat dalam memilih media sosial. Umumnya, setiap individu menggunakan beragam jenis media sosial yang tersedia untuk berkomunikasi. Jika diamati, selain menggunakan facebook, seseorang juga menggunakan instagram, whatsapp, dan media sosial lainnya untuk berkomunikasi (Abidin et al., 2020). Namun, jika diteliti lebih lanjut, dapat ditemukan media sosial mana yang lebih sering digunakan dalam durasi berkomunikasi.

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Meskipun dampak negatif dari media sosial adalah menghilangkan jarak dari orang dekat dan sebaliknya, komunikasi tatap muka menurun, membuat orang kecanduan internet, menyebabkan konflik, masalah privasi, cenderung menjadi pengaruh buruk orang lain (Rachmawati et al., 2019).

Secara umum, salah satu efek dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkaitan dengan aspek psikologis, termasuk gangguan tidur di malam hari. Ini memungkinkan pengguna media sosial untuk secara tidak sadar merasakan emosi yang sama. Penggunaan media sosial yang berlebihan (*excessive use*) adalah emosi yang diekspresikan melalui media sosial yang tanpa disadari dapat ditularkan oleh pengguna media sosial ketika mereka membaca atau menonton konten pengguna lain (White & Crandall, 2022). Situasi ini memungkinkan pengguna merasakan emosi yang sama atau berbeda yang terjadi secara tidak sadar. Ketika orang menghabiskan waktu menjelajahi media sosial, mereka secara otomatis mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidup mereka dengan apa yang sedang terjadi dan apa yang telah mereka capai dalam kehidupan orang lain, membuat profil mereka lebih menarik bagi orang lain. Hal ini dapat menimbulkan kestabilan emosi bagi pengguna media sosial (Estikasari & Pudjiati, 2021).

Kramer,Guillory, dan Hancock (dalam Marwoko, 2019) menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal. Kramer dkk. (2014) menemukan bahwa pengguna media sosial yang melihat lebih banyak konten negatif media sosial memengaruhi stabilitas emosi mereka dan lebih cenderung memposting konten negatif. Konten media sosial sangat beragam dan tidak terbatas sehingga pengguna dapat mengakses dan melihat apa saja, termasuk yang mengandung unsur yang

memicu perubahan suasana perasaan atau hati. Ketika individu menggunakan media sosial untuk menerima rangsangan emosi dalam jangka waktu yang lama, individu mengalami perubahan suasana hati yang berujung pada perubahan stabilitas emosi (Josefsson et al., 2019). Media sosial selain dapat menjadi sarana penularan emosi juga dapat mempengaruhi suasana hati penggunanya.

Adanya dorongan yang terlalu sering menggunakan sosial media maka kemungkinan dapat mengganggu kestabilan emosinya. Menurut Smithson (dalam Di Bernardo et al., 2021) kestabilan emosi adalah cara yang terintegrasi dan seimbang bagi individu untuk memahami masalah kehidupan. Keterampilan organisasi dan bantuan persepsi terstruktur seseorang mengembangkan kemampuan untuk berpikir, menilai dan mengevaluasi realitas. Dalam situasi sedih atau tertekan, seseorang mampu mengembangkan perasaan, persepsi dan sikap yang dapat membantu individu memahami realitas hidup, kondisi, dan keadaan.

Durasi adalah suatu jenis unsur suprasegmental yang ditandai oleh panjang pendeknya waktu yang diperlukan untuk mengucapkan sebuah segmen bahasa. Penggunaan media sosial dengan durasi yang lebih lama dengan sendirinya dapat memberikan kepuasan bagi setiap penggunanya. Pengguna dapat melupakan satu hal yaitu waktu atau durasi yang mereka gunakan untuk mengakses media sosial (Sari & Arjanggi, 2020). Mengenai rata-rata waktu yang dihabiskan di media sosial, menurut studi yang dilakukan oleh We are Social pada tahun 2020, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk berinternet menggunakan perangkat pintar di Indonesia adalah 3 jam 46 menit aktif di media sosial.

Kecanduan media sosial menggunakan internet untuk berbagai aktivitas online. Salah satu penyebab kecanduan media sosial yang terus menerus adalah ketakutan akan kehilangan informasi yang berujung pada munculnya perilaku overuse atau penggunaan media sosial yang berlebihan. Akses media sosial yang berlangsung kurang lebih 5-6 jam per hari dapat masuk dalam kategori kecanduan. Penelitian yang dilakukan oleh Shafyra & Ninda (2023) pada 103 orang mahasiswa yang merantau di kota Malang, Jawa Timur, dan merupakan pengguna aktif media sosial. Yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa yang merantau. Diperoleh hasil yang signifikan antara kestabilan emosi dan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau ($p= 0,1$). Hal ini menandakan adanya perbedaan kestabilan emosi yang ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau.

Dari fenomena tersebutlah peneliti tertarik ingin mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosialusia Dewasa Awal".

METODE PENELITIAN

Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian ini adalah usia dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun di kota Medan yang berjumlah sekitar 486.986 jiwa berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Medan tahun 2020. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Isaac dan Michael. Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi yang berada di kota Medan yaitu 486.986 jiwa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Skala Likert. Metode pengumpulan data yang digunakan melalui penyebaran skala dan angket. Skala psikologi merupakan salah satu jenis alat ukur yang mengukur atribut non-kognitif. Skala Likert merupakan jenis skala psikologi yang paling banyak digunakan, baik dalam penelitian maupun asesmen (Mulya & Indrawati, 2016).

Pada penelitian ini, setelah data-data yang diperlukan oleh peneliti terkumpul tahap berikutnya yaitu menganalisis data. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dan statistik inferensial (Setyawan et al., 2021). Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan statistik inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ada dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yaitu untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan subjek penelitian ini berjumlah 270 usia dewasa awal, responden merupakan usia 18-29 tahun di kota Medan dan pengguna media sosial. Melalui angket dan skala yang disebar oleh peneliti, maka telah diperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia dan alamat.

Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesa antar variabel, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri uji normalitas dan linearitas, dimana data akan diolah menggunakan teknik Pearson Product Moment untuk melihat adanya Hubungan antara

Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 20.

Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian dari variabel Durasi penggunaan media sosial dengan Kestabilan emosi terdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji one sample Kolmogorov-smirnov dengan bantuan IBM SPSS Statistics 20. Kategori atau ketentuan yang digunakan dalam uji normalitas dalam penelitian ini adalah jika signifikansi $>0,05$ maka sebaran datanya dapat dikatakan berdistribusi normal begitu juga dengan sebaliknya jika signifikansi $<0,05$, maka sebaran datanya dapat dikatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residua
N		270
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.66468983
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.078
	Negative	-.051
Kolmogorov-Smirnov Z		1.289
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072

Pada hasil uji normalitas diatas pada variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kestabilan Emosi pada penelitian ini diperoleh 0,72 maka sebaran dalam penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 20. Syarat agar variabel penelitian dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu jika nilai signifikansi Deviation from Linearity sig $> 0,05$ maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of	d	Mean	F	Sig
		Square		Square		
KESTABILAN EMOSI * DURASI	(Combi ned)	576.06	1	32.00	.97	.48
	Between Groups	164.51	1	164.51	5.02	.026
	Deviation from Linearity	411.55	1	24.20	.73	.386
	Within Groups	8220.31	5	32.75		
	Total	8796.3	6			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai koefisien $F = 5.023$ dan $P = 0,026$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada responden penelitian.

Uji Kolerasi

Uji kolerasi digunakan untuk mengetahui apakah hipotesa penelitian diterima atau ditolak. Pengujian hipotesa pada penelitian ini adalah " terdapat hubungan positif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi. Dalam penelitian ini, uji hipotesa menggunakan teknik analisa kolerasi Pearson Product Moment dimana hasilnya menunjukkan bagaimana tingkat ke-eratan antar variabel penelitian apakah positif atau negatif. Adapun hasil dari uji hipotesa yang telah dilakukan peneliti dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Kolerasi

		Correlations	
		DURASI	KESTABILAN EMOSI
DURASI	Pearson Correlation		.137
	Sig. (2-tailed)		.021
	N	27	27
KESTABILAN EMOSI	Pearson Correlation	.137	
	Sig. (2-tailed)	.021	
	N	27	27

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil analisis kolerasi Pearson Product Moment antar variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi dapat diketahui bahwa nilai signifikannya sebesar 0,025 ($<0,05$) maka itu artinya dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi pengguna media sosial dengan kestabilan emosi usia dewasa awal dikota Medan. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa nilai Pearson Correlation dari variabel penelitian sebesar $r = 0.137$ korelasi sangat rendah / lemah sekali. Nilai Pearson Correlation sebesar $r = 0.137$ sehingga dapat dikatakan kolerasi antar variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi adalah positif dimana terdapat hubungan sangat rendah yang positif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi. Dari semua hasil ini peneliti mengatakan H_0 diterima, bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi dengan kesimpulan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal dikota Medan.

Koefisien kolerasi yang dihasilkan dalam penelitian yaitu sebesar 0.137, untuk mengetahui berapa besar variabel durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi maka ditentukan koefisien determinasinya dengan mengkuadratkan koefisien kolerasi. Koefisien determinasi dalam penelitian yaitu 0,019 yang menunjukkan bahwa variabel durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 1,9 % terhadap kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal, dan 98,1% nya lagi merupakan faktor lain yang mempengaruhi kestabilan emosi pada pengguna media sosial dewasa awal dikota Medan yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi usia dewasa awal dikota Medan. Hasil analisis data terhadap kedua variabel tersebut dilakukan dengan uji kolerasi pearson product moment.

Hasil pengujian kolerasi antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi yang menunjukkan nilai $r = 0.137$ korelasi sangat rendah / lemah sekali dengan $p = 0,025 (<0,05)$ untuk koefisien determinasinya yaitu sebesar $0,019$ yang artinya $1,9\%$ pengaruh durasi 58 terhadap kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal, dan $98,1\%$ nya lagi merupakan faktor lain yang mempengaruhi kestabilan emosi pada pengguna media sosial dewasa awal dikota Medan yang tidak diteliti dalam penelitian ini termasuk kecenderungan narsistik, kesepian, juga rasa aman, rasa percaya diri, kontrol, harga diri (Marliany 2010, 226). Sedangkan untuk hasil signifikannya, terdapat hubungan sangat rendah yang positif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi. Dari semua hasil ini peneliti mengatakan H_a diterima, dengan kesimpulan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal dikota Medan. Semakin rendah durasi penggunaan media sosial maka semakin rendah kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal dikota Medan (Herman & Setiawati, 2022a).

Penggunaan media sosial di atas 6 jam perhari dikategorikan sebagai addict atau kecanduan (Matur et al., 2021). Setelah pandemi penggunaan media sosial naik dan sesuai dengan hasil survei yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tentang penetrasi pengguna internet di Indonesia, menyatakan bahwa hampir 197 juta atau 74% populasi Indonesia menggunakan internet di tahun 2020. Jumlah tersebut naik hingga $8,9\%$ dibandingkan tahun 2019. Hal ini disebabkan saat pembelajaran daring yang harus dilaksanakan bahkan oleh pelajar di daerah terpencil karna pandemi covid-19. Sebagian besar masyarakat menghabiskan waktu lebih dari 8 jam sehari untuk mengakses media sosial, aplikasi chat, perbankan, hiburan dan belanja online. Seperti saat ini mahasiswa masih sering melakukan pengiriman tugas melalui media sosial dan melakukan diskusi lewat media sosial seperti whatsapp dengan memanfaatkan aplikasi whatsapp tersebut mampu mengontrol kegiatan belajar mahasiswa, seperti yang diungkapkan oleh Suryani mengatakan bahwa pemanfaatan adalah aktivitas menggunakan proses dan sumber untuk belajar. Fungsi pemanfaatan sangat penting karena membicarakan kaitan antara mahasiswa dengan sistem pembelajaran juga aplikasi lainnya yang menyebabkan lebih sering menggunakan media sosial. Begitu juga dengan yang bekerja (karyawan) saat ini juga kerap bekerja menggunakan media sosial seperti misalnya melakukan promosi mengenai pekerjaan atau juga melakukan pengiriman berkas dan rapat melalui media sosial dan juga ada yang saat jam kerja misalnya 8 jam menggunakan media sosial karena kepentingan

pekerjaan (Maulana, 2020). Oleh karena itu saat ini menggunakan media sosial di atas 5 sampai 6 jam sudah menjadi hal yang wajar.

Berdasarkan kategori di atas dapat diketahui bahwa kestabilan emosi berdasarkan subjek pada kategori rendah sebanyak 199 orang (73.7%), pada kategori sedang sebanyak 70 orang (25.9%), dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang (0.4%). Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri. Juga masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Secara bersamaan, bagian motivasional dan emosional dari otak para "emerging adulthood (usia 18-25 tahun) " yang berkontribusi kepada pengambilan keputusan akan rentan untuk mengambil keputusan yang buruk (Hardiansya & Nasriyanto, 2023).

Berdasarkan kategorisasi kestabilan emosi berdasarkan usia pada kategorisasi di atas dapat dilihat subjek penelitian yang paling banyak adalah usia 21 tahun yaitu sebanyak 56 orang (21%), dan yang paling sedikit adalah usia 29 tahun yaitu sebanyak 2 orang (1%). Masa dewasa awal dihadapkan dengan kesulitan diantaranya adalah kesusahan dalam mengidentifikasi perasaan mereka, keterbatasan imajinasi, dan pandangan yang berorientasi eksternal dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan interpersonal individu (Herlim, 2019). Individu yang berhasil menyelesaikan tahap sebelumnya dan tahap dewasa awal akan berhasil pada tahap berikutnya. Namun kenyataannya, tidak semua orang berhasil memenuhi tugas perkembangan dan mencapai kebahagiaan. Beberapa orang dewasa awal masih ragu akan arah hidupnya, tertekan karena menghadapi berbagai masalah dalam hidup dan bingung mencari solusinya yang mempengaruhi kestabilan emosi pada usia dewasa awal.

Jika dilihat dari kestabilan emosi berdasarkan indikator-indikator kestabilan emosi, didapatkan indikator yang paling rendah dan yang paling banyak adalah indikator ketenangan yaitu sebanyak 152 orang (56,3%). Menurut Chaturvedi & Chander (2010) ketidakstabilan emosional menunjukkan pada kegagalan individu untuk mengembangkan tingkat kemandirian dengan konsekuensi penggunaan pola penyesuaian yang tidak matang dan ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan emosional dibawah tekanan, dan individu yang terganggu secara emosional atau stabil tidak dapat menyingkirkan untuk membuang masalah dan mudah tersinggung (Widiyastari, 2019). Dan ketenangan adalah suasana kehidupan batin individu atau dirinya yang terdiri dari perasaan, hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah dalam bertindak (Haryanto, 2019). Secara umum sampel usia dewasa awal dikota Medan tidak mampu menjaga keseimbangan

emosi dengan adanya membagikan story juga pemberian komentar di media sosial yang mampu mempengaruhi kestabilan emosi. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan wawancara terhadap 1 sampel tentang membagikan story dan pemberian komentar di media sosial terhadap I.S. 22 tahun bahwa ;

“Saat perasaan saya misalnya sedang sedih atau marah karena, ada dorongan dari hati saya ingin mengungkapkan rasa sedih atau marah saya itu dengan membagikan story di sosial media seperti Whatsapp dan Instagram baik berupa kata-kata yang ingin dikeluarkan dari perasaan sendiri, dari kata-kata yang dikutip dari media sosial, dan juga dalam bentuk video yang berisikan kata-kata yang sesuai dengan yang sedang saya rasakan (Pardosi, 2020). Dan saat saya melihat story atau postingan di media sosial seperti Whatsapp dan Tiktok saya suka memberikan komentar pada story atau postingan yang menurut saya tidak baik di publish atau berlebihan”.

Pada saat proses pelaksanaan penelitian,peneliti menemukan keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini (Herman & Setiawati, 2022b). Pertama, peneliti harus menanyakan usia dan alamat lalu menanyakan apakah bersedia dalam pengisian kuesioner penelitian, karena selama Peneliti melakukan penelitian yang dilakukan secara online, Peneliti tidak dapat mengontrol pada saat responden mengisi skala tersebut, sehingga ada beberapa tidak valid dan juga mengalami sedikit kewalahan ketika mengolah data.

SIMPULAN

Pada hasil penelitian ini, akan dipaparkan kesimpulan berupa rangkuman dari penelitian yang telah dilakukan :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Terdapat hubungan sangat rendah yang positif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi. tetapi tidak terdapat hubungan negatif antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi dengan kesimpulan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kestabilan emosi pengguna media social usia dewasa awal dikota Medan. Semakin rendah durasi penggunaan media sosial maka semakin rendah kestabilan emosi pengguna media social usia dewasa awal dikota Medan.
2. Dalam penelitian ini dilihat dari kategori subjek penelitian, kestabilan emosi pengguna media sosial pada kategori rendah sebanyak 198 orang (73,3%), pada kategori sedang sebanyak 66 orang (24,4%), dan pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (2,2%). Berdasarkan hasil penelitian, responden pengguna media sosial dengan durasi 1-3 jam sebanyak 16,7%, dan 83,3% yang menggunakan media sosial diatas 4 jam.

3. Berdasarkan indikator-indikator kestabilan emosi, didapatkan indikator yang paling tinggi dan yang paling banyak adalah indikator optimisme yaitu sebanyak 95 orang (35,2%), indikator dengan kategori sedang paling banyak adalah indikator Otonomi/Kemandirian sebanyak 245 orang (90,7%), dan indikator dengan kategori rendah paling banyak yaitu indikator Ketenangan sebanyak 152 orang (56,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). PENGEMBANGAN ALAT UKUR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA USIA 12-15 TAHUN. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Arizona, M., Yuandra, R. F., & Gultom, P. L. (2020). HUBUNGAN LAMANYA BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KELUHAN KELELAHAN MATA PADA SISWA SMA NEGERI 1 DELITUA KEC. DELI TUA KAB. DELI SERDANG. *Jurnal Penelitian Kesmasy*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.36656/jpkpsy.v3i1.366>
- Cricenti, C., Mari, E., Barchielli, B., Quagliari, A., Burrari, J., Pizzo, A., D'Alessio, I., Giannini, A. M., Ferracuti, S., & Lausi, G. (2022). Can Emotion Regulation Affect Aggressive Responses? A Study on the Ukrainian–Russian Conflict in a Non-Directly Exposed Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6189. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106189>
- Di Bernardo, G. A., Vezzali, L., Stathi, S., McKeown, S., Cocco, V. M., Saguy, T., & Dixon, J. (2021). Fostering social change among advantaged and disadvantaged group members: Integrating intergroup contact and social identity perspectives on collective action. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(1), 26–47. <https://doi.org/10.1177/1368430219889134>
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.11750>
- Hakim, N., Branscombe, N., & Schoemann, A. (2021). Group-Based Emotions and Support for Reparations: A Meta-analysis. *Affective Science*, 2(4), 363–378. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00055-9>
- Hardiansya, O., & Nasriyanto, E. N. (2023). PENGARUH USIA, JENIS KELAMIN DAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KELELAHAN FISIK REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA TALOK KECAMATAN KRESEK TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 100–108. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/693>
- Haryanto, Y. (2019). *Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Herman, R., & Setiawati, S. (2022a). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 23–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Herman, R., & Setiawati, S. (2022b). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 2(1), 23–35. <https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. Fakultas Keperawatan. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/101427>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- PARDOSI, D. S. (2020). *SKRIPSI LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES*. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/4410>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020a). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020b). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>

- Sari, H. R., & Arjungsi, R. (2020). PERAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.593>
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284–292. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Siti Rosmayati, Arman Maulana, Sofyan Sauri, & Ujang Cepi Barlian. (2021). Pengelolaan Pembelajaran Dalam Proses Pengembangan Sosial Emosional Standar Pendidikan Anak Usia Dini. *Coopetition: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.32670/coopetition.v12i1.215>
- Uskul, A. K., Cross, S. E., & Günsoy, C. (2023). The role of honour in interpersonal, intrapersonal and intergroup processes. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(1), e12719. <https://doi.org/10.1111/spc3.12719>
- White, M. H., & Crandall, C. S. (2022). Perceived authenticity as a vicarious justification for prejudice. *Group Processes & Intergroup Relations*, 136843022210804. <https://doi.org/10.1177/13684302221080466>
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4706>