

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia adalah salah satu Negara yang terlibat dalam kemajuan teknologi dan informasi. Teknologi informasi seolah-olah telah menguasai manusia, dengan kata lain manusia tergantung pada teknologi informasi. Internet menjadi sorotan utama dalam teknologi informasi. Masyarakat mendapat informasi maupun bertukar informasi menjadi semakin mudah. Hal yang paling fenomenal berkaitan dengan internet saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat diartikan dengan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet. Merebaknya situs media sosial membuat orang dari berbagai belahan dunia mudah untuk berinteraksi, bertukar gambar, mengirim suara, memberi informasi. Penggunaan media sosial kini telah menguasai berbagai kalangan. Mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan anak-anak sudah tidak asing dengan dengan media sosial<sup>1</sup>

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

---

<sup>1</sup> R. Sudiyatmoko. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*. (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat. 2014). Hal: 35

menyimpan, mempublikasi, berdiskusi, menyampaikan pendapat, dan termasuk didalamnya mempengaruhi masyarakat<sup>2</sup>

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. Kemampuan media sosial untuk menghapus rintangan waktu dan jarak, memungkinkan apa yang terjadi pada taraf lokal kini dapat menjadi isu global.

Selain dapat menjadi media penularan emosi penggunaan media sosial yang terlalu banyak juga telah terbukti dapat mempengaruhi suasana hati seseorang. Sebuah studi menemukan bahwa saat menghabiskan waktu menelusuri media sosial, seseorang secara otomatis akan mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidupnya dengan apa yang terjadi pada hidup orang lain dan pencapaian mereka.<sup>3</sup>

Hal ini tidak dapat dikendalikan karena pengguna media sosial tidak dapat memprediksi apa yang akan diunggah oleh sesama pengguna media sosial. Seberapa lama seseorang menghabiskan waktu menelusuri media sosial dan mengalami proses pembandingan sosial ini menghasilkan reaksi depresif akibat munculnya efek “*alone together*”, Turke menjelaskan bahwa melalui media sosial, seperti Facebook, seseorang dapat menciptakan profil yang

---

<sup>2</sup> Ahlqvist, T., Back, A., Halonen, M., & Heinonen, S. *Social media—an area for venting negative emotions*. *International Conference on Communication*, (Turkey: Media, Technology and Design. 24-26 April 2014)

<sup>3</sup> Steers, Mai-Ly N., Wickham, Robert E., Acitelli, Linda K. “Seeing Everyone Else’s Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms”. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (2014) Vol.33(8), 701.

diinginkan atau yang dipikirkan sesuai dengan diri. Hal ini dapat menjadi sumber stress karena melalui proses inilah seseorang membangun citra diri<sup>4</sup>.

Adanya rangsangan emosional dari media sosial yang dapat mempengaruhi suasana hati ini kemudian berdampak pada perubahan kestabilan emosi seseorang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang adalah faktor *steming* atau suasana hati atau mood<sup>5</sup>. Faktor ini terkait dengan keterpaparan individu pada berbagai macam emosi, termasuk di dalamnya emosi positif atau negatif yang sangat mempengaruhi suasana hati individu tersebut. Kemunculan kondisi atau rangsangan dari luar inilah yang memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian dan Komunikasi (Puskakom) UI pengguna internet di Indonesia dari total populasi sebanyak 264 juta jiwa penduduk Indonesia, ada sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64,8 persen yang sudah terhubung ke internet dari pengguna internet tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial (kominformedia.go.id). Hasil survei tersebut juga menemukan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah masyarakat dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> S, Turke. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. (New York: Basic Books. 2011). Hal: 10

<sup>5</sup> B. Walgito., *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1970) hal: 56

<sup>6</sup> <https://tekno.kompas.com/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>. Diakses pada 05 mei 2019

Remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk online menggunakan media sosial<sup>7</sup>, rentang usia 15-19 tahun termasuk dalam kategori usia remaja atau usia sekolah menengah atas. Adanya media sosial memberikan dampak positif dan negatif pada remaja, mengingat masa remaja adalah masa meningkatnya kerentanan harga diri rendah dan timbulnya depresi<sup>8</sup>. Pada umumnya siswa atau siswi SMA yang masih dapat dikategorikan remaja memiliki kondisi emosi yang kuat dan tidak stabil. Emosi yang meningkat pada masa ini disebabkan oleh perubahan kelenjar seks dan tekanan dari orang tua yang berlebihan. Remaja juga berusaha membuang cara-cara lama dari masa kanak-kanak dan membentuk cara-cara baru. Pada masa ini merupakan masa yang benar-benar sulit bagi perkembangan emosi remaja.

Melihat perkembangan teknologi yang semakin maju, pada tahun sebelumnya 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 ternama di Kediri Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Kediri sekolah yang berbasis Islam dan mempunyai tenaga akademik yang handal dalam pemikiran, membolehkan siswanya untuk membawa *smartphone* ketika di sekolah dengan batasan pemakaian waktu di luar pelajaran. Namun pada waktu istirahat mereka bebas untuk mengakses media sosial yang mereka

---

<sup>7</sup> H.C. Woods & H. Scott. Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. (*Journal of Adolescence*, 51, pp. 41-49. 2016) hal: 07

<sup>8</sup> Khairuni, N., Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. (*Jurnal Edukasi*, 2016). Hal: 9

punya di *smartphone* masing-masing. Konten dari media sosial yang sangat luas tanpa batas membuat penggunaanya 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 kondisi emosional dan suasana hati penggunaanya. 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. Stabilitas emosi adalah satu dari beberapa indikator kesehatan mental, jika remaja tidak memiliki kontrol emosi, akan menyebabkan kecemasan dan inferioritas perasaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Usia Remaja Akhir DI MAN 1 Kota Kediri”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Barapa lama durasi penggunaan sosial media pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri?
3. Bagaimana hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui berapa lama durasi penggunaan sosial media pada pengguna media sosial pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri

### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Teoritis
  - a. Dapat digunakan untuk menambah referensi terkait durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi
  - b. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi terkait dengan durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi
2. Praktis
  - a. Bagi para pengguna media sosial  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi suasana hati yang dapat mengganggu kestabilan emosi, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong pembaca untuk meningkatkan sikap kritis dalam menggunakan media sosial serta memberi informasi bagi

pembaca akan pentingnya kestabilan emosi untuk menyikapi permasalahan hidup dengan efektif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dan memberikan pengetahuan tambahan mengenai penelitian yang sama

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian.<sup>9</sup> Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah: “terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri”

Ho: “Tidak ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada usia remaja akhir di MAN 1 Kota Kediri”

Ha: “Ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada usia dewasa akhir di MAN 1 Kota Kediri”

### **F. Asumsi Penelitian**

Media sosial dinilai sebagai gebrakan baru tempat dimana pengalaman emosional dibagikan dan diperkuat, salah satu efek yang terjadi apabila terlalu banyak menggunakan media sosial adalah emosi yang diungkapkan melalui media sosial dapat ditularkan tanpa sadar. Hal ini memungkinkan pengguna

---

<sup>9</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal: 85.

media sosial untuk merasakan emosi yang sama tanpa sadar. Menelusuri media sosial seseorang secara otomatis akan mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidupnya dengan apa yang terjadi pada hidup orang lain dan pencapaian mereka.

## **G. Penegasan Istilah**

Untuk memperjelas istilah-istilah yang terkandung dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

### **1. Media Sosial**

Media sosial merupakan salah satu saluran atau sarana pergaulan sosial secara online di dunia maya. Para pengguna dapat memanfaatkan media sosial untuk berkomunikasi (*communication*), berinteraksi (*interaction*), saling kirim pesan (*message delivery*), dan saling berbagi (*sharing*), dan membangun jaringan (*networking*). Oleh karena itu, hingga kini pengguna media sosial di Indonesia semakin meningkat. Media sosial menjadi kebutuhan tidak hanya bagi kalangan muda tetapi juga bagi mereka berusia tua.

### **2. Durasi**

Durasi berarti lamanya sesuatu berlangsung dalam urutan waktu, atau ada rentang waktu, atau makna lain berupa lamanya suatu bunyi diartikulasikan

### **3. Kestabilan Emosi**

Kestabilan emosi adalah kemampuan mengendalikan emosi secara efektif dan efisien dalam menghadapi setiap permasalahan.

#### 4. Remaja Akhir

Remaja akhir adalah remaja yang berusia antara 15-19 tahun.

### H. Telaah Pustaka

Pada Penelitian yang dilakukan oleh Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin dkk, *ejournal keperawatan (e-KP)* vol 3, no 1, februari 2015 yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado” dengan hasil penelitian ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Saran mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mampu untuk memanajemen waktu tidur.<sup>10</sup> Perbedaan penelitian yang dilakukan Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada variabel terikat.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang, *PSIKOBORNEO*, 2017. 5(4) : 864-873 yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Kematangan Emosi terhadap Kepedulian Sosial (Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Samarinda)” dengan hasil penelitian (1) ada pengaruh negatif dan signifikan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kepedulian sosial siswa dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = -0.412, dan nilai t hitung > t tabel (-4.685 > 1.980) dan nilai p = 0.000 (p < 0.05); (2) ada pengaruh positif dan signifikan kematangan emosi terhadap kepedulian sosial siswa dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = 0,185, dan nilai t hitung >

---

<sup>10</sup> Wydia Khristianty Putriny Syamsoedin dkk. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *E-journal keperawatan (e-KP)* vol 3,(1), 2015. Hal: 7

t tabel ( $2.108 > 1.980$ ) dan nilai  $p = 0.037$  ( $p < 0.05$ ); (3) ada pengaruh nyata dan signifikan intensitas penggunaan jejaring sosial dan kematangan emosi terhadap kepedulian sosial siswa dengan nilai F hitung  $> F$  tabel ( $21.002 > 3.07$ ) dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Serta kontribusi pengaruh ( $R^2$ ) intensitas penggunaan jejaring sosial dan kematangan emosi terhadap kepedulian sosial siswa adalah sebesar 0.268 atau 26.8 persen<sup>11</sup>. Perbedaan penelitian yang dilakukan Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada variabel terikat.

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani Chrystie Widanti,dkk dengan judul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan *Problem Solving* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta” dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan *problem solving* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta<sup>12</sup>. Perbedaan penelitian yang dilakukan Maharani Chrystie Widanti, dkk dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada variabel terikat.

Penelitian yang dilakukan oleh Melisa Setyawan dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal” dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara durasi penggunaan

---

<sup>11</sup> Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang, Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Kematangan Emosi terhadap Kepedulian Sosial (Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Samarinda). *Psikoborneo*. 5(4): 864-873. 2017. Hal: 7

<sup>12</sup> Maharani Chrystie Widanti. *Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. (Surakarta. 2013) Hal: 8

media sosial dengan kestabilan emosi pengguna media sosial dewasa awal. Perbedaan penelitian yang dilakukan Melisa Setyawan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada subjek penelitian. Alasan peneliti mengambil subjek remaja akhir dikarenakan tugas dari perkembangan remaja akhir yang sulit untuk mengontrol emosi dan penyesuaian diri akan sesuatu dan terdapat sebuah data hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian dan Komunikasi (Puskakom) UI pengguna internet di Indonesia menemukan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah adalah masyarakat dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun, sehingga peneliti tertarik memilih usia remaja akhir sebagai subyek penelitian ini dan perbedaan yang satunya adalah penambahan atau penyempurnaan teori dari penelitian terdahulu karena semakin beragam media sosial yang ada dengan berbagai macam fitur yang mempermudah seseorang untuk mengakses.