

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Durasi Penggunaan

1. Klarifikasi Durasi Penggunaan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan kata durasi sebagai lamanya sesuatu berlangsung, tentang waktu. Intensitas penggunaan dapat diukur berdasarkan durasi¹.

Durasi dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (menit atau jam). Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial dapat diukur melalui seberapa lama waktu yang dihabiskan oleh pengguna untuk mengakses media sosial. Semakin lama pengguna media sosial mengakses media sosialnya, semakin tinggi pula durasi penggunaan media sosial. Sebaliknya, semakin sebentar pengguna media sosial mengakses media sosialnya, semakin rendah pula durasi penggunaan media sosial².

Wang et al dalam penelitiannya memeriksa waktu penggunaan media oleh mahasiswa di perguruan tinggi dalam jam per hari, dimana 45% dari total responden menggunakan media sosial dalam waktu 6-8 jam, 23% sampel menggunakan media sosial melebihi 8 jam per hari, sedangkan jumlah durasi waktu yang paling sedikit untuk

¹ S.L. Tubb. & M. Sylvia. *Human Communication Fourth Edition*. (United States: Ramdon House, Inc, 1983). Hal: 97

² S.R. Andarwati & B.S. Sankarto. Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. (*Jurnal Perpustakaan Pertanian*. Vol. 14 (1), 2015). Hal: 56

menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari bagi 12% responden. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan pengukuran durasi penggunaan media sosial berdasarkan pada temuan wang et al, yaitu menggunakan durasi jam per hari, dengan interval waktu paling sedikit kurang dari 1 jam, dan paling banyak diatas 8 jam. Dengan demikian, durasi alternatif jawaban berinterval 1 jam. Durasi penggunaan media sosial digolongkan sebagai berikut:

- 1) Sangat lama: menggunakan media sosial ≥ 7 jam dalam sehari, kategori ini digolongkan mencapai ketergantungan.
- 2) Lama: menggunakan media sosial 5-6 jam
- 3) Cukup lama: menggunakan media sosial 3-4 jam
- 4) Singkat: 1-2 jam
- 5) Sangat singkat: < 1 jam. ³

2. Intensitas

Intensitas dapat diketahui dengan mengetahui tingkatan frekuensi dan durasi. Intensitas merupakan suatu momentum yang dipengaruhi oleh waktu yang cenderung untuk diketahui dengan waktu tertentu⁴. Frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu. Tingkatan frekuensi nampak pada ukuran berapa kali seseorang dalam melakukan melakukan suatu kegiatan. Sedangkan durasi adalah lamanya suatu berlangsung, rentang

³ Syamsoedin, W.K., dkk. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal keperawatan*, 3(1), 2015. Hal: 5

⁴ S. Tubbs., & M. Sylvia. *Human Communication Fourth Edition*. (United States: Random House, Inc. 1983) hal:12

waktu. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan. Suatu tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intens dapat berarti kuat, tinggi, rendah, dsb⁵.

B. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media dalam komunikasi adalah komponen dari komunikasi interpersonal yang merupakan saluran atau sarana yang memfasilitasi pihak yang saling berkomunikasi secara tidak langsung. Dengan adanya perkembangan teknologi, muncul internet yang menghapus batasan waktu dan tempat, sehingga memungkinkan orang untuk berkomunikasi dengan orang lain dibagian bumi yang lain kapan pun. Komunikasi yang bermediakan internet inilah yang kemudian disebut dengan media sosial⁶.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai “sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*”.

Jejaring sosial merupakan situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Jejaring sosial terbesar

⁵ Departemen Pendidikan Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2011) Hal: 67

⁶ O.U, Effendy. *Dinamika Komunikasi*. (Bandung: CV Remaja Karya, 1986) hal: 57

antara lain Facebook, Myspace, Twitter, Instagram, dan Whatsapp. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media broadcast, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan *feedback* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan media terkomputerisasi yang dapat berupa aplikasi yang terhubung internet yang memungkinkan penggunaannya untuk melakukan berbagai aktivitas komunikasi secara tidak langsung (online) dalam *networks*.

2. Ciri-ciri Media Sosial

Beberapa ciri-ciri media sosial, yaitu:

- 1) Isi yang disampaikan dibagikan tidak terbatas pada satu orang saja namun banyak orang
- 2) Isi pesan muncul tanpa melalui suatu gatekeeper dan tidak ada gerbang penghambat
- 3) Disampaikan dengan koneksi internet atau online
- 4) Media sosial menciptakan pengguna yang kreatif beraktualisasi diri
- 5) Dalam media sosial terdapat aspek fungsional seperti identitas, interaksi, sharing, eksis, relasi, status dan group⁷

⁷ Sudyatmoko, R. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*. (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat. 2014). Hal: 27

3. Fungsi Media Sosial

Media sosial dalam perannya sebagai alat komunikasi online memiliki beberapa fungsi, diantaranya yaitu:

1) Media komunikasi (*communication*)

Sebagai alat komunikasi, media sosial menyediakan alat untuk berbagi, menyimpan, mempublikasikan isi, berdiskusi, menyatakan pendapat, dan termasuk mempengaruhi⁸

2) Media Kolaborasi (*collaboration*)

Media sosial memungkinkan pengguna menciptakan konten kolektif dan merubahnya tanpa batasan waktu dan tempat.

3) Media penghubung (*connecting*)

Dalam tugasnya sebagai penghubung, media sosial menyediakan sebuah platform baru dimana orang mendapatkan cara baru untuk membangun jaringan dengan orang lain, mensosialisasikan profil diri kepada masyarakat, dan menciptakan dunia virtual.

4) Media pelengkap (*completing*)

Media sosial memiliki alat yang memungkinkan pengguna untuk melengkapi konten dengan mendeskripsikan, menambahi atau menyaring informasi, menandai konten, dan menunjukkan hubungan antar konten.

⁸ Jalonen. H. *Social Media—an Area For Venting Negatif Motions.International Conference on Communication.* (Turkey: Media, Technology and Design. 2014) Hal: 23

5) Media penggabung (*combining*)

Media sosial penghubung atau yang biasa disebut dengan istilah *mash-ups* diciptakan untuk memungkinkan pengguna untuk menggabungkan, mencampurkan, atau membuka konten-konten dari berbagai aplikasi⁹

4. Klasifikasi Media Sosial

Media sosial teknologi mengambil berbagai bentuk termasuk majalah, forum internet, weblog, blog sosial, *microblogging*, wiki, podcast, foto atau gambar, video, peringkat dan bookmark sosial. Dengan menerapkan satu set teori-teori dalam bidang media penelitian (kehadiran sosial, media kekayaan) dan proses sosial (self presentasi, *self-disclosure*) Kaplan dan Haenlein menciptakan skema klasifikasi untuk berbagai jenis media sosial dalam artikel Horizons Bisnis mereka diterbitkan dalam 2010. Menurut Kaplan dan Haenlein ada enam jenis media sosial¹⁰:

1) Proyek Kolaborasi

Website mengizinkan usernya untuk dapat mengubah, menambah, ataupun me-remove konten-konten yang ada di website ini contohnya Wikipedia

⁹ Ibid., hal: 24

¹⁰ Sudyatmoko, R. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*. (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat. 2014). Hal: 26

2) Blog dan *microblogging*

User lebih bebas dalam mengekspresikan sesuatu di blog ini seperti curhat ataupun mengkritik kebijakan pemerintah. Contohnya twitter

3) Konten

Para user dari pengguna website ini saling meng-share konten-konten media, baik seperti video, ebook, gambar, dan lain-lain.

4) Situs jejaring sosial

Aplikasi yang mengizinkan *user* untuk dapat terhubung dengan cara membuat informasi pribadi sehingga dapat terhubung dengan orang lain. Informasi pribadi itu bisa seperti foto-foto. Beberapa situs jejaring sosial antara lain¹¹:

a) Facebook

Facebook merupakan situs jejaring sosial yang aplikatif. Facebook menyajikan gambaran akan hal-hal yang menarik, ada pemberitahuan baru atau notifikasi, ada ruang untuk berkomunikasi langsung (*chatting*), unggah foto atau video, dan mengirimkan pesan kepada pengguna lain di saat pengguna lain tersebut sedang di luar jaringan (*offline*)¹²

¹¹ Ibid., hal: 26

¹² J. Rahmat. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008) hal: 54

b) Twitter

Twitter merupakan situs web yang dioperasikan oleh Twitter Inc. Untuk mengirim dan membaca pesan disebut kicauan (*tweets*). Saat ini, twitter merupakan situs sosial yang menduduki peringkat pertama dengan menggunakan sistem satu arah. Dengan menekan tombol *follow*, pembaharuan (*update*) status dari orang-orang diikuti (*follow*) dapat dilihat¹³

c) Instagram

Instagram adalah aplikasi untuk *photo-sharing* dan layanan jejaring sosial *online* yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil gambar, menerapkan filter digital untuk mereka, dan berbagi hasilnya melalui berbagai layanan sosial media seperti *Facebook*, *Twitter* dan situs media lainnya. Salah satu survei yang dilakukan oleh situs *Social On The Rocks*, sebuah web terkemuka untuk gadget & teknologi yang berbasis di Amerika Serikat, menemukan bahwa sebanyak 67% pengguna Instagram merupakan warga dengan usia produktif 13-34 tahun¹⁴

d) Path

Aplikasi jejaring sosial pada telepon pintar yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi gambar dan juga

¹³ PG. Lange. *Publicly Private and Privately Public: Social Networking on Youtube Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Hal: 13

¹⁴ Z McCune. *Consumer Production in Social Media: A Case Study of the Instagram iPhone App*. (United Kingdom: University of Cambridge. 2011) Hal: 05

pesan. Penggunaan dari path ditargetkan untuk menjadi tempat tersendiri untuk pengguna berbagi dengan keluarga dan teman-teman terdekat

e) Line

Media sosial line sebagai salah satu media komunikasi digital yang telah berperan penting dalam masyarakat. Komunikasi digital adalah sebuah bahasa yang menggunakan angka-angka untuk memproses informasi. Hanya suatu proses penerjemahan yang berperantara matematis, maka bahasa digital dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan dan antar manusia. Teknologi digital dapat membuat manusia berkomunikasi dengan lancar walau jarak memisahkan dalam skala antar benua atau antar bumi dan angkasa

f) Whatsapp

Whatsapp messenger adalah aplikasi pesan lintas *platform* yang sangat mungkin kita bertukar pesan tanpa biaya sms, dikarenakan *whatsapp messenger* menggunakan paket data internet yang sama untuk *email*, *searching* situs dan sebagainya. Aplikasi *whatsapp messenger* menggunakan koneksi GPRS/EDGE/3G atau *wifi* untuk komunikasi data dengan *whatsapp*. Setiap orang bisa melakukan pembicaraan *online*, *sharing file*, bertukar foto atau video (langsung dari kamera, *file manager* dan *media galery*) melalui audio

(langsung merekam suara dari *file manager* dan musik *galery*)
whatsapp dapat dijalankan pada beberapa platform yaitu
Apple ios, Android, dan Windows.¹⁵

5) *Virtual game world*

Dunia virtual, dimana mengreplikasikan lingkungan 3D, dimana user bisa muncul dalam bentuk avatar – avatar yang diinginkan serta berinteraksi dengan orang lain selayaknya di dunia nyata. Contohnya game online.

6) *Virtual social world*

Dunia virtual yang dimana penggunanya merasa hidup di dunia virtual, sama seperti virtual game world, berinteraksi dengan yang lain. Namun, *Virtual Social World* lebih bebas, dan lebih ke arah kehidupan, contohnya *second life*¹⁶.

5. Kelebihan Media Sosial

Berikut adalah kelebihan media sosial dibandingkan media konvensional:

- 1) Cepat, ringkas dan sederhana. Media sosial mudah digunakan tanpa harus memiliki pengetahuan Teknologi Informasi (IT)
- 2) Menciptakan hubungan yang lebih intens. Media sosial memberi kesempatan yang lebih luas untuk berinteraksi serta membangun hubungan timbal balik secara langsung

¹⁵ JE Rooney. *Learning Opportunities to Enhance Educational Programming and Meeting*. (Association Managements. 2003) hal: 26

¹⁶ Sudiyatmoko, R. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*. (Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat. 2014). Hal: 26

- 3) Jangkauan luas dan global. Individu dapat mengkomunikasikan informasi secara cepat tanpa hambatan geografis¹⁷
- 4) Kendali dan terukur, pengguna dapat mengendalikan dan mengukur efektifitas informasi yang diberikan melalui respon balik serta reaksi yang muncul.

6. Dampak media sosial

Adanya media sosial memberi pengaruh kepada penggunanya, baik manfaat atau kerugian.

1) Manfaat Media Sosial bagi Remaja

- a) Remaja menggunakan media sosial untuk mempererat tali persahabatan dan kekeluargaan dengan para teman-teman, seperti sekolah, organisasi, komunitas, orang tua, keluarga dan aktifitas lainnya¹⁸. Media sosial memberi kemudahan bagi remaja untuk menjalin hubungan dan kesempatan untuk belajar dengan satu sama lain¹⁹
- b) Media sosial memberikan lingkungan yang mendukung untuk mengeksplorasi persahabatan, status sosial, juga memberi kesempatan untuk berbagi dan mendiskusikan kesukaan atau hobi remaja, seperti musik, film dan hobi remaja lainnya

¹⁷ Ibid., hal 31-32

¹⁸ J Carol. & R Kirkpatrick. *Impact of Social Media on Adolscent Behavioral Health*. (Oakland, 2011) hal: 23

¹⁹ JP Christofferson. *How is Social Networking Sites Effecting Teen Social and Emotional Development : A Systemic Review*. (University of St. Thomas. 2016) hal: 28

- c) Situs media sosial dapat memungkinkan remaja menemukan dukungan online untuk orang penyandang penyakit, cacat atau yang mempunyai kekurangan lainnya
 - d) Remaja melihat situs media sosial sebagai sumber informasi ataupun sumber motivasi dari tokoh yang mereka banggakan
 - e) Remaja memanfaatkan media untuk mencari jawaban atas masalah kesehatan mereka²⁰
- 2) Kerugian media sosial bagi remaja
- a) *Cyberbullying*

Penggunaan media sosial menciptakan kesempatan untuk mendapat tekanan emosional dan menerima komunikasi yang mengancam, melecehkan atau memalukan remaja lain. Cyberbullying telah terbukti menyebabkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi²¹
 - b) Harga diri rendah

Penggunaan media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang “terbaik”, sebagai contoh remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik, dalam segi gaya hidup maupun kemampuan. Hal ini membuat remaja yang

²⁰ J Carrol. & R Kirkpatrick. *Impact of Social Media on Adolscent Behavioral Health*. (Oakland, 2011) hal: 23

²¹ Ibid., hal: 24

tidak bisa melakukan hal yang sama akan mengalami pesimis dan menimbulkan harga diri yang rendah ²²

c) Membuat kecanduan dan ketergantungan

Konten media sosial yang luas dan sangat memberi kenyamanan bagi remaja membuat remaja tidak bisa lepas darinya, sehingga remaja menjadi kecanduan media sosial

d) Kehidupan sosial akan terganti

Kemudahan yang diberikan media sosial, membuat remaja memilih berinteraksi melalui media sosial dibandingkan dengan tatap muka. Remaja menjadi kurang sosialisasi dan interaksi jika mereka hanya mengandalkan media sosial²³

e) Kualitas tidur buruk

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial. Tidak mengenal waktu, bahkan waktu tidur mereka gunakan untuk mengoperasikan media sosial. Pada saat bangun di pagi hari, mereka akan terlambat bangun tidur, bahkan saat bangun badan terasa tidak segar dan tidak semangat, hal ini yang disebut kualitas tidur yang buruk.

²² Brusilovskiit et al. *Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses*. (Computers in Human Behavior. 2016) hal: 65

²³ A. Y. Aljawi & A. Muklason. *Jejaring Sosial dan Dampak Bagi Penggunaannya*. Sistem Informasi. Hal: 20

C. Kestabilan Emosi

1. Pengertian Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi terdiri dari dua kata yaitu kestabilan dan emosi. Kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil.²⁴ Sedangkan emosi menurut Crow yang dikutip oleh Usman Najati dan Juhaya S. Praja, mengartikan bahwa

emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.²⁵

Arturs S. Reber and Emily S. Reber, mengemukakan:

*“Emotional stability used both technically and non technically to characterize the state of one who is emotionally mature, whose emotional reactions are appropriate for the situation and are consistent from one set of circumstances to another”.*²⁶ (Kestabilan emosi menggambarkan kondisi kematangan emosi atau jiwa seseorang dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah dengan reaksi yang tepat dan cepat, baik secara teknis maupun non teknis)

Di sisi lain, kestabilan emosi merujuk pada kegagalan seseorang yang mengembangkan kemandirian atau kebergantungan pada diri sendiri yang seharusnya muncul pada orang dewasa yang normal, yang disertai dengan penggunaan terus-menerus penyesuaian diri yang kekanak-kanakan dan ketidakmampuan untuk menjaga

²⁴ Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994). Hal: 961.

²⁵ E. Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Angkasa, 1993). Hal: 81.

²⁶ Arturs S. Reber and Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, (England: Published Simultaneously, 2001). Hal: 238.

keseimbangan di bawah kondisi yang penuh tekanan²⁷. Individu yang memiliki kestabilan emosi menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dan selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Selain itu, individu ini juga menunjukkan sikap kekanak-kanakan, egois, mudah terpengaruh, dan penuntut.

Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hidup baik yang ringan ataupun yang berat dan dalam keadaan emosi yang baik, sedangkan kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi 4, yaitu :

- 1) Kestabilan umum, yaitu kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun.
- 2) Kestabilan khusus, yaitu kemampuan menghadapi emosi tertentu
- 3) Kestabilan dasar, yaitu kemampuan yang dimiliki karena bawaan oleh keturunan ataupun akibat selama prenatal dan lahirnya.
- 4) Kestabilan yang dialami, yaitu kemampuan yang diperoleh melalui pengalaman hidupnya.²⁸

Emosi yang sangat nampak sangat dipengaruhi oleh kepekaan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Individu dalam keadaan emosi yang stabil lebih mempunyai kemampuan untuk mengendalikan emosinya terhadap rangsangan yang bersifat emosional. Menurut

²⁷ M. Chaturvedi. & R. Chander. *Development of Emotional Stability Scale*. (Industrial Psychiatry Journal. Vol. 19(1). 2010). Hal: 07

²⁸ Siti Meichati, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1993). Hal: 8-9

Budiardjo, bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan tanggapan-tanggapan emosional seseorang.²⁹

Adapun emosi yang dinisbatkan kepada Allah Ta'ala Yang Mahasuci adalah marah dan murka kepada orang-orang kafir, musyrik, munafik, dan orang-orang yang melewati batas-Nya. Allah Ta'ala berfirman:

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ
ظَنَّ السَّوْءَ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ
لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

Dan Dia mengadzab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan (juga) orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (adzab) yang buruk, dan Allah murka kepada mereka dan mengutuk mereka, serta menyediakan neraka Jahannam bagi mereka. Dan (neraka Jahannam) itu seburuk-buruk tempat kembali. [al-Fath/48 : 6]³⁰

2. Aspek Kestabilan Emosi

Beberapa aspek kestabilan emosi diantaranya adalah:

- 1) Kontrol emosi, yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, dan prinsip
- 2) Bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan seseorang saat menghadapi situasi tertentu
- 3) Kematangan emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya yang

²⁹ Budiardjo, *Kamus Psikologi* (Semarang: Bahara Prize, 1991), hal:149.

³⁰ Lihat juga QS. Thâhaa ayat 81 dan Qs. al-Mumtahanah ayat 13

diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas dan tidak mudah marah.

3. Indikator Kestabilan Emosi

Ada lima indikator dari kestabilan emosi, diantaranya adalah:

1) Optimisme

Individu dikatakan optimis adalah individu yang selalu semangat, ceria, tidak pernah putus asa jika banyak halangan untuk mendapatkan sesuatu, mereka menjalani hidup dengan damai dan penuh harapan, kegigihan untuk mencapai harapannya tersebut.

2) Empati

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Individu yang bersifat empatik selalu mempertimbangkan apa yang orang lain rasakan sekaligus mempertimbangkan faktor-faktor yang berkaitan dalam membuat keputusan.

3) Kemandirian/otonomi

Individu dikatakan memiliki kemandirian adalah mereka yang melakukan sesuatu dengan sendiri, berusaha menyelesaikan masalah sendiri terlebih dahulu sebelum meminta bantuan orang lain. Berani untuk mengambil keputusan hidup sendiri dan menanggung apapun resiko

4) Ketenangan

Individu yang memiliki ketenangan selalu bersikap tenang, tidak mudah terganggu, tentram, dan menolak ketakutan atau kecemasan yang tidak masuk akal.

5) Toleransi

Individu yang toleransi adalah yang memiliki sikap menghargai, bersifat lembut, bertemperamen tenang, tidak memiliki konflik personal, dan tidak melakukan kekerasan baik secara langsung maupun tidak langsung³¹.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi seseorang, yaitu:

1) Keadaan Jasmani Individu

Kondisi fisik meliputi kondisi kesehatan jasmani individu. Individu yang berada dalam kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang lebih baik daripada individu yang sedang sakit.

2) Pembawaan (Keadaan dasar individu)

Faktor pembawaan merupakan faktor yang melekat pada diri individu. Faktor ini meliputi faktor genetika, gender, kepribadian, etnis, dan kondisi sosial ekonomi.

³¹ M.Chaturvedi. & R. Chander. *Development of emotional stability scale*. Industrial Psychiatry Journal. Vol. 19 (1) hal: 37

3) *Stemming* atau suasana hati

Faktor suasana hati merupakan keadaan individu pada suatu waktu tertentu, dalam kata lain mood. Keterpaparan individu pada berbagai macam stimulus emosi, termasuk didalamnya emosi positif atau negatif sangat mempengaruhi suasana hati individu tersebut³².

D. Masa Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan perubahan perkembangan dari kanak-kanak ke masa dewasa, mencakup beberapa aspek yaitu biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidak seimbangan, yang tercakup dalam "*storm dan stress*". Albert Bandura mengemukakan bahwa masa remaja menjadi masa pertentangan dan pemberontakan karena terlalu menitikberatkan ungkapan-ungkapan bebas dan ringan dari ketidak patuhan³³.

Kata remaja mempunyai banyak arti yang berbeda-beda. Ada yang mengartikan remaja sebagai sekelompok orang yang sedang beranjak dewasa, ada juga yang mengartikan remaja sebagai anak-anak yang penuh dengan gejolak dan masalah, ada pula yang mengartikan

³² B. Walgito., *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1970). Hal: 78

³³ Elizabeth B, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga. 1997). Hal: 274

remaja sebagai sekelompok anak-anak yang penuh dengan semangat dan kreatifitas.

b. Perkembangan 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 seksual³⁴. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan somatik dan perspektif psikologis, seperti pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosi dan psikososial.

1) Perkembangan fisik dan kognitif

Beberapa penelitian mengenai pertumbuhan fisik pada remaja menunjukkan bahwa pertumbuhan tinggi badan pada masa remaja lebih cepat bila dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, dan perubahan proporsi tubuh pada remaja wanita terjadi lebih cepat daripada remaja laki-laki, hal ini terlihat dengan jelas bahwa wanita usia 12, 13 atau 14 tahun anak wanita lebih tinggi dari pada laki-laki³⁵

Remaja dalam perkembangan kognitifnya memasuki tahap operasional formal. Tahap operasional formal ini dialami oleh anak pada usia 11 tahun ke atas. Pada tahapan operasional formal ini, anak telah mampu mewujudkan keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil dari berpikir logis. Aspek perasaan dan

³⁴ Ibid., Hal 275

³⁵ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori., 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: PT Bumi Aksara). Hal: 67

moralnya juga telah berkembang. Dalam tahapan ini remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan dan semakin luas dari pada tahapan anak-anak, remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan dan semakin luas dari pada tahapan anak-anak, remaja mulai berinteraksi dengan teman sebayanya dan bahkan berusaha untuk dapat berinteraksi dengan orang dewasa. Karena pada tahapan ini anak sudah mulai mampu mengembangkan pikiran normalnya, mereka juga mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi. Arti simbolik dan kiasan dapat mereka mengerti. Keterlibatan mereka dalam suatu kegiatan akan lebih memberikan akibat positif pada perkembangan kognitifnya³⁶.

2) Perkembangan hubungan sosial

Perkembangan hubungan sosial pada masa remaja berawal dari lingkungan rumah kemudian berkembang lebih luas lagi ke lingkungan sekolah dan kemudian berkembang lagi pada teman-teman sebaya.

Karakteristik hubungan sosial remaja adalah sebagai berikut:

- a) Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan pergaulan
- b) Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial
- c) Mulai ada rasa tertarik pada lawan jenis

³⁶ Ibid., hal: 29

d) Mulai tampak kecenderungannya untuk memilih karir tertentu.³⁷

c. Tugas-tugas Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Elizabet B. Hurlock adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami pengaruh seks usia dewasa.
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian emosional.
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

³⁷ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori., 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: PT Bumi Aksara). Hal: 85

10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.³⁸

E. Hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap kestabilan emosi

Kestabilan emosi adalah suatu keadaan dimana emosi yang tetap, tidak mudah berubah dan memiliki keseimbangan yang baik, memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi situasi apapun dalam kondisi emosi yang tetap sama. Emosi remaja yang juga dapat dipengaruhi oleh faktor penyebab dari dalam maupun dari luar dapat mempengaruhi kehidupannya. Remaja memiliki sifat mudah marah dan emosinya yang meledak-ledak. Hal ini dikarenakan remaja sebagai peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosinya. Remaja sebagai peserta didik yang memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosinya dapat menunjukkan ekspresi yang tepat selama proses belajarnya, hal itu disebut dengan emosi yang stabil. Sehingga dalam proses belajarnya peserta didik tidak merasa putus asa, kecewa atau marah.

Adanya perkembangan zaman membuat faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi semakin bervariasi. Salah satunya adanya gaya hidup yang tidak terlepas dari penggunaan media sosial yang dapat memicu munculnya gejala depresif yang dikenal dengan sebutan "*Facebook depression*" gejala ini muncul akibat terpaparnya seseorang

³⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Erlangga, 2013) hal: 211

pada laman yang berisi kesenangan atau pengalaman bahagia yang membuat berkurangnya rasa percaya diri orang tersebut karena tidak bernasib sama. Hal ini menjelaskan bahwa media sosial dapat mempengaruhi suasana hati seseorang yang kemudian berdampak pada kestabilan emosi

Stabilnya emosi atau tidak, dapat mempengaruhi keadaan sekitarnya atau dapat menemukan bagaimana individu menyikapi rangsangan yang diterimanya, emosi yang tidak stabil dapat meningkatkan stres, depresi dan masalah psikologis yang lain, emosi di sini adalah suatu ekspresi yang menunjukkan rasa kebahagiaan atau rasa ketidakbahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang tidak berubah dari satu suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan kestabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang murung dan muram, serta bersikap kasar.

Berikut merupakan kerangka berfikir yang akan mendasari dilakukan penelitian ini:

