



**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KESTABILAN EMOSI PADA SISWA SMAN 1 SUNGAYANG**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Penyelesaian Studi pada Program Studi Psikologi
Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus
Batusangkar*

Oleh:
NURUL FIDYA RAMADHANI
NIM. 2030306039

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA
USE AND EMOTIONAL STABILITY IN STUDENTS OF SMAN 1
SUNGAYANG**

THESIS

*Written as a Requirement for Completion of Studies (S-1) in the Islamic
Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN
Mahmud Yunus Batusangkar*

By:
NURUL FIDYA RAMADHANI
Reg. No : 2030306039

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM FACULTY OF
USHULUDDIN ADAB AND DAKWAH MAHMUD YUNUS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY BATUSANGKAR**

2025



SMAN جامعة طلاب لدى العاطفي والاستقرار الاجتماعي التواصل وسائل استخدام شدة بين العلاقة
1 Sungayang

أطروحة

في برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أشولو الدين الأدب (S-1) تم كتابته كشرط لإكمال الدراسات
محمود يونس باتوسانجكار UIN والدعوة،

بواسطة
نور فديّة رمضاني
نيم ٢٠٣٠٣٠٦٠٣٩

برنامج دراسة علم النفس الإسلامي
كلية أشولو الدين في الأدب والدعوة
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتوسانجكار

2025

ABSTRAK

Nurul Fidya Ramadhani, NIM 2030306039, Judul skripsi “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Siswa SMAN 1 Sungayang”. Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar 2024.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, terutama siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi kestabilan emosi, baik dalam aspek positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial memberikan akses luas terhadap informasi, interaksi sosial, dan hiburan yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, serta gangguan emosional akibat tekanan sosial dan perbandingan diri dengan orang lain. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan berupa korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas X-XII SMAN 1 Sungayang yang populasinya berjumlah 525 siswa, dengan sampel penelitian berjumlah 84 siswa dengan teknik *cluster sampling* pengambilan sampel menggunakan rumus *slovin*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini skala intensitas penggunaan media sosial dan skala kestabilan emosi yang peneliti buat sendiri berdasarkan aspek-aspek teori Ajzen dan Schneider. Uji korelasi yang digunakan menggunakan korelasi product moment dengan bantuan IBM SPSS 22.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang, didapatkan bahwa koefisien korelasi sebesar $-0,096$ dengan taraf signifikansi $0,384$, yang menunjukkan arah hubungan negatif antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Tingkat intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah kestabilan emosi yang mereka tunjukkan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kestabilan emosi pada siswa, semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial mereka. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media dan kestabilan emosi ditolak. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tidak mempengaruhi kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

Kata kunci: Intensitas penggunaan media sosial, Kestabilan emosi, siswa

ABSTRACT

Nurul Fidya Ramadhani, NIM 2030306039, Thesis title "**The Relationship Between Intensity of Social Media Use and Emotional Stability in Students of SMAN 1 Sungayang**". State Islamic University (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar 2024.

The problem in this study is that there is a tendency for students who have the intensity of social media use as students, some have emotional stability, some are not, such as being good at managing time and not being too emotionally attached to activities on social media. The purpose of the study was to determine the relationship between the intensity of social media use and emotional stability in students of SMAN 1 Sungayang.

The type of research used is correlational. The population in this study were students of grades X-XII of SMAN 1 Sungayang with a population of 525 students, with a research sample of 84 students with a cluster sampling technique using the Slovin formula. The data collection technique used in this study was the scale of intensity of social media use and the scale of emotional stability that the researcher created himself based on aspects of Ajzen and Schneider's theory. The correlation test used was the product moment correlation with the help of IBM SPSS 22.

The results of the study conducted by researchers regarding the relationship between the intensity of social media use and emotional stability in students of SMAN 1 Sungayang, the conclusion obtained is that the correlation coefficient is -0.096 with a significance level of 0.384, which indicates a negative relationship between the variables of the intensity of social media use and emotional stability. This means that there is no significant relationship between the intensity of social media use and emotional stability in students of SMAN 1 Sungayang. Specifically, these results show that the higher the level of intensity of social media use received by students of SMAN 1 Sungayang, the lower the emotional stability they show. Conversely, the higher the level of emotional stability in students of SMAN1 Sungayang, the lower the level of intensity of their social media use. Thus, the alternative hypothesis (H_a) which states that there is a relationship between the intensity of media use and emotional stability is rejected. The results of this study indicate that the intensity of social media use does not affect emotional stability in students of SMAN 1 Sungayang.

Keywords: Intensity of social media use, Emotional stability, students

خلاصة

خلاصة نورول فدية رمضاني، NIM 2030306039 ، عنوان الأطروحة " العلاقة بين شدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستقرار العاطفي لدى طلاب SMAN 1 Sungayang جامعة محمود يونس باتوسانجكار الإسلامية الحكومية. 2024 (UIN).

تكمن المشكلة في هذا البحث في أن هناك ميلاً لدى الطلاب الذين لديهم استخدام مكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، بعضهم مستقر عاطفياً، وبعضهم لا يجيد إدارة الوقت وليسوا مرتبطين عاطفياً جداً بالأنشطة على وسائل التواصل الاجتماعي. الهدف من البحث هو تحديد العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستقرار العاطفي لدى الطلاب في SMAN 1 Sungayang.

نوع البحث المستخدم هو الارتباطي. كان السكان في هذه الدراسة من الطالبات في الفصل كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث هي مقياس كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الاستقرار العاطفي الذي أنشأه الباحثون بأنفسهم بناءً على جوانب نظرية أجزين وشنايدر. يستخدم اختبار الارتباط المستخدم ارتباط لحظة المنتج بمساعدة IBM SPSS 22.

نتائج البحث الذي أجراه الباحثون فيما يتعلق بالعلاقة بين شدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستقرار العاطفي لدى الطلاب في SMAN 1 Sungayang ، الاستنتاج الذي تم الحصول عليه هو أن معامل الارتباط هو -0.096 مع مستوى دلالة 0.384 ، مما يدل على اتجاه وجود علاقة سلبية بين متغير شدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وثبات الانفعال. وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاستقرار العاطفي بين الطلاب في SMAN 1 Sungayang. على وجه التحديد، تظهر هذه النتائج أنه كلما ارتفع مستوى كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي يتلقاها طلاب SMAN 1 Sungayang ، انخفض الاستقرار العاطفي الذي يظهرونه. ومن ناحية أخرى، كلما ارتفع مستوى الاستقرار العاطفي لدى طلاب SMAN 1 Sungayang ، انخفض مستوى كثافة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي. وبذلك يتم رفض الفرضية البديلة (H_a) التي تنص على وجود علاقة بين شدة استخدام وسائل الإعلام والاستقرار الانفعالي. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لا تؤثر على الاستقرار العاطفي لدى طلاب SMAN 1 Sungayang.

الكلمات المفتاحية: كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الاستقرار الانفعالي، الطلاب

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
BIODATA PENULIS	
KATA PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
خلاصة	iii
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian	9
G. Definisi Operasional	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Konsep Kestabilan Emosi	10
1. Definisi Kestabilan Emosi	10
2. Aspek Kestabilan Emosi.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	13
B. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	15
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2. Aspek- Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	18
3. Fungsi Media Sosial	19
4. Jenis – Jenis Media Sosial	20

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
C. Remaja	24
1. Pengertian Remaja.....	24
2. Kategori Usia Remaja.....	25
3. Perkembangan Remaja dan Karakteristik Remaja	26
D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi	28
E. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	29
F. Kerangka Berfikir.....	31
G. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Pengembangan Instrumen	36
E. Definisi Operasional.....	56
F. Pengembangan Instrumen	56
G. Teknik Pengumpulan Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	61
A. Deskripsi Data.....	61
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	61
2. Deskripsi data	66
B. Pengujian Persyaratan Analisis	72
1. Uji normalitas	72
2. Uji linearitas	73
3. Pengujian hipotesis.....	74
C. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP	82
A. Simpulan	82
B. Implikasi.....	82
C. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi.....	32
Tabel 3. 2 Ukuran Sampel	34
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	35
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Awal Intensitas Penggunaan Media Sosial	35
Tabel 3. 5 Blueprint Setelah Validasi Aiken V Intensitas Penggunaan Media Sosial	37
Tabel 3. 6 Blueprint Setelah Nilai CICT	38
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Akhir Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	39
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Kestabilan Emosi	40
Tabel 3. 9 Blueprint Awal Kestabilan Emosi	41
Tabel 3. 10 Blueprint Setelah Validasi Aiken V Kestabilan Emosi	41
Tabel 3. 11 Blueprint Setelah Nilai CICT.....	42
Tabel 3. 12 Blueprint Skala Akhir Kestabilan Emosi	43
Tabel 3. 13 Penilaian Validasi Aiken V Intensitas Penggunaan Media Sosial ..	45
Tabel 3. 14 Penilaian Validasi Aiken V Kestabilan Emosi.....	48
Tabel 3. 15 Hasil Pengujian Reliabilitas	53
Tabel 3. 16 Skor Jawaban Skala Likert	54
Tabel 3. 17 Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	55
Tabel 3. 18 Skala Kestabilan Emosi	56
Tabel 4. 1 Data Sampel Penelitian	59
Tabel 4. 2 Persentase Aspek Perhatian	62
Tabel 4. 3 Persentase Aspek Penghayatan	63
Tabel 4. 4 Persentase Aspek Durasi	63
Tabel 4. 5 Persentase Aspek Frekuensi	64
Tabel 4. 6 Persentase Aspek Edukasi Emosi	65
Tabel 4. 7 Persentase Aspek Kematangan Emosi	65
Tabel 4. 8 Persentase Aspek Kontrol Emosi	66
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial	67
Tabel 4. 10 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	69
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Penelitian Kestabilan Emosi	69
Tabel 4. 12 Kategorisasi Kestabilan Emosi	71
Tabel 4. 13 Uji Normalitas Data Penelitian	72
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi	73
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis Dan Penelitian	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	29
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Penelitian Psikologi
- Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian Kestabilan Emosi
- Lampiran 4 Kategorisasi Intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi
- Lampiran 5 Uji Reabilitas Item Intensitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 6 Uji Reabilitas Item Kestabilan Emosi
- Lampiran 7 Analisis Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi
- Lampiran 8 Uji Normalitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi
- Lampiran 9 Uji Linearitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi
- Lampiran 10 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi
- Lampiran 11 Uji Hipotesis Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kestabilan Emosi
- Lampiran 12 Surat Tugas Seminar Proposal
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 14 Surat Keterangan Balasan Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Waktu Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 (Nurul Namira Zahara, 2022). 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 (Setyawan, 2016).

Adanya rangsangan emosional dari media sosial yang dapat mempengaruhi suasana hati ini kemungkinan berdampak pada perubahan kestabilan emosi. Kestabilan emosi menurut Thorndike dan Hagen (1979) ditandai dengan adanya kesamaan mood, niat, ketertarikan, keceriaan, ketenangan dan kendali, perasaan sehat, tidak ada lamunan, serta tidak adanya dominasi ide-ide mood. Maka dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan faktor yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan cara yang tenang dan seimbang dalam menghadapi tekanan dalam hidup.

Menurut Schneiders (1964), kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Kestabilan emosi mengacu pada keadaan ketika seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidup ini. Hal ini dapat dilihat dari keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menerima rangsang.

Chaturvedi & Chander (2010) menjelaskan kestabilan emosi menjadi elemen penting dalam kehidupan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Jika individu dapat merespon emosi dengan baik, maka akan tercipta kestabilan emosi berupa Empati, Otonomi/Kemandirian, Optimisme, Ketenangan dan Toleransi. Adanya dorongan yang terlalu sering menggunakan sosial media maka kemungkinan dapat mengganggu kestabilan emosinya. Menurut Smithson (1974), kestabilan emosi adalah cara yang terintegrasi dan seimbang bagi individu untuk memahami masalah kehidupan.

Teori yang dibuktikan oleh Margan & King (dalam Ekawati, (2001)) 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. Kestabilan emosi bukan hanya salah satu penentu pola kepribadian yang efektif, namun juga membantu untuk mengontrol perkembangan usia dewasa awal. Hal-hal yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah keadaan jasmani, pembawaan individu tersebut dan suasana hati. Adanya rangsangan emosional dari media sosial yang dapat mempengaruhi suasana hati dan berdampak pada perubahan kestabilan emosi seseorang. Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa penggunaan media sosial yang terlalu banyak dapat memberikan efek pada kondisi emosional dan suasana hati penggunaannya. Dan adanya media sosial menjadi salah satu media yang dapat memberikan rangsangan dari luar yang memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang adalah faktor kondisi fisik individu yang berada dalam kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dari pada individu yang sedang sakit, pembawaan faktor bawaan merupakan faktor yang melekat pada diri individu dan stemming atau suasana hati atau mood keadaan individu pada suatu waktu tertentu, Morgan & King (dalam Ekawati, (2001)). Faktor ini terkait dengan keterpaparan individu pada berbagai macam emosi, termasuk didalamnya emosi positif (senang, bahagia, puas terhadap keadaan atau objek tertentu) atau negatif (sedih,

marah, cemas, benci, takut, curiga) yang sangat mempengaruhi suasana hati individu tersebut. Kemunculan kondisi atau rangsangan dari luar inilah yang memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati seperti pengaruh dari media sosial.

Secara umum, media sosial mengacu pada media atau alat interaksi antar manusia yang berbasis komputerisasi di mana setiap orang dapat menciptakan, membagikan dan bertukar informasi di dalamnya melalui internet. Media sosial merupakan wadah yang mampu menyatukan antara teknologi, manusia dan informasi. Media sosial memungkinkan orang untuk menyimpan, mempublikasi, berdiskusi, menyampaikan pendapat dan termasuk didalamnya mempengaruhi masyarakat (Ahlqvist dkk, 2008). Media sosial di nilai sebagai gerakan baru tempat di mana pengalaman emosional dan diperkuat, seperti di katakan oleh (Rubin, 2011).

Menurut Marikke Norita Sinaga (2023) 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. Media sosial dinilai sebagai gebrakan baru tempat dimana pengalaman emosional dibagikan dan diperkuat, meskipun emosi dirasakan pada level individual, melalui media sosial, emosi dapat langsung dibagikan pada dan oleh orang lain. Interaksi media sosial yang berlebihan menghapus rintangan waktu dan jarak, memungkinkan apa yang terjadi pada taraf lokal kini dapat menjadi isu global.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Terhitung sejak 2018, penetrasi internet Indonesia mencapai 64,8%. Kemudian secara berurutan, 73,7% di 2020, 77,01% di 2022, dan 78,19% di 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

(APJII) mengungkapkan hasil profil pengguna internet Indonesia terbaru, termasuk media sosial (medsos) yang paling banyak digunakan pengguna RI. Bukan Instagram, TikTok, maupun WhatsApp yang paling banyak dipakai orang Indonesia, melainkan YouTube yang paling jadi pilihan utama. Dalam hasil survei penetrasi dan perilaku internet 2023, YouTube menempati posisi teratas sebagai aplikasi medsos yang paling banyak dibuka oleh pengguna internet Indonesia. Responden boleh memilih banyak jawaban. Platform video milik Google itu meraih persentase sebesar 65,41%, jika dibandingkan periode yang sama tahun lalu ada kenaikan 2,39%.

Di urutan kedua adalah Facebook dengan persentase 60,24%. Dari survei APJII ini, terungkap warga RI banyak meninggalkan medsos besutan Mark Zuckerberg tersebut karena turun 8,12% dibandingkan tahun lalu. Di posisi berikutnya secara berurutan diduduki oleh Instagram dengan persentase 30,51%, TikTok 26,80%, WhatsApp 1,57%, Twitter 0,91%, Snack Video 0,17%, LinkedIn 0,06%, Google 0,03%, dan responden yang menjawab tidak/tidak pernah mengakses/tidak ada 10,98%. Adapun berbicara waktu yang dihabiskan untuk berselancar di medsos, pengguna internet Indonesia ini rata-rata paling banyak bisa menghabiskan 1-2 jam dengan persentase 46,16%. Tetapi, ada yang bisa lebih dari empat jam dengan persentase 7,84%.

Kategori media chat, maka WhatsApp jadi rajanya dengan persentase mencapai 98,63% orang Indonesia pakai layanan pesan instan tersebut. Angka ini naik 0,56% dibandingkan tahun sebelumnya. Peringkat berikut dan seterusnya ditempati Messenger 46%, Telegram 12,91%, Instagram Direct Message 10,72%, Line 2,07%, Twitter Direct Message 0,41%, SMS 0,13%, Google Talk 0,11%, TikTok 0,10%, LiteBig 0,05%, dan responden yang menjawab tidak tahu/tidak pernah mengakses/tidak ada itu 28,23%. Dalam survei APJII ini terungkap bahwa tingkat penetrasi internet ada peningkatan dari 77,02% naik menjadi 78,19%. Sebanyak 215.626.156 orang Indonesia sudah terkoneksi internet.

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 (Aritonang, 2023). 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 (Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, 2022).

Berikut ini beberapa wawancara tentang intensitas penggunaan media sosial terhadap siswa dengan inisial N berusia 17 tahun, K berusia 17 tahun.

“Kalau untuk berapa jam menggunakan dalam sehari gak nentu sebenarnya. Kadang kan misal sehari ini kalau gak ada kegiatan akhirnya main hp buka tiktok scrol sampe ketiduran gitu, tapi kalau perkiraan itu mau kadang sampai kurang lebih 10 jam la mungkin kadang lebih juga. Karna kan dalam sehari itu gak nentu juga apalagi ada kegiatan kan”

“Kalau ditanya berapa lamanya aku main media sosial dalam sehari itu gak nentu, karena kadang dalam sehari misalnya saat akan makan, sambil buka media sosial sebentar di HP. Tapi bisa dikatakan sehari itu kurang lebih 7 jam dalam sehari kadang gak sadar waktu gitulah kira kira apalagi kan kalau pas satu hari ini karena satu video yang buat baper jadi nyari video yang sama kayak gitu lah jadinya keterusan ngescroll”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 28 Januari 2025, bahwa ada hubungan dari intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa, yaitu dengan terbawa suasana dan moodnya saat

menonton konten di salah satu aplikasi media sosial dengan ikut berkomentar karena terbawa perasaan atau ikut membayangkan konten itu terjadi pada dirinya.

Melihat perkembangan teknologi yang semakin maju, hampir semua sekolah khususnya untuk tingkat sekolah menengah atas melarang siswanya untuk membawa *smartphone* ke sekolah, namun kebijakan itu berubah. Begitu juga dengan kebijakan di salah satu sekolah yaitu SMAN 1 Sungayang dan mempunyai tenaga akademik yang handal dalam pemikiran, membolehkan siswanya untuk membawa *smartphone* ketika di sekolah dengan batasan pemakaian waktu di dalam pelajaran. Namun pada waktu istirahat mereka tidak bebas untuk mengakses media sosial yang mereka punya di *smartphone* masing-masing. Konten dari media sosial yang sangat luas tanpa batas membuat penggunanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat apapun, termasuk yang mengandung unsur yang memicu perubahan suasana perasaan emosi.

Fenomena penggunaan media sosial yang terlalu banyak dapat memberikan efek pada kestabilan emosi dan suasana hati penggunanya. Kestabilan emosi bukan hanya salah satu penentu pola kepribadian yang efektif, namun juga membantu untuk mengontrol perkembangan remaja, konsep emosi yang stabil di semua tingkatan adalah sebuah cerminan dari perkembangan emosi yang normal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni Lestari, Retnaningdyastuti dan Argo Widiharto (2023) pada remaja siswa kelas Xii Smk Negeri 1 Pernalang, diketahui bahwa ada 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.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Candra,D.U (2018), yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Sosial Media Dengan Kestabilan Emosi Pada Remaja di SMK 17 Agustus 1945 Surabaya. Diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan dan terbukti terdapat hubungan

negatif antara-penggunaan sosial media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi penggunaan sosial media maka kestabilan emosinya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika penggunaan sosial media rendah maka kestabilan emosinya tinggi.

Didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa yang diteliti ada di SMAN 1 Sungayang tentang penggunaan media sosial inisial S.S berusia 17 tahun mengatakan:

“Media sosial yang saya gunakan itu ada beberapa media sosial tapi yang dominan saya gunakan yaitu instagram, tiktok, whatsapp dan youtube. Dalam satu hari buka media sosial di hp ku, kadang jadi terbawa suasana gitu sama konten-konten yang ada di media sosial ini ke kehidupan asli”.

“Seperti di tiktok atau youtube, misalnya kalau kulihatlah vidio sedih di tiktok mengenai orang tua gitu gampang kali aku nangis kayak ku tempatkan kisahny kediriku gitu. Terus pas melihat vidio yang kayak buat kesal gitu yang aneh ku rasa kayak ikut geram liatnya gitu, kadang ku bilang ia sama temanku yang disampingku gini ”ishh liatnya ini emang nggak ada akhlaknya, kayak ada rasa kurang enak dihati sama pikiran liat konten yang aneh gitu lah”.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 17 Maret 2024, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi siswa terpengaruh dengan menggunakan sosial media, yakni mood atau suasana hati yang mudah terpengaruh, juga ikut memberikan komentar terhadap sebuah konten, dan lainnya.

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut guna mengetahui sejauh mana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada remaja. Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 1 Sungayang, dengan beberapa alasan diantaranya banyak siswa yang masih beranjak ke usia remaja dan cenderung aktif bermedia sosial yang kemungkinan penelitian ini menjadi tepat sasaran dan mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan latar belakang diatas, maka judul yang diajukan dalam penelitian ini

yaitu “ **Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Siswa di SMAN 1 Sungayang**”

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan latar belakang di atas, ditemukan beberapa masalah diantaranya sebagai berikut :

1. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang
2. Hubungan kondisi fisik dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang
3. Hubungan faktor bawaan dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang
4. Hubungan *steming* atau suasana hati dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar masalah yang diteliti tidak meluas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalahnya adalah: apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi remaja?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada atau tidaknya berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang.

F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian proposal penelitian ini diharapkan Secara teoritis data hasil penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa di SMAN 1 Sungayang maupun memberikan kontribusi berupa sumbangan informasi untuk meningkatkan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian ini yaitu untuk menghasilkan artikel yang dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah nasional/internasional atau dipresentasikan pada forum nasional/internasional tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

G. Definisi Operasional

Intensitas Penggunaan media sosial

Intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (2005) adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online. Penggunaan media sosial yang peneliti maksud ialah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk, meliputi perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Kestabilan emosi

Kestabilan emosi menurut Schneider (1964) merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Kestabilan emosi yang peneliti maksud keadaan emosi seseorang yang dilihat dengan sikap yang sesuai harapan meliputi edukasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Kestabilan Emosi

1. Definisi Kestabilan Emosi

Emosi diartikan sebagai keadaan perasaan yang melibatkan pikiran-pikiran dan perubahan fisiologis, ekspresi, seperti reaksi wajah, gestur atau postur tubuh, (Jalonen, 2014). Emosi adalah situasi stimulus yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivitas pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat disuatu kebudayaan (Ali, 2016)

Individu yang emosinya stabil dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa suatu beban. Perasaan yang tidak terbebani, tidak terhambat dan tidak terkekang. Namun bukan berarti ekspresi emosinya berlebihan, karena ia memiliki pengendalian diri yang baik, sehingga ekspresi emosinya sesuai atau sesuai dengan keadaan (Aritonang, 2023). Selain itu, pengendalian diri tidak membuat orang yang stabil secara emosional menjadi kaku, tetapi memungkinkan mereka untuk berpikir dan bertindak secara fleksibel (Marikke Norita Sinaga, 2023) .

Chaturvedi and Chander (2010) kestabilan emosi yaitu sebagai suatu proses dimana kepribadian secara terus menerus berusaha meningkatkan dan memperbaiki kesehatan emosi. Kestabilan emosi memungkinkan orang untuk mengembangkan cara yang terintegrasi dan seimbang dalam memahami masalah kehidupan. Keterampilan yang dapat membuat seseorang mengembangkan perasaan, pemahaman dan keadaan yang menyebabkan situasi menyedihkan dalam hidup. Dalam situasi sedih atau tertekan, seseorang dapat

mengembangkan perasaan, pemahaman dan sikap yang dapat membantu individu untuk memahami realitas, kondisi dan keadaan kehidupan.

Ketidakstabilan emosional menunjukkan pada kegagalan individu untuk mengembangkan tingkat kemandirian dengan konsekuensi penggunaan pola penyesuaian yang tidak matang dan ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan emosional atau stabil tidak dapat menyingkirkan untuk membuang masalah dan mudah tersinggung (Chaturvedi & Chander, 2010).

(Hurlock 1997) berpendapat bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria kriteria. Pertama, yaitu emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial. Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yangselama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Kedua, pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. Ketiga, penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk beraksi terhadap situasi tersebut.

Batas akhir kestabilan emosi sulit ditentukan karena sifat manusia yang tidak pernah terpuaskan, sehingga dapat dikatakan proses pencapaian kestabilan emosi semakin lama semakin tidak pernah berhenti. Stabilitas emosional intrafisik adalah pencapaian kematangan emosi sehingga tubuh atau alat emosional fisik seperti jantung,

pembuluh darah dan lain-lain mencapai kesehatan. Kestabilan emosional interpersonal didasarkan pada peningkatan hubungan pribadi yang harmonis yaitu penyembuhan individu dan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.

2. Aspek Kestabilan Emosi

Aspek-aspek kestabilan emosi menurut Schneider (1964) ada tiga aspek dalam kestabilan emosi yaitu:

1. Adekuasi emosi adalah reaksi dalam emosi yang sesuai dengan rangsangan yang diterimanya, reaksi ini menyangkut macam atau isi emosi dan kemana arah emosi itu atau kepada siapa emosi tersebut tertuju.
2. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memberikan reaksi emosi yang tepat pada situasi yang tidak menyenangkan atau kondisi tertentu, sesuai dengan tingkat perkembangan pribadinya. Kematangan emosi tidak mempunyai batas umur, artinya kematangan emosi seseorang tidak bisa dilihat. Definisi tentang kematangan emosi merupakan suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi. Contohnya saat anak kecil menangis itu wajar apabila ia menangis, marah, berteriak untuk menuntut

apa yang dia inginkan, tetapi itu tidak wajar untuk orang dewasa.

3. Kontrol emosi adalah fase dimana kontrol diri sangat penting untuk tercapainya kestabilan emosi, harus adanya penyesuaian dan kesehatan mental. Pada kontrol emosi ini mencakup pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai, cita-cita dan prinsip. Indikasi dalam kontrol emosi yang kurang baik dapat terlihat dari bagaimana reaksi emosi yang ditimbulkan. Kontrol emosi termasuk salah satu aspek kontrol diri, yaitu dengan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mampu memberikan respon dan mengartikan situasi secara tepat dan tidak berlebihan.

Dapat disimpulkan kestabilan emosi didukung oleh kesehatan emosi dan penyesuaian emosi yang terdiri dari tiga faktor, yaitu kematangan emosi, kontrol emosi dan adekuasi emosi. Apabila faktor tersebut berfungsi dengan baik dan sehat, berarti kesehatan emosi dan penyesuaian emosi juga berfungsi dengan baik, yang pada akhirnya akan mendukung tercapainya emosi yang stabil.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Seseorang yang stabil emosinya akan mampu menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis. Kestabilan emosi akan tercapai jika didukung oleh kesehatan fisik, kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kesehatan fisik dapat diperoleh dengan istirahat yang cukup serta membiasakan hidup teratur dalam segala hal.

Margon dan King (Ekawati, 2001) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang yaitu:

1. Kondisi fisik individu yang berada dalam kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dari pada individu yang sedang sakit.
2. Pembawaan faktor bawaan merupakan faktor yang melekat pada diri individu. Faktor ini meliputi genetika, kepribadian, etnis dan kondisi sosial ekonomi.
3. *Steming* atau suasana hati. Faktor suasana hati merupakan keadaan individu pada suatu waktu tertentu, dalam kata lain yaitu mood. Keterapan individu pada berbagai macam stimulus emosi, termasuk di dalamnya emosi positif dan negatif sangat mempengaruhi suasana hati individu tersebut. Hal ini berkaitan dengan kemunculan kondisi atau rangsangan dari luar.

Dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang yaitu kondisi fisik individu, pembawaan faktor bawaan dan *steming* atau suasana hati.

Menurut Fudyartanta (2011) faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

a. Fisik

Kalau seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tenang dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerimakehadiran individu

maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai dan terhina.

c. Faktor Pengalaman

Melalui pengalaman, individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak bisa diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat ia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Orang yang stabil emosinya adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang yang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis.

B. Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasarkan pada rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Menurut Poerwadarminta, (2008) intensitas merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas berasal dari bahasa latin yaitu intention yang merupakan suatu ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang. Atau dengan kata lain dapat

diartikan dengan bersungguh-sungguh dan terus menerus mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal.

Menurut Hazim (2005) mendefinisikan intensitas sebagai kekuatan dalam menggunakan tenaga untuk melakukan suatu usaha. Secara sederhananya intensitas merupakan rumusan sebagai upaya seseorang dengan energi yang kuat pada individu agar mendapatkan yang diinginkan, intensitas juga bermakna suatu frekuensi dari setiap hal yang dilakukan pada satu periode waktu tertentu. Jika dikaitkan dengan konteks pendidikan, intensitas memiliki unsur motivasi, durasi dalam melakukan kegiatan, frekuensi, presentasi, arah sikap dan minat untuk melakukan suatu hal (Nuraini, 2011).

Dapat diartikan bahwa intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas dalam bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul sedangkan berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensi dan durasi.

Sedang media sosial adalah sebuah media *online*, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Pengertian media sosial adalah seperangkat alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam (Tongkotow Liedfray, F. J. 2022).

Yunus (2010) menjelaskan bahwa media sosial merupakan media yang terhubung dengan jaringan internet yang memungkinkan pengguna melakukan komunikasi dalam dunia virtual atau online. Media sosial juga diartikan sebagai sekumpulan aplikasi berbasis internet yang menjalankan fungsinya melalui partisipasi pengguna dengan menciptakan isi, merubah isi yang telah ada, berkontribusi pada dialog masyarakat dan menyatukan berbagai media menjelaskan bahwa pada umumnya media sosial merujuk pada alat komunikasi antar manusia di mana mereka dapat menciptakan, berbagi dan bertukar informasi dalam jaringan internet. Selain itu, media sosial juga diartikan sebagai sebuah bentuk komunikasi yang bermediasikan pengguna untuk bertukar konten melalui internet (Collins, 2004).

Dapat diartikan bahwa media sosial merupakan media online berbentuk pelayanan berbasis web atau sistem jaringan yang dapat saling terhubung sehingga memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi dan mengunjungi profil orang-orang yang terdaftar dalam koneksinya serta memungkinkan untuk berbagi informasi, menciptakan konten, memberi komentar, bekerja sama, semua dapat dilakukan dengan cepat dan tak terbatas.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan sesuatu usaha dapat dikerjakan dengan semangat sesuai dengan periode waktu tertentu sedangkan media sosial adalah interaksi sosial antar satu sama lain dalam menerima dan mengirim informasi yang mencakup pengetahuan dan berbagai konten dalam kelompok media sosial. Maka intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa lama durasi waktu yang dibutuhkan pengguna menggunakan media sosial sehingga menjadi rutinitas dan seberapa jauh perilaku sosial dan emosional pada para penggunanya.

2. Aspek- Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Ajzen (2005), aspek intensitas penggunaan media sosial adalah :

1. Frekuensi adalah berapa kali seseorang mengakses media sosial atau tingkat keseringan kegiatan mengakses media sosial. Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target (dalam kurun waktu satu hari). Setiap orang mempunyai frekuensi penggunaan yang berbeda-beda tergantung pada minat dan kebutuhan.
2. Durasi adalah lamanya selang waktu seseorang dalam menjalankan kegiatannya dalam bentuk tindakan. Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target. Menghitung seberapa lama seseorang mengakses suatu media (berapa menit atau berapa jam dalam sehari).
3. Penghayatan adalah usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyerap terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan, selanjutnya terdapat usaha untuk memahami, menikmati dan menyimpan informasi tersebut sehingga menjadi suatu pengetahuan yang baru. Individu yang menggunakan media sosial dengan memahami dan menyerap informasi ketika menggunakannya sehingga orang tersebut bisa menikmati aktivitasnya ketika mengakses media sosial.
4. Perhatian merupakan sebuah ketertarikan individu kepada suatu aktivitas yang akan jauh lebih kuat dilakukan dibandingkan dengan aktivitas lain. Aktivitas tersebut akan lebih kuat dan intens dilakukan dibandingkan aktivitas lain yang tidak didasarkan pada ketertarikan. Seseorang yang mempunyai perhatian terhadap media sosial maka ia akan memusatkan perhatiannya dalam mengakses media sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penggunaan media sosial yaitu meliputi frekuensi, durasi, penghayatan dan perhatian dalam menggunakan fasilitas yang disediakan situs media sosial.

Sedangkan, menurut Andarwati (2016), menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial hanya mengacu pada:

1. Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, perminggu, atau per bulan).
2. Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit atau perjam).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah terlihat pada aspek perhatian individu dalam menggunakan media sosial, aspek penghayatan, aspek durasi yang biasanya dinyatakan pada satuan kurun waktu tertentu serta aspek frekuensi

3. Fungsi Media Sosial

Media sosial merupakan bagian dari sistem relasi, koneksi dan komunikasi, maka seseorang harus menyikapinya dalam kaitannya dengan fungsi-fungsi yang terkandung dalam teori relasi, koneksi dan komunikasi masyarakat. Sikap yang harus dikembangkan terkait dengan fungsi media sosial antara lain Sisrazeni, (2017):

1. Sarana belajar, mendengarkan dan menyampaikan

Aplikasi media sosial dapat dimanfaatkan untuk belajar melalui beragam informasi, data dan isu yang termuat di dalamnya. Pada aspek lain, media sosial juga menjadi saran untuk menyampaikan berbagai informasi kepada pihak lain.

2. Sarana dokumentasi, administrasi dan integrasi

Berbagai aplikasi media sosial pada dasarnya merupakan gudang dan dokumentasi beragam konten, dari yang berupa profil, informasi, reportase kejadian, rekaman peristiwa, sampai pada hasil-hasil riset kajian. Beberapa hal yang bisa dilakukan dengan media sosial, antara lain membuat blog organisasi, mengintegrasikan berbagai link di perusahaan, menyebarkan konten yang relevan sesuai target di masyarakat, atau memanfaatkan media sosial sesuai kepentingan, visi, misi, tujuan, efisiensi dan efektifitas operasional organisasi.

3. Sarana perencanaan, strategi dan manajemen

Akan diarahkan dan dibawa ke mana media sosial merupakan domain dari penggunaannya. Media sosial di tangan para pakar manajemen dan marketing dapat menjadi senjata yang dahsyat untuk dilancarkan perencanaan dan strateginya. Sarana kontrol, evaluasi dan pengukuran.

Media sosial berfaedah untuk melakukan kontrol organisasi dan juga mengevaluasi berbagai perencanaan dan strategi yang telah dilakukan. Respon publik dan pasar menjadi alat ukur, kalibrasi dan parameter untuk evaluasi. Sejauh mana masyarakat memahami suatu isu atau persoalan, bagaimana prosedur-prosedur ditaati atau dilanggar publik, dan seperti apa keinginan dari masyarakat, akan bisa dilihat langsung melalui media sosial.

4. Jenis – Jenis Media Sosial

Nasrullah (2017) membagi media sosial ke dalam enam klasifikasi yaitu, sebagai berikut:

1. Media jejaring sosial (*social networking*)

Pengguna dapat berkomunikasi satu sama lain melalui jejaring sosial. Bentuk interaksi bisa berupa pesan teks, foto, audio maupun video. Dalam jejaring sosial pengguna dapat membangun pertemanan dengan pengguna yang sudah dikenal

maupun pengguna baru yang belum dikenal, contohnya facebook, Google+, Linked-in, BBM, WhatsApp, dan Telegram.

2. Jurnal online (*blog*)

Blog adalah media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mempublikasikan kegiatan sehari-hari, saling berinteraksi satu sama lain, dan berbagi dalam bentuk tautan web lain, informasi, dan sebagainya, contohnya Wordpress, Blogspot dan Tumblr.

3. Jurnal online sederhana atau mikroblog (*microblogging*)

Microblogging adalah bagian dari media sosial yang mengizinkan pengguna untuk menulis dan mengunggah kegiatan ataupun pedapatnya, contohnya twitter.

4. Media berbagi (*media sharing*)

Media sharing adalah salah satu media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi media, seperti dokumen (*file*), gambar, audio, dan video. Contohnya YouTube, Instagram dan Flickr.

5. Penanda sosial (*social boorkmarking*)

Social boorkmarking adalah jenis media sosial yang digunakan untuk mengatur, mengelola, menyimpan serta mencari berita atau informasi tertentu di internet, contohnya *Delicious.com, StumbelUpon.com, dan Reddit.com*.

6. Media konten bersama atau wiki

Wiki adalah jenis media atau situs web yang mengizinkan penggunanya untuk berkolaborasi agar dapat menghasilkan konten bersama-sama, setiap pengguna dapat menyunting dan turut membantu sebuah konten yang sudah terpublikasi, contohnya Wikipedia.

Dari pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis media sosial yaitu meliputi jejaring sosial (contoh *facebook* dan

instagram), blog (contoh *blogspot*, *wordpress*), *microblogging* (contoh *twitter*), media *sharing* (contoh *YouTube*), media konten bersama atau wiki (contoh Wikipedia) dan Social *bookmarking* (contoh *Reddit* dan *Stumble Upon*).

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Andarwati (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial adalah suasana emosional (*mood*), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, serta persepsi nilai informasi.

Menurut Shatuti (dalam Muna, 2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

1. *Emotional Coping*

Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi. Beberapa hal tersebut yang kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalihan dari lama kelamaan akan mempengaruhi intensitas dalam menggunakan media sosial.

2. Keluar dari dunia nyata

Individu dapat sejenak keluar dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan harapannya. Internet menawarkan berbagai fasilitas yang lebih menyenangkan. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor dalam mempengaruhi penggunaan media sosial.

3. Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

4. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

Melalui media sosial individu dapat berkomunikasi lebih efektif, menambah teman, meperkuat persahabatan dan menghasilkan rasa memiliki dan pengakuan.

Sedangkan, menurut Casdari (2006) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu:

1. Faktor kebutuhan dari dalam

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia yang lain (*relatedness*).

2. Faktor motif sosial

Intensitas penggunaan media sosial juga dapat dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah sikap konformitas mahasiswa dengan teman sebayanya.

3. Faktor emosional

Faktor emosional dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Sebagai contoh, mahasiswa akan mengulang aktivitas penggunaan media sosial yang menimbulkan perasaan senang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah suasana emosional (mood), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan serta persepsi nilai informasi, emosional coping sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, keluar dari dunia nyata, lingkungan, memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal, faktor kebutuhan dari dalam, faktor motif sosial dimana dipengaruhi oleh orang lain serta lingkungan dan faktor emosional.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adsolance* atau remaja berasal dari bahasa latin *adsolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adsolance* seperti yang digunakan saat ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Sarwono, 2007). Menurut Hurlock (2011), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (*Early adolescence*), 12-14 tahun, kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (*Middle adolescence*), 15-17 tahun, dan masa remaja akhir (*Late adolescence*), 18-21 tahun. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati, 2016).

Sedangkan menurut Desmita (2011) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

Berbagai perubahan fisiologis, sosial dan emosional pada saat itu telah terjadi, sebelumnya wanita memasuki masa menstruasi dan pria mengalami mimpi basah pertama kali. Kepribadian remaja menantang apa yang mereka anggap kaku atau konservatif. Mereka menginginkan kebebasan sehingga dapat menimbulkan konflik dalam diri mereka

sendiri. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk memahami hakikat dan cara berpikir remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa remaja merupakan pertumbuhan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini sebagai anak-anak yang penuh dengan gejala dan masalah, ada pula yang mengartikan remaja sebagai sekelompok anak-anak yang penuh dengan semangat dan kreatifitas.

2. Kategori Usia Remaja

Kategori usia pada remaja sangat bermacam-macam. Menurut Depkes (2009) dalam (Santika, 2014) remaja dibagi menjadi 2 kategori yaitu remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun). Sedangkan, menurut (Ajhuri, 2019) masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (16-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

3. Masa remaja akhir (19-25 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.

Dapat disimpulkan masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir.

3. Perkembangan Remaja dan Karakteristik Remaja

Masa remaja yang disebut juga dengan masa pubertas. Masa puber adalah fase dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Perkembangan remaja menurut (Wulandari, 2014) sebagai berikut :

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan semakin meningkat cepat dan mencapai kecepatan puncak. Karakteristik seks sekunder mulai tampak pada fase remaja awal (11-14 tahun), contohnya seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja telah matang secara fisik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja matang secara fisik.

2. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

3. Identitas

Ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Pada tahap awal ketertarikan terhadap remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, meningkat kecintaan pada diri sendiri, mempunyai banyak fantasi kehidupan, karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap idealistis stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh, serta peran status, hampir menetap di tahap akhir remaja.

4. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

5. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok; standar

perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan remaja yaitu pertumbuhan fisik, kemampuan berfikir, identitas, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya.

D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Resti Punksaningtiyas (2017) yang meneliti tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan antara media sosial dengan kestabilan emosi pada remaja. Hal ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan kestabilan emosi semakin menurun.

Dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi media penularan emosi yang menjadi stimulus pemicu terjadinya perubahan suasana hati. Media sosial dapat menjadi sumber stressor tambahan bagi individu tersebut banyak terpapar pada postingan status bernada negatif apabila individu tersebut banyak terpapar pada postingan yang bernada negatif pula. Semakin sering individu terpapar konten yang bernada negatif, semakin meningkat kemungkinan individu untuk menulis konten yang bernada negatif pula. Selain itu, individu dapat merasa muram apabila mengetahui kebahagiaan orang lain. Maka dapat diduga apabila individu menghabiskan waktu semakin lama untuk menggunakan media sosial, semakin rendah kestabilan emosi yang individu tersebut miliki. Sebaliknya, semakin sedikit waktu yang individu habiskan untuk menggunakan media sosial, semakin tinggi kestabilan emosi yang dimiliki.

E. Kajian Penelitian Yang Releven

1. Menurut penelitian Nurul Namira (2022) yang berjudul Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada anak usia remaja dapat bahwa sebagian besar responden sebanyak 72 memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan kurang dari separuh responden sebanyak 14 memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Dan ditemukan bahwa responden sebanyak 75 memiliki kestabilan emosi yang rendah dan kurang dari separuh responden sebanyak 11 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. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Perbedaan dengan penelitian ini ialah kalau penelitian Nurul Namira ini apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada anak usia remaja.
2. Hasil penelitian dari Chatarina Nila Astuti (2021) yang berjudul Hubungan kepribadian *neurotisme* dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial didapatkan yaitu diperoleh hubungan yang positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan kepribadian *neurotisme* pada remaja pengguna aktif media sosial dengan korelasi positif dan signifikan. Maka semakin tinggi kepribadian neurotisme maka semakin tinggi *fear of missing out* pada remaja. Sebaliknya jika kepribadian neurotisme rendah maka tingkat *fear of missing out* rendah pada remaja pengguna aktif media sosial. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini remaja memiliki kecenderungan neurotisme dalam kategori sedang dan untuk remaja dengan *fear of missing out* dalam kategori sedang. Hal tersebut disebabkan pengaruh dari emosi negatif sehingga meningkatkan risiko lebih tinggi untuk merasakan kekhawatiran yang mendalam yang

merupakan akibat nyata dari penggunaan dan konsumsi media sosial. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang pengguna aktif media sosial. Perbedaan dengan penelitian ini ialah kalau penelitian Chatarina Nila Astuti apakah ada hubungan kepribadian neurotisme dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial.

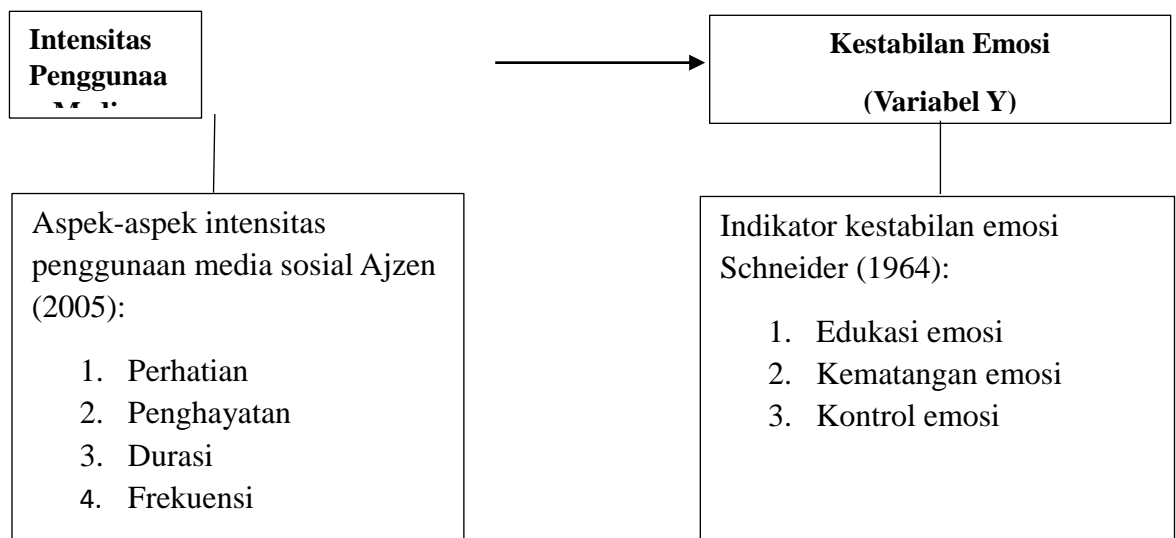
3. Penelitian lainnya yang dilakukan Siti Habibah (2021) tentang Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 Binjai tahun 2023 bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas yang lebih tinggi akan menyebabkan kualitas tidur semakin buruk. Oleh karena itu, remaja perlu mengontrol diri menggunakan media sosial agar tidak mengganggu jadwal tidur dan aktivitas penting lainnya. Saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja dengan metode penelitian yang berbeda. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang pengguna aktif media sosial. Perbedaan dengan penelitian ini ialah kalau penelitian Siti Habibah membahas tentang antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nazir, H & Maya, S.(2018) tentang Hubungan antara kecanduan media sosial, harga diri, dan kepuasan hidup pada mahasiswa, yang memicu minat para peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena global ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesamaan lebih banyak daripada perbedaan, yang sejalan dengan korelasi tinggi yang signifikan antara IA dan SMA. Misalnya, harga diri, kesesuaian, kesadaran, keterbukaan terhadap pengalaman, stabilitas emosi, penggunaan internet, dan penggunaan media sosial memprediksi kedua jenis

kecanduan, sedangkan usia, kepuasan dengan hidup, dan konstruksi diri yang saling bergantung tidak memprediksi keduanya.

F. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independent dan dependen. Pertautan antara variabel, selanjutnya dirumuskan kedalam bentuk hubungan antar variabel penelitian. Kriteria utama agar suatu kerangka pemikir bisa meyakinkan sesama ilmuwan, adalah alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berfikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang diperoleh melalui kajian teoritik, berupa analisis deduktif yang masih bersifat kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara yang berupa hipotesis ini boleh jadi teruji maupun tidak teruji secara empirik pada populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2016), “ Hipotesis adalah sebuah dugaan atau referensi yang dirumuskan dalam penelitian terdahulu dan para ahli dalam menerangkan fakta-fakta yang diamati dan digunakan sebagai petunjuk dalam pengambilan keputusan”. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 2 Sungayang. Apabila intensitas penggunaan media sosial tinggi maka kestabilan emosi semakin rendah. Sebaliknya, apabila intensitas penggunaan media sosial rendah maka kestabilan emosi akan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa:

H_0 = Intensitas Penggunaan media sosial tidak terdapat hubungan antara kestabilan emosi remaja.

H_1 = Intensitas Penggunaan media sosial terdapat hubungan antara kestabilan emosi remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni dengan teknik korelasional. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan menggunakan angka-angka serta analisis dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2012). Sedangkan korelasional adalah penelitian yang mengidentifikasi terdapatnya hubungan prediktif antar variabel (Emzir, 2012).

Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak adanya hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian dan juga akan berupa angka-angka dengan dianalisis menggunakan statistik yang diolah dengan *computer program SPSS 22 for Windows*.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan langsung kepada siswa SMAN 1 Sungayang dengan memberikan lembaran skala berisi pernyataan sesuai dengan variabel yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sungayang Jl. Kebun Indah. Balai Di Ateh Sungayang. Tanah Datar. Sumatera Barat 27294. Waktu penelitian dilakukan sejak bimbingan proposal dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari, Kemudian seminar proposal pada bulan Juli selanjutnya dikeluarkannya izin penelitian pada bulan Oktober dan dilanjutkan pengumpulan data dan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

C. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, terdapat populasi dan sampel yang akan menjadi fokus penelitian, yakni:

1. Populasi

Azwar (2016) mengatakan bahwa populasi ialah sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi juga bisa dikatakan sebagai keseluruhan subjek penelitian. Pendapat menurut Arikunto (2012) batasan dan karakteristik populasi harus jelas dan tegas sehingga kesimpulan yang nantinya akan digeneralisasikan pun jelas. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau

karakteristik individu yang sama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah: siswa/siswi SMAN 1 Sungayang yang berjenis kelamin laki laki maupun Perempuan yang berjumlah 525 orang.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi

NO	Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
1	X	Perempuan	115
		Laki-laki	82
2	XI	Perempuan	94
		Laki-laki	58
3	XII	Perempuan	112
		Laki-laki	64
Total			525

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *cluster sampling*, dimana seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2019) *cluster sampling* adalah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Pada teknik ini peneliti membagi populasi besar menjadi kelompok-kelompok kecil yang dikenal sebagai *cluter*, kemudian memilih secara acak di antara *cluster* untuk menjadi sampel.

Apabila populasi dengan jumlah <100 responden, maka penentuan jumlah sampel akan dipilih secara menyeluruh dari jumlah >100, penentuan jumlah sampel ini dipilih 20-25% atau 10-15%. Sehingga sampel yang akan

digunakan pada penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Sungayang yang berjumlah 525 siswa. Dalam hal ini, peneliti menghitung sampel menggunakan rumus *slovin* sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

N : Jumlah populasi

n : Jumlah sample yang dicari

d : Nilai Presisi (0,1)

dari keterangan diatas, maka diperhitungkan sebagai berikut;

$$n = \frac{525}{525 (0,1)^2 + 1} = 84$$

Jadi dari anggota populasi yang diambil sebagai sampel adalah sebanyak 84 orang responden. Pada perhitungan yang menghasilkan pecahan (terdapat koma) sebaiknya dibulatkan keatas, hal ini lebi aman dari pada kurang dibawahnya. Setelah mengetahui 84 sampel yang di ambil dari populasi untuk responden, kemudian peneliti menentukan pengambilan jumlah subjek dari setiap program studi dengan cara perhitungan menggunakan rumus proporsi yang dijelaskan oleh sugiyono, (2013). yaitu:

Ukuran sampel = $\frac{\text{Jumlah siswa perjenis kelamin}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{total sampel}$

Jumlah populasi

Berikut tabel hasil perhitungan proporsi dari sampel yang telah ditentukan:

Tabel 3. 2
Ukuran sampel

No	Kelas	Jenis kelamin	Jumlah siswa	Ukuran sampel
1	X	Perempuan	115	22
		Laki-laki	82	13
2	XI	Perempuan	94	18
		Laki-laki	58	4
3	XII	Perempuan	112	20
		Laki-laki	64	7
Total			525	84

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa penyebaran skala berupa skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pandangan dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Setiap skala pengukuran terdiri atas pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala kestabilan emosi. Berikut penjabarannya:

1. Skala intensitas penggunaan media sosial

Instrumen yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan media sosial. Peneliti membuat skala intensitas penggunaan media sosial berdasarkan aspek intensitas penggunaan media sosial yang mengacu pada aspek-aspek dari (Ajzen, 2005). Adapun kisi-kisi dan blueprint skala intensitas penggunaan media sosial yaitu:

Tabel 3.3
Kisi-kisi intensitas penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan
3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target

a. Blueprint awal

Skala awal intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 32 aitem pernyataan yang dibagi kedalam 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable. Dapat dilihat berdasarkan tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
Blueprint skala awal Intensitas penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
Jumlah			16	16	32

b. Blueprint setelah validasi (aiken v)

Setelah dilakukan penilaian item, terdapat 2 item yang gugur sehingga total jumlah item yaitu 30 item.

Tabel 3. 5
Blueprint validasi aiken v intensitas penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan	9, 10, 11, 12*	13, 14, 15, 16	8
3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)	17, 18, 19, 20	21, 22, 23*, 24	8
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku	25, 26, 27,	29, 30, 31,	8

		yang menjadi target	28	32	
Jumlah			16	16	32

*) item gugur

c. Blueprint setelah nilai CICT (Reabilitas)

Setelah melakukan penilaian CICT dan reabilitas terdapat 8 item yang gugur sehingga total item akhir yaitu 22 item.

Tabel 3. 6

Blueprint setelah nilai CICT (Reabilitas) intensitas penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku	1, 2, 3, 4*	5, 6*, 7, 8	8
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan	9, 10, 11,	12*, 13*, 14, 15*	7
3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang	16, 17, 18*, 19*	20, 21, 22,	7

		waktu dalam satuan jam)			
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target	23, 24, 25, 26	27, 28, 29, 30*	8
Jumlah			15	15	30

*)item gugur

d. Blueprint skala akhir

Setelah dilakukan pengguguran item, maka hasil akhir dari blueprint skala intensitas penggunaan media sosial terdapat 22 item, 12 item favorable dan 10 item unfavorable.

Tabel 3. 7

Blueprint skala akhir intensitas penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku	1, 5, 7	8, 10, 12	6
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan	3, 6, 9	2	4

3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)	4, 13	11, 15, 16	5
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target	14, 18, 20, 22	17, 19, 21	7
Jumlah			12	10	22

b. Skala Kestabilan Emosi

Skala Kestabilan Emosi dibuat berdasarkan kestabilan emosi yang diadaptasi dari penelitian (Schneider, 1964). Adapun kisi-kisi dan blueprint dari kestabilan emosi adalah:

Tabel 3. 8
Kisi-kisi kestabilan emosi

No	Aspek	Indikator
1.	Edukasi Emosi	Empati
		Ketenangan
2.	Kematangan Emosi	Optimis
		Kemandirian
3.	Kontrol Emosi	Toleransi

a. Blueprint skala awal

Blueprint skala awal dari kestabilan emosi terdapat 50 item, 25 item favorable dan 25 item unfavorable, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. 9
Blueprint skala awal kestabilan emosi

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
	Edukasi Emosi	Empati	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
		Ketenangan	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
2.	Kematangan Emosi	Optimis	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
		Kemandirian	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10
3.	Kontrol Emosi	Toleransi	41,42,43,44,45	46,47,48,49,50	10
Total			25	25	50

b. **Blueprint setelah validasi (aiken v)**

Setelah dilakukan penilaian item, terdapat satu item yang gugur dan total seluruh item menjadi 49 item.

Tabel 3. 10
Blueprint kestabilan emosi setelah validasi (Aiken V)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
	Edukasi Emosi	Empati	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	10

		Ketenangan	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20	10
2.	Kematangan Emosi	Optimis	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30	10
		Kemandirian	31, 32, 33*, 34, 35	36, 37, 38, 39, 40	10
3.	Kontrol Emosi	Toleransi	41, 42, 43, 44, 45	46, 47, 48, 49, 50	10
Total			25	25	50

***) item gugur**

c. Blueprint setelah nilai CICT (Reabilitas)

Setelah melakukan penilaian CICT dan reabilitas ada 24 item yang gugur sehingga total akhir item yaitu 25 item.

Tabel 3. 11

Blueprint kestabilan emosi nilai CICT

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
	Edukasi Emosi	Empati	1*, 2*, 3, 4*, 5	6*, 7*, 8, 9, 10	10
		Ketenangan	11*, 12, 13, 14, 15	16*, 17, 18, 19*, 20*	10
2.	Kematangan Emosi	Optimis	21*, 22, 23*, 24*, 25	26, 27*, 28, 29, 30	10
		Kemandirian	31*, 32*, 33, 34*	35, 36*, 37, 38, 39	9

3.	Kontrol Emosi	Toleransi	40, 41, 42*, 43*, 44*	45, 46*, 47*, 48*, 49*	10
Total			24	25	49

*) item gugur

d. Blueprint skala akhir

Setelah dilakukan pengguguran item, maka hasil akhir dari blueprint skala kestabilan emosi terdapat 25 item, 11 item favorable dan 14 item unfavorable.

Tabel 3. 12

Blueprint skala Kestabilan Emosi

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	Uf	
	Edukasi Emosi	Empati	1, 7	9, 3, 5	5
		Ketenangan	2, 4, 13, 8	10, 12	6
2.	Kematangan Emosi	Optimis	6, 11	14, 16, 18, 20	6
		Kemandirian	22	24, 17, 21, 23	5
3.	Kontrol Emosi	Toleransi	15, 19	25	3
Total			11	14	25

d. Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen

a. Uji validitas

Tipe validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk yaitu tipe validitas yang menunjukkan sejauhmana tes mengungkapkan suatu trait atau konstruk teoritik yang hendak diukur. Pengujian validitas konstruk diperlukan analisis statistika menurut (Azwar, 2012). Azwar (2012) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Uji validitas ini diestimasi lewat pengujian isi skala dengan analisis rasional atau *professional judgement* melalui *panel expert* yaitu dengan meminta penilai pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti. *Panel expert* pada penelitian ini yaitu:

- 1) Bapak Dian Erhan Saputra, S.Psi., Psikolog
- 2) Ibuk Hafizah Al Husnah, S.Psi.,M.A
- 3) Ibuk Suci Shawmy Febrita, M.Psi., Psikolog

Analisis rasional atau *professional judgement* dalam penelitian ini melalui *panel expert* yang berasal dari Dosen ahli Psikometri akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap kelayakan item-item dan kessesuaian isi item sebagai jabaran dari indikator keprilakuan atribut yang diukur.

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angka 1 yaitu untuk item yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk item yang tidak relevan, angka 3 untuk item relevan dan angka 4 untuk item yang sangat relevan. Hasil dari *panel expert* ini kemudian dianalisis dengan menggunakan formula Aiken's V. Aiken's V berkisar antara 0 sampai 1. Item yang layak digunakan yaitu item yang memiliki nilai Aiken's V diatas 0,5 artinya nilai item-item yang berada di bawah 0,5 tidak

relevan. Berdasarkan hasil uji validitas Intensitas penggunaan media sosial yang telah dilakukan dapat diringkas hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 13
Penilaian validitas Aiken'v Intensitas Penggunaan Media Sosial

Butir item	Validator 1	Validator 2	Validator 3	X1	X2	X3	$\sum x$	n(e-1)	V	Ket
Item 1	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 2	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 3	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 4	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 5	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 6	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 7	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 8	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 9	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 10	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid

Item 11	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 12	3	2	2	2	1	1	4	9	0,444444	Tidak valid
Item 13	3	2	3	2	1	2	5	9	0,555556	Valid
Item 14	4	4	2	3	3	1	7	9	0,777778	Valid
Item 15	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 16	4	2	4	3	1	3	7	9	0,777778	Valid
Item 17	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 18	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 19	3	4	3	2	3	2	7	9	0,777778	Valid
Item 20	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 21	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 22	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item	4	1	2	3	0	1	4	9	0,444444	Tidak

23										valid
Item 24	4	1	3	3	0	2	5	9	0,555556	Valid
Item 25	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 26	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 27	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 28	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 29	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 30	4	1	4	3	0	3	6	9	0,666667	Valid
Item 31	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 32	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid

Berdasarkan tabel setelah dilakukan perhitungan validasi skala intensitas penggunaan media sosial oleh 3 orang validator, terdapat hasil validitas menggunakan aiken'V, 30 item dinyatakan valid karena nilai aiken'V di atas 0,5. Berikut juga dijelaskan penilaian validitas untuk skala kestabilan emosi:

Tabel 3. 14
Penilaian Validitas Aiken'V Kestabilan Emosi

Butir item	Validator 1	Validator 2	Validator 3	X1	X2	X3	$\sum x$	n(e-1)	V	Ket
Item 1	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 2	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 3	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 4	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 5	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 6	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 7	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 8	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 9	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 10	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid

Item 11	4	2	4	3	1	3	7	9	0,777778	Valid
Item 12	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 13	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 14	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 15	4	3	2	3	2	1	6	9	0,666667	Valid
Item 16	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 17	4	3	2	3	2	1	6	9	0,666667	Valid
Item 18	4	4	2	3	3	1	7	9	0,777778	Valid
Item 19	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 20	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 21	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid

22										
Item 23	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 24	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 25	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 26	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 27	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 28	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 29	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 30	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 31	4	3	4	3	2	3	8	9	0,888889	Valid
Item 32	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 33	4	1	2	3	0	1	4	9	0,444444	Tidak valid

Item 34	4	2	3	3	1	2	6	9	0,666667	Valid
Item 35	4	1	4	3	0	3	6	9	0,666667	Valid
Item 36	4	1	4	3	0	3	6	9	0,666667	Valid
Item 37	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 38	4	3	3	3	2	2	7	9	0,777778	Valid
Item 39	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 40	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 41	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 42	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 43	4	4	2	3	3	1	7	9	0,777778	Valid
Item 44	4	2	2	3	1	1	5	9	0,555556	Valid
Item 45	4	4	2	3	3	1	7	9	0,777778	Valid
Item	4	3	2	3	2	1	6	9	0,666667	Valid

46										
Item 47	4	3	2	3	2	1	6	9	0,666667	Valid
Item 48	4	4	4	3	3	3	9	9	1	Valid
Item 49	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid
Item 50	4	4	3	3	3	2	8	9	0,888889	Valid

Berdasarkan tabel setelah dilakukan perhitungan validasi skala kestabilan emosi oleh 3 orang validator terdapat hasil validitas menggunakan aiken'V, 49 item dinyatakan valid karena nilai aiken'V 0,5 ke atas.

b.Uji reabilitas

Reabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Semakin tinggi koefisien reabilitas, maka semakin tinggi pula reabilitas alat ukur tersebut. Uji reabilitas skala bermaknaan hidup ini menggunakan teknik statistik dengan rumus Alpha Cronbach dengan skala 0 sampai 1. Menurut Azwar, (2012) reabilitas telah dianggap memuaskan jika koefesiennya mencapai minimal $r = 0,7- 0,9$. Koefesien reabilitas sebesar 0,866 artinya perbedaan (variasi) yang tampak pada skor mencerminkan 86% dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek dan 14% dari perbedaan yang tampak disebabkan oleh variasi eror (Azwar, 2012). Koefesien reabilitas sebesar 0,866 dikatakan tergolong memuaskan karena mendekati $r = 0,900$ (Azwar, 2012).

Sesuai yang dikemukakan oleh Triton seperti yang dikutip oleh Sujianto "Jika skala itu dikelompokkan ke dalam lima kelas dengan range yang sama, maka ukuran kemantapan alpha dapat diinterpretasikan

sebagai berikut: (1) Nilai alpha cronbach 0,00 s.d. 0,20, berarti kurang reliable. (2) Nilai alpha cronbach 0,21 s.d. 0,40, berarti agak reliable. (3) Nilai alpha cronbach 0,41 s.d. 0,60, berarti cukup reliable. (4) Nilai alpha cronbach 0,61 s.d. 0,80, berarti reliable. (5) Nilai alpha cronbach 0,81 s.d. 1,00, berarti sangat reliable.

Kuesioner dinyatakan reliabel jika mempunyai nilai koefisien alpha yang lebih besar dari 0,6. Jadi pengujian reliabilitas instrumen dalam suatu penelitian dilakukan karena keterandalan instrumen berkaitan dengan keajegan dan taraf kepercayaan terhadap instrumen penelitian tersebut. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.0 for windows. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas yang telah dilakukan diperoleh hasil pada tabel berikut:

Tabel 3. 15
Hasil Pengujian Reabilitas

Variabel	Item	Cronbach's Alpha	Kesimpulan
Intensitas penggunaan media sosial	32	0,607	Reliabel
Kestabilan emosi	50	0,831	Reliabel

Pada tabel 3. 15 terdapat dua variabel pada pengujian reliability, variabel intensitas penggunaan media sosial menghasilkan nilai Alpha Cronbach's di atas 0,60 yaitu 0,607. Variabel kestabilan emosi menghasilkan nilai Alpha Cronbach's di atas 0,60 yaitu 0,831. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut reliabel.

E. Definisi Operasional

Intensitas Penggunaan media sosial

Intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (2005) adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online. Penggunaan media sosial yang peneliti maksud ialah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk, meliputi perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Kestabilan emosi

Kestabilan emosi menurut Schneider (1964) merupakan keadaan emosi seseorang yang diperlihatkan dengan sikap yang sesuai harapan sosial, tidak berlebih-lebihan dalam mengekspresikan emosi serta bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Kestabilan emosi yang peneliti maksud keadaan emosi seseorang yang dilihat dengan sikap yang sesuai harapan meliputi edukasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi.

F. Pengembangan Instrumen

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa penyebaran skala, pemberian pelatihan tangga keberhasilan. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa daftar pernyataan dapat dibuat dalam bentuk skala likert. Setiap perolehan skor dari item-item berdasarkan dari jawaban yang dipilih sesuai dengan jenis pernyataan yakni favorable atau unfavorable.

Tabel 3. 16

Skor jawaban skala likert

Kategori Respon	SS	S	TS	STS
Favoriable	4	3	2	1
Unfavoriable	1	2	3	4

Adapun skala pengukuran terdiri atas pernyataan positif (*favoriable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

1. Skala

a. Intensitas Penggunaan media sosial

Tabel 3. 17

Skala Intensitas Penggunaan media sosial

No	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Total
1.	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8,	8
2.	Penghayatan	Pemahaman dan penyerapan terhadap informasi sebagai pengeetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3.	Durasi	Kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam)	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
4.	Frekuensi	Banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target (dalam kurun waktu satu hari)	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8

b. Kestabilan emosi

Tabel 3. 18
Skala Kestabilan emosi

No	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
1.	Edukasi emosi	a. Empati b. Ketenangan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	20
2.	Kematangan emosi	a. Optimisme b. Kemandirian	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	20
3.	Kontrol emosi	Toleransi	41, 42, 43, 44, 45	46, 47, 48, 49, 50	10
	Total				50

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi (Sugiyono, 2013).

Skala psikologi yaitu instrument yang bisa mengungkapkan konstruk psikologi melalui aitem yang tersirat. Skala akan menghasilkan skor tertentu yang dapat digunakan dalam uji statistika. Skala bersumber dari teori sehingga dibentuk komponen, indikator dan aitem. Aitem pada skala diuji daya beda, validitas maupun reliabilitas sehingga menjadi alat ukur yang baik (Periantalo, 2019).

b. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiyono (2012), kegiatan dalam analisis data yang dilakukan adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap tabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis korelasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 22 dari IBM untuk menguji korelasi antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini dievaluasi menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara kedua variabel yang diamati (Uyanto, 2009).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) yang terdiri dari:

1. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah teknik yang digunakan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan uji normalitas. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, sesuai dengan pandangan yang dijelaskan oleh (Priyatno, 2014).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini penting sebagai langkah persiapan sebelum melakukan analisis korelasi Pearson. Data dikatakan memiliki hubungan linear jika hasil dari uji

linearitas, pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan nilai yang kurang dari 0,05, sesuai dengan penjelasan (Priyatno, 2014).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu langkah yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk menentukan apakah hipotesis dalam penelitian tersebut diterima atau ditolak. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Analisis regresi linier sederhana merupakan analisis statistika yang bersifat parametrik dimana data yang digunakan harus memiliki skala pengukuran sekurang-kurangnya interval dan berdistribusi normal (Uyanto, 2009).

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi kelas 1-12 aktif SMAN 1 Sungayang. Kemudian sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 84 orang dari 525 orang seluruh siswa siswi. Data sampel pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. 1

Data sampel penelitian

NO	KELAS	JENIS KELAMIN	JUMLAH
1	X	Perempuan	20
		Laki-laki	10
2	XI	Perempuan	18
		Laki-laki	8
3	XII	Perempuan	10
		Laki-laki	18
Total			84

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sampel dalam penelitian ini adalah siswa dengan jumlah 3 kelas di SMAN 1 Sungayang, pada kelas X sebanyak 30 orang terdiri dari 20 orang Perempuan dan 10 orang laki-laki, kelas XI sebanyak 28 orang terdiri dari 18 orang perempuan dan 8 orang laki-laki, dan kelas XII sebanyak 28 orang terdiri dari 10 orang perempuan dan 18 orang laki-laki. Sehingga total jumlah sampel adalah sebanyak 84 orang siswa.

2. Data Variabel

Variabel X dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial sedangkan variabel Y adalah kestabilan emosi. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap variabel kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang. Pada penelitian ini skala yang disebarkan untuk intensitas penggunaan media sosial terdapat 22 butir aitem, begitu juga pada kestabilan emosi terdapat 25 butir aitem yang disebarkan secara langsung kepada responden.

a. Deskripsi Per Aspek Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil data skala intensitas penggunaan media sosial yang didapatkan setelah skala disebarkan kepada 84 orang, dengan 22 aitem pernyataan dan 4 pilihan respon jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek berikut :

1.) Aspek perhatian

Kategori skor skala intensitas penggunaan media sosial pada aspek perhatian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 2
Persentase Aspek Perhatian

Jumlah	Persentase	Kategori
45	54%	Tinggi
39	46%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek perhatian dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 45 siswa (54%), kategori sedang sebanyak 39 siswa (46%) dan tidak ada yang

berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek perhatian berada pada di ketegori tinggi.

2.) Aspek penghayatan

Kategori skor skala intensitas penggunaan media sosial pada aspek penghayatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 3

Persentase Aspek Penghayatan

Jumlah	Persentase	Kategori
40	48%	Tinggi
44	52%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek penghayatan dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 40 siswa (48%), kategori sedang sebanyak 44 siswa (52%) dan tidak ada yang berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek penghayatan berada pada di ketegori sedang.

3.) Aspek durasi

Kategori skor skala intensitas penggunaan media sosial pada aspek durasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 4

Persentase Aspek Durasi

Jumlah	Persentase	Kategori
16	19%	Tinggi
64	76%	Sedang
4	5%	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek durasi dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 16 siswa (19%), kategori sedang sebanyak 64 siswa (76%) dan tidak ada yang berada

di kategori rendah 4 siswa (5%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek durasi berada pada di ketegori sedang.

4.) Aspek frekuensi

Kategori skor skala intensitas penggunaan media sosial pada aspek frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 5
Persentase Aspek Frekuensi

Jumlah	Persentase	Kategori
27	32%	Tinggi
57	68%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek frekuensi dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 27 siswa (32%), kategori sedang sebanyak 57 siswa (68%) dan tidak ada yang berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek frekuensi berada pada di ketegori sedang.

b. Deskripsi Per Aspek Skala Kestabilan Emosi

Hasil data skala kestabilan emosi yang didapatkan setelah skala disebar kepada 84 orang, dengan 25 aitem pernyataan dan 4 pilihan respon jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek berikut :

1.) Aspek edukasi emosi

Kategori skor skala kestabilan emosi pada aspek edukasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 6
Persentase Aspek Edukasi emosi

Jumlah	Persentase	Kategori
62	74%	Tinggi
22	26%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek edukasi emosi dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 62 siswa (74%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (26%) dan tidak ada yang berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek edukasi emosi berada pada di ketegori tinggi.

2.) Aspek kematangan emosi

Kategori skor skala kestabilan emosi pada aspek kematangan emosi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 7
Persentase Aspek Kematangan emosi

Jumlah	Persentase	Kategori
62	74%	Tinggi
22	26%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek kematangan emosi dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 62 siswa (74%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (26%) dan tidak ada yang berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek kematangan emosi berada pada di ketegori tinggi.

3.) Aspek kontrol emosi

Kategori skor skala kestabilan emosi pada aspek kontrol emosi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 8
Persentase Aspek Kontrol emosi

Jumlah	Persentase	Kategori
63	75%	Tinggi
21	25%	Sedang
-	-	Rendah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa aspek kontrol emosi dari 84 siswa SMAN 1 Sungayang pada kategori tinggi sebanyak 63 siswa (75%), kategori sedang sebanyak 21 siswa (25%) dan tidak ada yang berada di kategori rendah (0%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol emosi berada pada di ketegori tinggi.

3. Deskripsi data

Pada bagian ini peneliti menyajikan hasil penelitian yang meneliti tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang. Data tentang intensitas penggunaan media sosial didapatkan dari penyebaran skala yang peneliti berikan kepada siswa siswi yang menjadi responden penelitian melalui skala yang memuat pernyataan mengenai variable yang diteliti.

Data intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi siswa SMAN 1 Sungayang diperoleh dengan cara memberikan skala likert kepada siswa siswi yang menjadi sampel penelitian dengan mendatangi siswa siswi tersebut yang berada di sekolah SMAN 1 Sungayang. Siswa yang menjadi sampel penelitian diminta untuk mengisi skala dan memberikan jawaban aitem pernyataan yang telah peneliti berikan. Kategori sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan cluster sampling peneliti membagi populasi besar

menjadi kelompok-kelompok kecil kemudian memilih secara acak untuk menjadikan sampel.

a. Deskripsi data intensitas penggunaan media sosial

Analisis data deskriptif digunakan untuk melihat hasil deskriptif data hipotesis dan data hipotetik dari variabel intensitas penggunaan media sosial. Deskripsi data hasil dari penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. 9

Deskripsi data penelitian intensitas penggunaan media sosial

Variabel	Data hipotetik				Data Empirik			
	Mi n	Ma x	Mea n	S D	Mi n	Ma x	Mea n	SD
intensitas penggunaa n media sosial	22	88	55	11	57	79	72,30	4,36 8

Keterangan rumus skor hipotetik:

1. skor minimal (X_{min}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (X_{maks}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus = $(\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = \sqrt{(\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6}$

Hasil statistik data penelitian pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa analisis deskriptif data hipotetik menghasilkan jawaban nilai maksimal adalah 88, nilai minimal 22, nilai mean 55 dan nilai standar deviasi 11. Sementara pada data empirik memperoleh jawaban nilai maksimal 79, nilai minimal 57, nilai mean 72,30 dan

nilai standar deviasi 4,368. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan Batasan dalam pengkatagorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkatagorian pada skala intensitas penggunaan media sosial.

$$\text{Rendah} = X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD})$$

$$\text{Tinggi} = (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X$$

Keterangan :

\bar{x} = Mean empiric pada skala

SD = Standar Deviasi

n = Jumlah subjek

X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

Rendah :

$$X < (\bar{x} - 1. \text{ SD})$$

$$X < (55 - (1). (11))$$

$$X < 44$$

Sedang :

$$(\bar{x} - 1. \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1. \text{ SD})$$

$$(55 - (1.11)) \leq X < (55 + (1.11))$$

$$44 \leq X < 66$$

Tinggi :

$$(X + 1. SD) \leq X$$

$$(55 + (1. 11)) \leq X$$

$$X \geq 66$$

Tabel 4. 10

Frekuensi Kategorisasi intensitas penggunaan media sosial

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 44$	Rendah	-	-
$44 \leq X < 66$	Sedang	9	10,7%
$X \geq 66$	Tinggi	75	89,3%
Jumlah		84	100%

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa siswa di SMAN 1 Sungayang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial dalam kategori yang rendah berjumlah 0%, memiliki kategori intensitas penggunaan media sosial yang sedang berjumlah 10,7%, dalam memiliki kategori intensitas penggunaan media sosial yang tinggi 89,3%. Artinya tingkat intensitas penggunaan media sosial pada siswa SMAN 1 Sungayang secara umum tergolong tinggi.

b. Deskripsi data kestabilan emosi

Analisis data deskriptif digunakan untuk melihat hasil deskriptif data hipotesis dan data hipotetik dari variabel kestabilan emosi. Deskripsi data hasil dari penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. 11

Deskripsi data penelitian kestabilan emosi

Variabel	Data Hipotetik	Data Empirik

	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kestabilan Emosi	25	100	62.5	12,5	63	95	78,37	6,613

Keterangan rumus skor hipotetik:

1. skor minimal (X_{min}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (X_{maks}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus = $(\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Hasil statistik data penelitian pada tabel menunjukkan bahwa analisis deskriptif data hipotetik menghasilkan jawaban nilai maksimal adalah 100, nilai minimal 25, nilai mean 62,5 dan nilai standar deviasi 12,5. Sementara pada data empiri k memperoleh jawaban nilai maksimal 95, nilai minimal 63, nilai mean 78,37 dan nilai standar deviasi 6,613. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan Batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorian pada skala kestabilan emosi.

$$\text{Rendah} = X < (x^- - 1,0 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (x^- - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (x^- + 1,0 \text{ SD})$$

$$\text{Tinggi} = (x^- + 1,0 \text{ SD}) \leq X$$

Keterangan :

x^- = Mean empirik pada skala

SD = Standar Deviasi

n = Jumlah subjek

X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

Rendah :

$$X < (\bar{x} - 1. SD)$$

$$X < (78,37 - (1. 6,613))$$

$$X < 71,757$$

Sedang :

$$(\bar{x} - 1. SD) \leq X < (\bar{x} + 1. SD)$$

$$(78,37 - (1.6,613)) \leq X < (78,37 + (1.6,613))$$

$$71,757 \leq X < 84,983$$

Tinggi :

$$(X + 1. SD) \leq X$$

$$(78,37 + (1. 6,613)) \leq X$$

$$X \geq 71,757$$

Tabel 4. 12

Kategorisasi kestabilan emosi

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 71,757$	Rendah	11	13,1%
$71,757 \leq X < 84,983$	Sedang	60	71,4%

$X \geq 71,757$	Tinggi	13	15,5%
Jumlah		84	100%

Data pada tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa siswa di SMAN 1 Sungayang memiliki tingkat kestabilan emosi dalam kategori yang rendah berjumlah 13,5%, memiliki kategori kestabilan emosi yang sedang berjumlah 71,5%, dalam memiliki kategori kestabilan emosi yang tinggi 15,5%. Artinya tingkat kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang secara umum tergolong sedang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji normalitas

Uji normalitas dalam analisis data digunakan untuk melihat apakah ada data kedua variabel dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam analisis data penelitian ini menggunakan SPSS, jika nilai $p > 0,05$ maka penyebaran data akan tergolong normal (Azwar, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.7 dibawah ini

Tabel 4. 13
Uji normalitas data penelitian

Variabel penelitian	Kolmogorov- Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Intensitas penggunaan media sosial	,175	84	,000
Kestabilan emosi	,073	84	,200

Dari data yang telah dijelaskan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial berdistribusi normal dengan nilai Z- 0,175 dan nilai p- 0,000, sedangkan pada variabel kestabilan emosi juga berdistribusi tidak normal dengan nilai Z- 0,073 dan nilai p- 0,200. Kedua nilai signifikansi kedua variabel menunjukkan $p > 0,05$ jadi asumsi normalitas pada penelitian ini tidak dapat terpenuhi.

2. Uji linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini digunakan untuk menguji dan melihat apakah antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel kestabilan emosi memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dibawah ini adalah tabel hasil uji linearitas kedua variabel menggunakan SPSS 22 :

Tabel 4. 14
Hasil Uji Linearitas Intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi

Variabel	<i>F deviation of linearity</i>	Nilai P	<i>Sig Linearity</i>
Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi	1,238	0,625	0,769

Dari data tabel 4.14 di atas dapat dilihat bahwa *F deviation of linearity* antara variabel Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi dengan nilai 1,238 menunjukkan bahwa antara kedua variabel memperoleh signifikansi linearitas sebesar 0,625 $p > 0,05$. Kemudian signifikansi *linearty* sebesar $P(\text{sig})= 0,769$, yang berarti $p < 0,05$. Jadi Kesimpulannya hasil yang diperoleh dari uji linearitas

kedua variabel tersebut terdapat yang linier antara Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi.

4. Pengujian hipotesis

Setelah uji prasyarat analisis terpenuhi uji normalitas dan uji linearitas kedua variabel, selanjutnya dilakukan uji hipotesisnya menggunakan analisis korelasi *pearson product moment SPSS 22 For Windows*, karena variabel Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi terdistribusi normal dan terdapat hubungan linear. Adapun hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha= Adanya hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang

Ho= Tidak ada hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang

Berikut hasil analisis korelasi korelasi *pearson product moment* dengan IBM SPSS 22 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 15
Uji hipotesis data penelitian

Correlations				
			Intensitas penggunaan media Sosial	Kestabilan emosi
Spearman' s rho	Intensitas penggunaaa n media sosial	Correlation Coefficient	1.000	-.096
		Sig. (2-tailed)	.	.384
		N	33	84
	Kestabilan emosi	Correlation Coefficient	-.096	1.000
		Sig. (2-tailed)	.384	.
		N	84	84

Berdasarkan tabel 4.15 di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,096 yang menunjukkan korelasi yang sangat lemah dan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa melalui hasil perhitungan program SPSS dengan rumus Wilcoxon menggunakan taraf 5% diperoleh nilai (sig)= 0,384 > 0,05 yang menunjukkan intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi tidak ada hubungan antara kedua variabel. Tanda minus di depan angka koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kestabilan emosi semakin rendah. Maka hasil analisis ini mempunyai kesimpulan bahwa H_0 yang menyatakan tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang, diterima. Sedangkan H_a yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang, ditolak.

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y dalam penelitian ini. Dimana variabel X atau variabel independent dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial dan variabel Y atau variabel dependennya adalah kestabilan emosi.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Sungayang, terutama siswa kelas X, XI dan XII dengan jumlah subjek 84 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji ini menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, kurang dari 0,05. Hal ini berarti data intensitas penggunaan media sosial terdistribusi tidak normal.

Sebaliknya, variabel kestabilan emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data kestabilan emosi terdistribusi normal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data intensitas penggunaan media sosial mengikuti distribusi tidak normal, sedangkan data kestabilan emosi mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan program SPSS versi 22 for windows untuk menganalisis dan mengolah data penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi *non-parametrik Rank Spearman*, karena salah satu variabel menunjukkan hasil uji normalitas yang tidak terdistribusi normal. Metode *non-parametrik* ini dipilih karena lebih tepat digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Penelitian ini melibatkan 84 siswa sebagai responden, yang terdiri dari 48 responden Perempuan dan 36 responden laki-laki. Penggunaan uji korelasi *Rank Spearman* memungkinkan penulis untuk mengukur hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi tanpa memerlukan asumsi normalitas data.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi yaitu dengan nilai korelasi sebesar -0,096 dan nilai signifikansi $0,384 > 0,05$ dengan menggunakan two-tailed test. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang diterima.

Kestabilan emosi merupakan sebagai suatu proses di mana kepribadian secara terus menerus berusaha meningkatkan dan memperbaiki Kesehatan emosi. Kestabilan emosi memungkinkan orang untuk mengembangkan cara yang terintegrasi dan seimbang dalam memahami masalah kehidupan. Keterampilan yang membuat seseorang mengembangkan perasaan, pemahaman dan keadaan yang menyebabkan

situasi menyedihkan dalam hidup. Kestabilan emosi dalam pandangan islam, sesuai dengan surah Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah swt. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

Menurut tafsir ibu katsir ayat tersebut bermaksud hati menjadi baik dengan bersandar kepada Allah swt, dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya dan rela (ridha) Allah sebagai pelindung dan penolong. Dengan mengingat Allah swt kita akan mendapatkan ketenangan hati.

Dari hadist riwayat Ahmad, Abu Daud dan Tarmizi, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Barang siapa yang menahan marah, padahal ia mampu melampiaskannya, maka Allah akan memanggilnya pada hari kiamat di hadapan semua makhluk, kemudian Allah memberinya pilihan untuk memilih bidadari yang ia sukai”.

Maknanya adalah menunjukkan bahwa menahan marah adalah perbuatan yang sangat mulia di sisi Allah. Orang yang mampu menahan marah, meskipun memiliki kekuatan dan kesempatan untuk melampiaskannya, mencerminkan pengendalian diri dan kedewasaan emosional. Tindakan ini bukan hanya mendapat pahala besar, tetapi juga pengakuan dari Allah di akhirat kelak. Dalam situasi di mana seseorang memiliki kekuasaan, kedudukan, atau kesempatan untuk membalas, menahan marah menjadi bukti nyata dari kekuatan iman. Rasulullah ﷺ menegaskan bahwa sifat sabar dan kemampuan menahan diri adalah bentuk pengendalian nafsu yang sangat dihargai dalam Islam. Allah memberikan penghormatan khusus kepada orang yang mampu menahan marah dengan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat. Hal ini menunjukkan bahwa menahan marah bukan hanya perbuatan yang bermanfaat di dunia, tetapi juga memiliki dampak luar

biasa di akhirat. Orang tersebut akan diperlakukan dengan kemuliaan dan diberi hadiah berupa bidadari surga.

Berdasarkan analisis perbandingan antara skor data empirik dengan hipotetik dapat diketahui bahwa mean untuk data empirik variabel kestabilan emosi mean 78,37 dengan mean data hipotetik sebesar 62,5. Hasil tersebut menunjukkan mean data empirik lebih tinggi dibandingkan mean dari data hipotetik sehingga dapat disimpulkan bahwa jika dilihat dari rata-rata siswa yang diukur pada saat penelitian memiliki kestabilan emosi lebih dari yang diperkirakan alat ukur, artinya kestabilan emosi yang dimiliki oleh siswa SMAN 1 Sungayang lebih tinggi dari pada yang diperkirakan oleh alat ukur.

Terdapat tiga kategori dalam pengelompokan Tingkat kestabilan emosi yaitu rendah, sedang dan tinggi, sesuai dengan hasil perolehan data temuan mengenai Tingkat kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang. Hasil penelitian yang dilakukan kepada 84 orang siswa menunjukkan 13,1% atau 11 orang siswa dengan tingkat kestabilan emosi dengan kategori rendah, kemudian sebanyak 71,4% atau 60 orang siswa dengan tingkat kestabilan emosi dengan kategori sedang, dan sebanyak 15,5% atau 13 orang siswa dengan tingkat kestabilan emosi dengan kategori tinggi. Maka dapat di ambil Kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan mayoritas siswa SMAN 1 Sungayang memiliki tingkat kestabilan emosi dengan kategori sedang.

Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa lama durasi waktu yang dibutuhkan pengguna menggunakan media sosial sehingga menjadi rutinitas dan seberapa jauh perilaku sosial dan emosional pada para penggunanya. Dalam islam, intensitas penggunaan media sosial harus berada pada porsi yang seimbang. Islam menganjurkan umatnya untuk memanfaatkan media sosial sebagai alat kebaikan, seperti berdakwah, berbagi ilmu atau menjalin silaturahmi. Namun, penggunaannya harus diatur agar tidak berlebihan, melalaikan kewajiban atau menyebabkan kerusakan baik di dunia maupun di akhirat. Dengan

mengikuti pedoman islam, media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat dan diberkahi. Allah berfirman dalam surat Al-Furqan ayat 67:

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾

Artinya : Dan, orang-orang yang apabila berinfak tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir. (Infak mereka) adalah pertengahan antara keduanya.

Ayat ini menjelaskan tentang jangan menggunakan media sosial secara berlebihan hingga melalaikan kewajiban, seperti shalat, bekerja atau berinteraksi langsung dengan keluarga. Tetap seimbang dalam menggunakan media sosial, baik untuk hiburan maupun hal produktif.

Intensitas penggunaan media sosial dilihat pada data empirik dan hipotetik, pada data empirik nilai mean intensitas penggunaan media sosial sebesar 72,30 sedangkan pada data hipotetik nilai mean sebesar 55. Dengan demikian secara rata-rata siswa yang diukur pada saat penelitian lebih tinggi dari pada yang diperkirakan oleh alat tes, karena skor data empirik lebih tinggi dibandingkan dengan skor data hipotetik.

Siswa SMAN 1 Sungayang dikategorikan ke dalam tiga kategori intensitas penggunaan media sosial, yaitu : rendah, sedang dan tinggi. Hasil penelitian dari 84 siswa menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang berada pada dalam kategori rendah, 10,7% atau 9 orang siswa berada pada kategori sedang dan 89,3% atau 79 orang siswa berada pada kategori tinggi. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Sungayang berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial siswa SMAN 1 Sungayang memiliki korelasi negatif antara variabel intensitas penggunaan media sosial (variabel bebas) dan kestabilan emosi (variabel terikat). Hasil ini menunjukkan dari nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,384, yang lebih dari 0,05. Karena itu, variabel intensitas penggunaan media sosial, yang merupakan variabel bebas, tidak memiliki hubungan dengan variabel kestabilan emosi, yang

merupakan variabel terikat. Selanjutnya, dapat dilihat bahwa kedua variabel tidak memiliki keterhubungan yang sempurna, seperti yang ditunjukkan oleh nilai korelasi pearson yang menunjukkan $-0,096$ atau kurang dari $0,05$. Jika nilainya negatif, maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang negative atau berlawanan satu sama lain. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman*, didapatkan nilai korelasi sebesar $-0,096$ dengan taraf signifikansi $0,384$, yang menunjukkan arah hubungan negatif antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Tingkat intensitas penggunaan media sosial yang diterima siswa SMAN 1 Sungayang, semakin rendah kestabilan emosi yang mereka tunjukkan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kestabilan emosi pada siswa SMAN1 Sungayang, semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial mereka. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media dan kestabilan emosi ditolak. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tidak mempengaruhi kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani, 2021) yang mana hasil penelitiannya tentang intensitas penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada remaja di SMP Negeri 169 Jakarta yang dapat disimpulkan pada distribusi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan juga kestabilan emosi yang tinggi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi dengan ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini, penggunaan media sosial yang tinggi menciptakan kestabilan emosi yang tinggi, tetapi mungkin ada faktor – faktor lain yang ikut serta terhadap kestabilan emosi ialah kondisi tubuh dan keadaan dasar seseorang.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari kestabilan emosi saja melainkan faktor lain menurut (Muna, 2016) terdiri dari emotional coping, keluar dari dunia nyata, lingkungan dan memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Sungayang tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang termasuk dalam kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial (X) tidak memiliki korelasi dengan variabel kestabilan emosi (Y), dengan nilai koefisien korelasi perhitungan dengan aplikasi SPSS sebesar $-0,096$ dan nilai signifikan sebesar $0,384 > 0,05$. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Tingkat intensitas penggunaan media sosial yang diterima siswa SMAN 1 Sungayang, semakin rendah kestabilan emosi yang mereka tunjukan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kestabilan emosi pada siswa SMAN1 Sungayang, semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial mereka. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media dan kestabilan emosi ditolak. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tidak mempengaruhi kestabilan emosi pada siswa SMAN 1 Sungayang.

B. Implikasi

Penelitian ini dapat menambah wawasan pada literatur akademik bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak selalu memiliki dampak langsung terhadap kestabilan emosi. Hal ini memperkuat argument bahwa pengaruh media sosial lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menekankan bahwa hubungan antara media sosial dan kestabilan emosi tidak bersifat sederhana atau langsung. Oleh karena itu peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan harus mengambil pengekatan

yang lebih holistic dalam memahami dan menangani dampak media sosial terhadap emosi manusia.

C. Saran

Untuk siswa SMA

1. Membatasi durasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu kegiatan penting lainnya seperti belajar, tidur, dan interaksi sosial secara langsung. Waktu penggunaan media sosial yang direkomendasikan adalah misalnya, tidak lebih dari 2 jam perhari.
2. Memilih konten yang positif dan menghindari aktivitas yang memicu stress atau perbandingan sosial. Siswa harus lebih selektif dalam memilih konten yang ada akan diikuti atau dikonsumsi di media sosial. Memilih konten yang bersifat edukatif, inspiratif, dan positif dapat membantu menjaga kestabilan emosi.
3. Menyeimbangkan waktu online dengan kegiatan fisik, sosial dan akademik. Siswa disarankan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, seni, atau kegiatan sosial lainnya yang dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi ketergantungan pada media sosial.

Untuk sekolah

1. Sekolah perlu mengadakan program literasi digital untuk mengedukasi siswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan dampaknya terhadap Kesehatan mental. Mengadakan seminar atau workshop tentang literasi digital dan Kesehatan mental sangat membantu.
2. Menyediakan layanan konseling di sekolah untuk membantu siswa yang mengalami masalah terkait dengan media sosial, seperti kecemasan atau bullying, memberikan dukungan dalam mengelola emosi dan kebiasaan penggunaan media sosial.

3. Penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung dapat menciptakan suasana yang mendukung interaksi sosial langsung di luar media sosial, dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang mempromosikan keterampilan sosial dan kerja tim.

Untuk orang tua

1. Mengawasi dan membimbing anak dalam penggunaan media sosial. Orang tua disarankan untuk lebih aktif memantau penggunaan media sosial anak dan berdiskusi mengenai konten yang mereka konsumsi. Pengawasan ini dapat dilakukan dengan cara yang tidak mengganggu privasi anak, namun tetap memberikan arahan.
2. Mendorong komunikasi terbuka agar anak merasa nyaman membicarakan masalah yang muncul akibat penggunaan media sosial. Orang tua perlu mengadakan komunikasi terbuka dengan anak-anak mereka mengenai pengalaman dan perasaan yang timbul dari penggunaan media sosial. Ini dapat membantu anak merasa lebih didengar dan mendapatkan perspektif yang lebih sehat.
3. Membantu anak mengelola waktu orang tua dapat membantu anak mengelola waktu penggunaan media sosial dengan mendorong mereka untuk menetapkan jadwal yang seimbang antara kegiatan online dan offline.

Untuk penelitian selanjutnya

1. Melakukan penelitian dengan metode longitudinal untuk melihat pengaruh jangka Panjang penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi.
2. Mengkaji lebih dalam tentang jenis-jenis konten yang paling mempengaruhi kestabilan emosi siswa, baik positif maupun negatif, untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahqvist, T. B. (2014). *Sosial Media Roadmap. Exploring The Utures Triggered By Social Media*.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang*. Yogyakarta: Media Pustaka.
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, Personality, And Behavior*. Open University Press.
- Ali, M. Y. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas X-1 SMAN 1 Senori, Tuban). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016, 25 - 33.
- Andarwati, I. (2016). *Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta* . Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.
- Ardianto, E. L. (2017). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar (Edisi Revisi)*. Bandung: Sempoa Rekatama Media.
- Aritonang, N. N. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, Volume 3 Nomor 3 .
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Candra, D.U. (2018). Hubungan Antara Penggunaan Sosial Media Dengan Kestabilan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Cahyani, R. D. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Remaja Di SMP NEGERI 169 Jakarta. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1-8.
- Casdari. (2006). *Peningkatan Minat Belajar Anak*. Malang : Bayumedia.
- Chaturvedi, M. D. (2010). *Development Of Emotional Stability Scale*. Industrial Psychiatry Journal.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologis Anak Usia SD, SMP Dan SMA*. Bandung: Rosda Karya.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Fatmawati, N. L. (2021). Pengembangan Video Animasi Powtoon Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Inggris Usia Sekolah Dasar Di Masa Pandemi. *Jurnal Pemikiran Alternatif* , Vol 26 No 1.
- Fudyartanta, K. (2011). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Harlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan* . Erlangga : Probolinggo .
- Hazim, N. (2005). *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: UT, Pustekom, IPTPI.
- Heni Dwi Windarwati, R. V. (2020). *Penghayatan” Merupakan Parameter Tertinggi Intensitas* . Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol 8 (3) 235 - 240.
- Hidayati, K. B. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5 No 02 Hal 137-144.
- Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, S. I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan* , 15 (1) .
- Jalonen, H. (2014). *social media and emotions in organizational knowledge creation*. ACSIS: 1371-1379.
- Nasrullah, R. (2017). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nuraini. (2011). *Intensitas Menonton Televisi*. Yogyakarta: FT UNY.
- Nurul Namira Zahara, K. W. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *OPEN ACCESS JAKARTA JOURNAL OF HEALTH SCIENCES*, Vol. 01 No. 03.
- Marikke Norita Sinaga, N. N. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal Di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, Volume 3 Nomor 3.
- Muna, K. (2016). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Perilaku Penggunaan Internet Pada Siswa Kelas Xi Di Smk N 2 Yogyakarta . *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* , Vol 3, No 1 .
- Poerwadarminta. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta: Balai Pustaka.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Mediakom.
- Punkasaningtyas, R. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Sman 20 Surabaya. *Skripsi Universitas Airlangga*.
- Rahmawati, H. N. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol 5 No 2.
- Rubin, A. (2011). Living In The Age Of Emotional Rationality : Wendell Bendell, Social Media And The Challenges Of Value Change. *Futures*, Vol. 43: 583-589.
- Sabrina Salsabillah, N. R. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada . *Jurnal Sublimapsi* , 247-254.

- Santika, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(8), 1–27.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York: Holt Rinehart And Winston.
- Setyawan, M. (2016). *Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Sharma, D. (2006). Pharmacological Properties Of Flavonoids Including Flavonolignans-Integration Of Petrocrops With Drug Development From Plants. *Journal Of Scientific And Industrial Research*, Vol 6 No 1.
- Sisrazeni. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Tahun 2016/2017 Iain Batusangkar. *International Seminar On Education 2017 Empowering Local Wisdom On Education For Global Issue*
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&G*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Smithson, W.B. (1974). *Psychological Adjustment: Current Concepts And Applications*. Mcgraw Hill Book Company.
- Thorndike, R. &. (1979). *Measurement And Evaluation In Psychology And Education*. New Delhi: Wiley Eastern Limited.
- Tongkotow Liedfray, F. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom . *Jurnal Ilmiah Society*, Vol 2 (1).
- Uyanto, S. (2009). *Pedoman Analisis Data Dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Walgito, B. (1970). *Pengantar Psikologi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- WB., S. (1974). *Psychological Adjustment: Current Concepts And Applications*. Mcgraw Hill Book Company.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.

Yuniar G, S. & Nurwidawati, D. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa Siswi Kelas VII SMP Negeri 26*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Semarang .