



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 4589-4602

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

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

Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Remaja Siswa Kelas Xii Smk Negeri 1 Pemalang

Reni Lestari^{1✉}, S.R. Retnaningdyastuti², Argo Widiharto³

Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email: renilestari800@gmail.com[✉]

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan yang banyak pengetahuan pada setiap tahap perkembangannya, mayoritas dari mereka memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik namun berpotensi masalah ketika mereka mengalami perubahan emosi akibat penggunaan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari hubungan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada remaja siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, populasi yang digunakan penelitian ini sebanyak 214. Sampel pada penelitian ini yaitu 120 siswa dengan teknik proportional random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi siswa. Berdasarkan uji korelasi pearson product moment, diperoleh nilai r hitung sebesar $-0,319$, sedangkan r table untuk jumlah sampel 120 adalah $-0,319$. Nilai r hitung menunjukkan hubungan yang negatif, hubungan negatif tersebut memiliki arti semakin tinggi penggunaan sosial media siswa maka semakin rendah kestabilan emosi siswa, dan juga sebaliknya jika semakin rendah penggunaan sosial media siswa maka semakin tinggi pula kestabilan emosi siswa.

Kata Kunci: *Kestabilan Emosi, Media Sosial, Remaja*

Abstract

Adolescence is a transitional period with a lot of knowledge at every stage of development, the majority of them have good physical and mental health but have the potential for problems when they experience emotional changes due to the use of social media. The aim of this research is to find the relationship between the use of social media and emotional stability in adolescent students of class XII at SMK Negeri 1 Pemalang. The method used is quantitative with a correlational type of research, the population used in this research was 214. The sample in this research was 120 students using a proportional random sampling technique. The research results show that the sig. (2-tailed) obtained $0.000 < 0.05$, which means there is a significant relationship between the use of social media and students' emotional stability. Based on the Pearson product moment correlation test, the calculated r value is -0.319, while the r table for a sample size of 120 is -0.319. The calculated r value shows a negative relationship. This negative relationship means that the higher the student's social media use, the lower the student's emotional stability, and vice versa, the lower the student's social media use, the higher the student's emotional stability.

Keyword: *Emotional Stability, Social Media, Teens*

PENDAHULUAN

Masa remaja tentunya merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Santrock (dalam Agustriyana dan Suwanto, 2017:9) remaja adalah salah satu individu dalam tahapan perkembangan manusia dengan karakteristik manusia yang sering mencari jati diri dan ketidakpastian. Hal ini menyebabkan remaja menjadi tidak seimbang, arogan dalam sikap dan perilaku, emosional, sensitif, terburu-buru untuk mengambil suatu tindakan yang bisa membahayakan diri sendiri dikarenakan sifat remaja yang mudah gelisah secara emosional, tidak mudah bagi mereka untuk mempertahankan emosi positif sehingga sebagian besar orang yang memasuki masa remaja sering menunjukkan tindakan arogan terhadap orang yang lebih muda, orangtuanya sendiri dan sesama remaja lainnya.

Hurlock, 2004 (dalam Idiarni, 2018:70) kestabilan emosi yang baik adalah orang yang dapat dengan leluasa merasakan sesuatu tanpa beban, perasaan tidak terbebani dan tidak merasa tertekan. Akan tetapi bukan berarti ada ekspresi emosi yang terabaikan begitu saja sebab adanya kontrol diri yang baik dalam diri individu yang memiliki kestabilan emosi yang baik. Selanjutnya kontrol diri tidak menyebabkan seseorang yang tenang emosinya menjadi keras melainkan dapat melihat dari berbagai sudut pandang dan bertindak secara cepat menyesuaikan diri. Emosi dapat muncul ketika individu mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau secara tiba-tiba, emosi dapat berupa emosi positif dan negatif. Emosi positif seperti suasana yang dirasakan mengandung kegembiraan. Sedangkan emosi negatif seperti tidak sabar, marah, hingga benci. Meskipun emosi memiliki fungsi dan peranan

penting bagi individu dalam kehidupannya namun emosi yang berlebihan dapat membuat dampak yang buruk pada kesehatan fisik dan psikis, terutama pada emosi-emosi yang negatif.

Remaja dapat memilih dan menentukan sendiri cara dan usahanya sendiri yang akan dilakukan untuk mengurangi emosi negatif yang sedang dihadapi agar tidak merasa tertekan terhadap situasi yang sulit, untuk mengatasi stres pada setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mengatur emosi sehingga ketika dihadapi dengan situasi kondisi yang sulit seseorang akan melakukan strategi dalam mengatasinya. Menurut Nurul dan Khrisna (2022:87) Pada perkembangan emosional di tahap remaja tengah ditemukan mengalami naik turun yang sangat signifikan diakibatkan oleh beberapa faktor di antaranya adalah seperti seberapa lama dia menggunakan gadget atau gawai mereka. Di dalam gadget tentunya tidak lepas dari yang namanya media sosial karena hampir semua orang sekarang sudah mempunyai media sosialnya masing-masing. Sedangkan menurut We Are Social (dalam Nurul dan Khrisna, 2022:86) waktu yang dibutuhkan oleh pengguna internet di Indonesia bisa mencapai 8 jam lebih lamanya dengan presentase sebesar 19,5%. Alasan kebanyakan orang-orang dari hasil survei tersebut mengatakan bahwa menggunakan internet untuk mengakses media sosial (51,5%), berkomunikasi lewat pesan (29,3%), dan mencari hiburan (21,7%).

Menurut Annisty dan Agustina (2020:1110) media sosial adalah media online berbasis internet yang penggunaannya dapat berbagi, ikut serta dalam membuat konten dalam bentuk video atau *vlog*, *blog*, *wiki*, forum, jejaring sosial dan lingkup dunia maya yang didukung oleh teknologi yang semakin maju dapat digunakan oleh berbagai generasi mulai dari anak-anak dibawah umur, orang tua, dewasa dan remaja. Berbagai media sosial yang tersedia di negara Indonesia antara lain *youtube*, *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *tik-tok*, *line*, *twitter*, *linkedin*, *pinterest*, *skype* dan *snapchat*. Ferrara dan Yang (2015) konten positif atau negatif yang dibuat dari media sosial dapat mempengaruhi kondisi emosi pada individu pengguna media sosial. Hal ini dapat diartikan bahwa konten-konten yang ada di media sosial dapat berpengaruh terhadap stabil atau tidak stabil emosi seseorang. Emosi yang disampaikan melalui media sosial dapat dirasakan juga oleh orang lain sesama pengguna media sosial.

Berdasarkan hasil survei BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2019 bahwa berdasarkan tujuan pengguna internet bagi masyarakat di Indonesia yaitu didominasi pada penggunaan media sosial dan mendapat informasi atau berita dengan presentase masing-masing sekitar 87,20 persen dan 69,13 persen. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki daya tarik sendiri bagi masyarakat Indonesia dalam menikmati perkembangan teknologi komunikasi. Selain itu BPS juga menjelaskan bahwa pengguna

internet berdasarkan umur lebih dari 67,05 persen pengguna internet merupakan penduduk dengan usia 19-49 tahun. Selanjutnya sebesar 32,95 persen dari pengguna internet yang berusia dibawah 19 tahun dan lebih dari 50 tahun. Hal tersebut dapat terlihat bahwa internet merupakan teknologi telekomunikasi yang menjadi populer utama bagi kalangan penduduk usia muda.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Maret 2022 di SMK Negeri 1 Pemalang pada siswa kelas XII peneliti mendapatkan informasi mengenai siswa yang aktif dalam menggunakan media sosial seperti siswa yang terlihat sedang duduk bersama teman lainnya namun sibuk dengan handphone masing-masing, peneliti juga menemui siswa yang marah-marah sendiri ketika sedang bermain handphone, untuk lebih jelas mengenai informasi dari hasil observasi peneliti melakukan wawancara dengan 4 siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang. Siswa menggunakan media sosial dikarenakan untuk mengupdate berita baru, melakukan komunikasi, siswa merasa kesepian, tidak percaya diri, menambah informasi dari hasil melihat konten yang di buat konten kreator di media sosial. Siswa yang terlihat marah-marah sendiri ketika bermain handphone dikarenakan sedang bermain game online.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara siswa mengatakan bahwa dirinya bermain handphone dalam sehari lebih dari 10 jam dan ada juga yang kurang dari 10 jam, siswa menggunakan handphone biasanya mulai dari bangun tidur sampai malam ingin tidur kembali, siswa juga mengatakan bahwa terkadang menggunakan handphone ketika jam pelajaran sedang berlangsung tanpa sepengetahuan guru yang sedang mengajar di depan kelas, dari semua 4 siswa yang di wawancarai merupakan orang yang menggunakan media sosial. Media sosial yang dimiliki yaitu whasthapp, tik-tok, instagram, telegram, twitter dan facebook. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas peneliti akan melakukan penelitian ini dengan mengangkat judul tentang "Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Ketabilan Emosi Pada Remaja Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang".

METODE PENELITIAN

Sugiyono (2018: 2) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode ini dipilih karena mempelajari tentang hubungan dua variabel atau lebih, dengan ini peneliti menggunakan metode ini karena yang akan diteliti adalah hubungan antara dua variabel yaitu Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Remaja Siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik proportional random sampling. Teknik yang digunakan untuk

mengumpulkan data ialah dengan Skala. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kestabilan emosi dan penggunaan media sosial dengan empat pilihan alternative jawaban respon yaitu SS (Sangat sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pemberian skor pada masing-masing item benar untuk item favorable maupun item salah untuk unfavorable dengan cara memberikan nilai 1– 4. Jadi responden hanya mengisi tanda centang ($\sqrt{\quad}$) atau tanda (x) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Teknik analisis yang digunakan meliputi Analisis Deskriptif Persentase yaitu dengan tahap menghitung nilai responden dan masing-masing aspek atau sub variabel, merekap nilai, menghitung nilai rata-rata, dan menghitung persentase. Adapun teknik analisis kedua yaitu uji hipotesis, dalam uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson atau biasa disebut korelasi Product moment digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel secara linier dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Pengolahan uji hipotesis ini menggunakan SPSS versi 25. Kedua variabel dinyatakan memiliki hipotesis statistik andai r hitung lebih besar dari r tabel, namun sebaliknya jika r hitung tidak lebih besar dari r tabel maka tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Analisis Data Variabel Penelitian

Hasil analisis deskriptif kuantitatif ini menjelaskan mengenai :

1. Tingkat kestabilan emosi kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang.
2. Tingkat penggunaan media sosial siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang.

Berikut hasil analisis deskriptif dari masing-masing variable :

Tabel 1. Hasil Deskriptif Variabel Penggunaan Media Sosial dan Kestabilan Emosi

		Penggunaan Media Sosial	Kestabilan Emosi
N	Valid	120	120
	Missing	0	0
Mean		51.02	83.78
Median		51.00	84.00

Mode	55	82 ^a
Std. Deviation	7.076	7.088
Variance	50.067	50.243
Range	39	46
Sum	6122	10053

Sumber: Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data penelitian menunjukkan variabel penggunaan media sosial mempunyai mean sebesar $51,02 > 7,076$ standar deviasi dan variabel kestabilan emosi mempunyai mean $83,78 > 7,088$ standar deviasi, hal ini menunjukkan bahwa nilai mean dapat digunakan sebagai representasi dari keseluruhan data.

1. Hasil Analisis Data Variabel Kestabilan Emosi

Tabel 2. Kriteria Penilaian Kestabilan Emosi

Interval Persen	Kriteria
99% - 121%	Sangat Tinggi
76% - 98%	Tinggi
53% - 75%	Sedang
30% - 52%	Rendah

Sumber : Peneliti, 2023

Hasil penyebaran instrumen kestabilan emosi kepada 120 siswa kelas XII SMK

Negeri 1 Pemalang dijelaskan sebagai berikut :

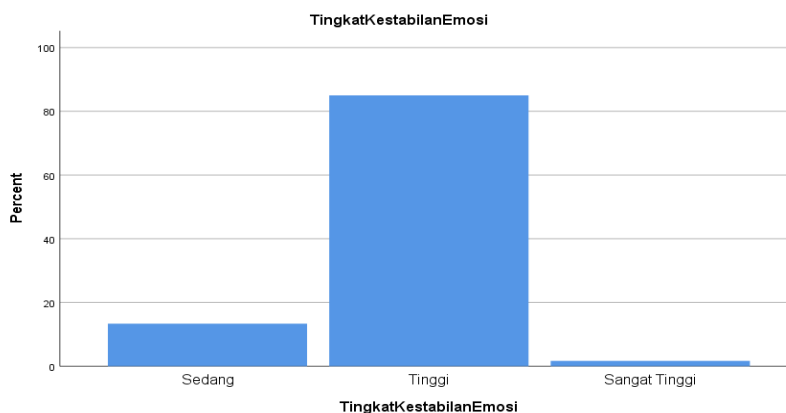
Tabel 3. Tingkat Kestabilan Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	13.3	13.3	13.3
	Tinggi	102	85.0	85.0	98.3
	Sangat Tinggi	2	1.7	1.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Sumber : Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa tingkat kestabilan emosi dengan frekuensi tertinggi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 102 siswa (85%). Kemudian tingkat kestabilan emosi pada kategori

sangat tinggi dengan frekuensi 2 siswa (1,7%) dan sisanya pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 16 siswa (13,3%). Selain penjelasan dalam tabel tersebut, disediakan juga data dalam bentuk bar chart sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Kestabilan Emosi

Pada grafik dapat diketahui bahwa kestabilan emosi siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang mempunyai tingkat sedang sampai dengan sangat tinggi. Namun demikian, berdasarkan data penelitian, diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang mempunyai tingkat kestabilan emosi dalam kategori tinggi dengan persentase 85%.

2. Hasil Analisis Data Variabel Penggunaan Media Sosial

Tabel 4. Kriteria Penilaian Penggunaan Media Sosial

Interval Persen	Kriteria
73% - 89%	Sangat Tinggi
56% - 72%	Tinggi
39% - 55%	Sedang
22% - 38%	Rendah

Sumber : Peneliti, 2023

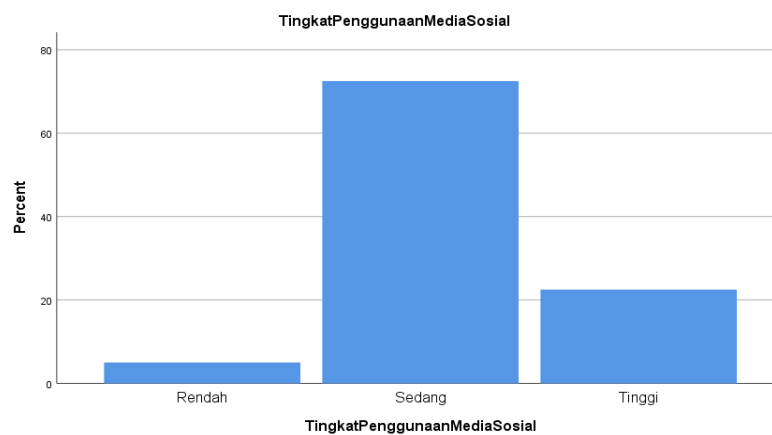
Hasil penyebaran instrumen penggunaan media sosial pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang ditampilkan sebagai berikut :

Tabel 5. Tingkat Penggunaan Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	5.0	5.0	5.0
	Sedang	87	72.5	72.5	77.5
	Tinggi	27	22.5	22.5	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Sumber : Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Lematang mempunyai tingkat penggunaan media sosial dalam kategori sedang (72,5%) dengan jumlah frekuensi 87 siswa. Sedangkan siswa lain mempunyai tingkat penggunaan media sosial tinggi (22,5%) dengan jumlah frekuensi 27 siswa. Dan kategori rendah (5%) dengan jumlah frekuensi 6 siswa. Selain dalam bentuk tabel tersebut, disediakan juga data dalam bentuk grafik bar chart sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Tingkat Penggunaan Media Sosial

Pada grafik dapat diketahui bahwa tingkat penggunaan media sosial siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Lematang mempunyai tingkat yang beragam dari rendah hingga tinggi. Namun demikian, berdasarkan data penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Lematang mempunyai tingkat penggunaan media sosial dalam kategori sedang dengan presentase 72,5%.

B. Hasil Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov Test untuk mengetahui normalitas sebaran data variabel penelitian dilihat dari nilai Kolmogorov Smirnov Test dan pengujiannya menggunakan program SPSS versi 25 dan hasil uji normalitas data

penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Dari uji normalitas, besarnya *kolmogorov smirnov* test, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai *Asymp Sig (2-tailed)* $0,200 > 0,05$. Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dan diterangkan oleh peneliti memperoleh hasil adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Jaya. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* yaitu *Asym.Sig. (2-tailed)* sebesar $0,200$. Hasil ini menunjukkan signifikansi data $(0,200) > (0,05)$. Maka data berdistribusi normal. Pada uji linieritas menggunakan *Deviation From Linearity* sebesar $0,055$. Oleh karena itu nilai signifikansi $(0,055) > (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linier.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang linier. Dapat dikatakan linier atau tidaknya suatu hubungan dapat dilihat dari uji linieritas. Dengan kaidah yang digunakan adalah kedua variabel itu dikatakan linier jika nilai signifikansinya $> 0,05$ dan sebaliknya variabel dikatakan tidak linier jika nilai signifikansinya $< 0,05$. Berdasarkan hasil uji linieritas, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi sebesar $0,055$. Maka dapat disimpulkan $0,055 > 0,05$ dan demikian kedua variabel berhubungan linier.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat terpenuhi, dengan hasil data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier. Analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis, sebagaimana dinyatakan dalam tujuan penelitian, bagian ini menyajikan hasil analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Jaya. Dari tujuan tersebut dapat diajukan hipotesis statistik sebagai berikut ini :

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Jaya.

Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pematang Jaya. Berikut hasil uji korelasi menggunakan Uji Pearson Product Moment :

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Penggunaan Media Sosial	Kestabilan Emosi
Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	-.319**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
Kestabilan Emosi	Pearson Correlation	-.319**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang. Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) adalah $-0,319$ dengan taraf negatif yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah kestabilan emosi siswa dan sebaliknya. Selanjutnya mencari sumbangan variabel penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi dengan rumus $KP = r^2 \times 100\% = (-0,319)^2 \times 100\% = 10,17\%$. Artinya hubungan penggunaan media sosial memberikan sumbangan terhadap kestabilan emosi sebanyak $10,17\%$.

Hasil Uji Hipotesis membuktikan bahwa ada hubungan yang negatif antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *product moment* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi siswa. Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) adalah $-0,319$, dengan taraf negatif. Berdasarkan tabel nilai korelasi (r) $-0,319$ pada pedoman nilai interpretasi korelasi berada pada rentang " $0,20-0,399$ " yang berarti bahwa tingkat hubungan penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi termasuk pada kategori rendah. Kemudian besarnya sumbangan variabel penggunaan media sosial dan kestabilan emosi yang diperoleh sebesar $10,17\%$. Karena hubungan yang bersifat negatif hal ini berarti semakin tinggi penggunaan sosial media siswa maka semakin rendah kestabilan emosi siswa, dan juga sebaliknya jika semakin rendah penggunaan sosial media siswa maka

semakin tinggi pula kestabilan emosi siswa. Hal ini sesuai dengan kondisi lapangan, pada SMK Negeri 1 Pemalang berdasarkan hasil observasi memperlihatkan bahwa beberapa siswa yang tidak percaya diri untuk menjawab pertanyaan dari guru yang sedang mengajar, malu ketika ditunjuk maju kedepan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru, selain itu peneliti juga melihat siswa yang sedang bermain handphone lalu marah-marah sendiri, perilaku lain yang muncul peneliti mendengar antara siswa satu dengan yang lain saling mengejek dan berkata kasar, tentunya kondisi ini saling berkorelasi.

Menurut Hurlock (2002), kestabilan emosi adalah Kapasitas seseorang untuk mengomunikasikan perasaannya untuk mengendalikan rangsangan berlebih yang dapat diterima dan menghindari perubahan suasana hati atau emosi secara tiba-tiba. Menurut Turke (dalam Salsabillah, 2023:251) menjelaskan bahwa Remaja yang sering menggunakan media sosial akan lebih mengalami ketidakstabilan emosi karena mereka lebih cenderung mengalami kecemasan atau perubahan suasana hati sebagai respons terhadap komentar negatif. Konten emosional di media sosial dapat mempengaruhi emosi jika sering diakses. Namun, jika konten emosional hanya diakses sesekali, secara acak, atau bila diinginkan, pengaruhnya terhadap emosi akan berkurang.

Nurul dan Kharisna (2022: 89) hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial tinggi memiliki kestabilan emosi yang rendah dibandingkan dengan responden durasi penggunaan media sosial yang rendah memiliki kestabilan emosi yang tinggi. Dapat diperoleh gambaran bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka kestabilan emosi yang dimilikinya akan semakin rendah karena konten yang ada di media sosial dapat mempengaruhi suasana hati seseorang yang mengkonsumsi konten di media sosial.

Kondisi suasana hati menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi dalam kestabilan emosi yang dimiliki siswa saat menggunakan media sosial karena salah satu efek yang terjadi apabila menggunakan media sosial yang terlalu lama semakin banyak juga pengguna melihat berbagai macam konten yang dipaparkan atau dilihat nya dan apabila suasana hati (*mood*) siswa tidak bagus maka kemunculan kondisi atau rangsangan dari melihat rangsangan dari luar seperti melihat postingan hal ini dapat memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati. Oleh karena itu, mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dapat membantu menjaga stabilitas emosi dalam bentuk materi emosional yang disebarluaskan dengan kata lain, memanfaatkan media sosial secara lebih bijaksana dengan menghindari informasi bermuatan emosional yang dapat menjadi stimulan. berdampak pada kestabilan emosi.

Berdasarkan hasil riset penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salsabillah (2023) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran yang mengakses media sosial dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 114 mahasiswa. Yang menunjukkan hasil koefisien korelasi (r) sebesar $-0,195$ yang berarti bahwa adanya hasil hubungan yang bersifat negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi mahasiswa yang dapat disimpulkan dalam penelitian itu bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial mahasiswa maka semakin rendah kestabilan emosi yang dimiliki mahasiswa dan sebaliknya. Jadi dalam jejaring media sosial secara tanpa sadar pengguna dapat menyampaikan perasaan mereka sehingga dapat menularkan emosi bagi pengguna lainnya lewat konten, kata-kata, dan postingan yang di unggah.

Menurut Sary (2017:10) menegaskan bahwa dalam penggunaan media sosial diperlukan pendewasaan emosi, yang salah satunya di dalamnya terdapat aspek kestabilan emosi. Maka dengan itu individu yang terlalu sering mengakses media sosial dan memiliki kestabilan emosi yang rendah akan berperilaku mudah panik dan tidak tenang sehingga mudah terbawa suasana atau galau serta cenderung mempublikasikannya di media sosial, Penggunaan media sosial secara bijaksana diyakini akan menghasilkan emosi yang lebih stabil. Berdasarkan data dan pernyataan yang dibuat di atas yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dikatakan untuk membuat keputusan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi siswa kelas XII SMK Negeri 1 Pemalang.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi product moment diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi siswa. Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) adalah $-0,319$, dengan taraf negatif. Berdasarkan tabel nilai korelasi (r) $-0,319$ pada pedoman nilai interpretasi korelasi berada pada rentang " $0,20-0,399$ " yang berarti bahwa tingkat hubungan penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi termasuk pada kategori rendah. Besarnya sumbangan variabel penggunaan media sosial dan kestabilan emosi yang diperoleh sebesar $10,17\%$. Karena hubungan yang bersifat negatif hal ini berarti semakin tinggi penggunaan sosial media siswa maka semakin rendah kestabilan emosi siswa, dan juga sebaliknya jika semakin rendah penggunaan sosial media siswa maka semakin tinggi pula kestabilan emosi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Ali, M. Y., & Hidayat, T. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4, 25.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik (BPS) diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/02/be999725b7aeee62d84c6660/statistik-telekomunikasi-indonesia-2019.html> , diakses pada tanggal 2 Desember 2020.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *Manasa*, 5(1), 30-41.
- Ferrara, E., & Yang, Z. (2015). Quantifying The Effect of Sentiment on Information Diffusion in Social Media. *PeerJ Computer Science*, 10(11), 2-14. doi:10. 1371/journal.pone.0142390
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Hurlock, B.Elizabeth. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idiarni, S., Nurdin, S., & Bakar, A. (2018). Hubungan Antara Keharmonisan keluarga dengan kestabilan emosi remaja. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(1).
- Nadhiroh, Y.F. (2015). Pengendalian emosi. *Jurnal saintifika islamica*. Vol. 2 No.1
- Nurul & Khrisna. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *Jurnal kesehatan*. Vol 01 No. 3
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Santoso, M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Salsabillah, Sabrina. 2023. *Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran*. *Jurnal Sublimapsi*. Vol 4. No 2.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAS (jurnal pengabdian kepada masyarakat)*, 1(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta