



**PERBEDAAN KESTABILAN EMOSI PADA MAHASISWA DITINJAU DARI
DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:
MANACIKA ALMIRA ANNISTY
705160149

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020



**PERBEDAAN KESTABILAN EMOSI PADA MAHASISWA DITINJAU DARI
DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:
MANACIKA ALMIRA ANNISTY
705160149**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Manacika Almira Annisty

NIM : 705160149

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Perbedaan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Durasi Penggunaan Media Sosial

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otopl plagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otopl plagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Manacika Almira Annisty

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Manacika Almira Annisty**

N I M : **705160149**

Alamat : **CAHAYA GEDONG RESIDENCE Tahap 2 Kav 20
Jln. H Taiman Kel Gedong Pasar Rebo Rt 004 Rw 02 Jakarta Timur
Kode Pos 13760**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Perbedaan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Durasi Penggunaan Media

Sosial

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyatan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Manacika Almira Annisty

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Manacika Almira Annisty
N.I.M. : 705160149
Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi

Perbedaan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa ditinjau dari Durasi Penggunaan Media Sosial

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 2 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Rita Markus Idulfilastri Ir., M.Psi.,Dr.
2. Anggota : Agustina M.Psi.,Psikolog
 Linda Wati S.Psi., M.Psi., Psikolog

Jakarta, 19 Juli 2020

Pembimbing

Agustín

Agustina, M.Psi., Psikolog

ABSTRAK

Manacika Almira Annisty (705160149)

Perbedaan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa ditinjau dari Durasi Penggunaan Media Sosial (Agustina, M.Psi., Psikolog) Program Studi S1 Psikologi, Universitas Tarumanagara. (i-xi , 50 halaman, P1-P5, L1-L16)

Media sosial kini sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat, termasuk bagi remaja yang umumnya adalah mahasiswa. Salah satu dampak positif dari penggunaan media sosial yaitu pengguna mampu mendapatkan informasi dari seluruh penjuru dunia dengan sangat cepat. Namun jika media sosial menjadi fokus utama dalam kehidupan penggunanya, maka akan mendapatkan dampak negatif yang salah satunya adalah ketidakstabilan emosi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dalam usia remaja yang memiliki rentang usia 18-21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa aktif pada Universitas yang berada di Jakarta. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 135 subyek. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner kestabilan emosi yang terdiri dari 21 item berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Chaturvedi dan Chander (2010). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik uji beda *One-Way ANOVA* dengan bantuan program SPSS versi 23.00, hasil analisis data menunjukkan tidak ada perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Namun, diketahui bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial \leq 2 jam dalam sehari memiliki nilai *mean* kestabilan emosi yang paling tinggi, dan mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial \geq 8 jam dalam sehari memiliki nilai *mean* kestabilan emosi terendah.

Kata kunci: Kestabilan emosi, durasi penggunaan media sosial, media sosial, mahasiswa.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi saat ini semakin pesat, bahkan dapat dikatakan bahwa internet sudah menguasai dunia (Nancy, 2019). Semakin pesat pertumbuhan era globalisasi yang diiringi oleh kemajuan teknologi yaitu salah satunya adalah internet. Saat ini, hampir semua manusia mampu mengakses dan menggunakan internet dengan sangat mudah. Dalam penggunaannya, jika manusia mampu menggunakan internet dengan bijak maka semakin banyak informasi beserta akses komunikasi yang tidak terbatas akan didapatkan. Salah satu sarana untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan melalui internet adalah media sosial. Media sosial kini dikenal sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari oleh hampir semua kalangan masyarakat terutama di Indonesia.

Media sosial (medsos) dapat dikatakan sebagai media *online* berbasis internet, dimana para penggunanya (*user*) dapat berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang kian canggih (Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan Republik Indonesia, 2014). Menurut Tamimy (2017), saat ini media sosial sudah menjadi sarana virtual yang sangat terjangkau, kegunaannya bukan hanya dapat menjadi sarana komunikasi jarak jauh tetapi menjadi sarana bertukar ide, informasi, serta tempat untuk menunjukkan eksistensi diri bagi para penggunanya.

Semua bentuk media sosial tersebut dipergunakan oleh banyak kalangan dari usia tua, usia dewasa, usia remaja, hingga usia anak-anak. Menurut survei yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, jumlah total pengguna internet di Indonesia terdapat sebanyak 171,17 juta jiwa dari total 264,16 juta penduduk Indonesia. Persentase pengguna Internet di Indonesia jika dilihat berdasarkan usia terdapat jumlah yaitu, 13-18 tahun diangka 16,68%, usia 19-34 tahun 49,52%, usia 35-54 tahun 29,55%, usia di atas 54 tahun 4,24%. Dapat disimpulkan bahwa pengguna internet terbanyak di Indonesia didominasi oleh rentang usia 19-34, dalam artian usia pengguna media sosial aktif adalah usia remaja sampai dengan dewasa yang berada di masa-masa produktif. Kontribusi pengguna internet tertinggi di Indonesia terdapat di pulau Jawa sebesar 55,7% dan pengguna media sosial aktif dengan jumlah tertinggi kedapatan di wilayah DKI Jakarta sebesar 80,4% (APJII, 2018).

Terciptanya berbagai jenis media sosial merupakan salah satu perkembangan dari internet, hampir seluruh dunia dapat mengakses media sosial tanpa ada batas waktu dan ruang. Di Indonesia terdapat beberapa media sosial antara lain

Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Line, Twitter, Linkedin, Pinterst, Skype, dan Snapchat. Dari bermacam jenis media sosial di Indonesia, terdapat 3 peringkat teratas media sosial yang memiliki pengguna aktif terbanyak dibandingkan dengan pengguna yang tidak aktif yaitu *Youtube, Facebook, dan Instagram*. Menurut *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report* (dikutip dalam Riyanto, 2019), pengguna aktif *Youtube* dengan persentase tertinggi yaitu 88%, *Facebook* 81%, dan *Instagram* 80%. Berikut adalah persentase tiga media sosial yang memiliki pengguna aktif tertinggi dibandingkan dengan media sosial lainnya, persentase pengguna aktif media sosial *Instagram* hampir mendekati dengan tingkat pengguna aktif media sosial *Facebook* di Indonesia yang hanya kurang dari 0,1 persen.

Menurut Tamimy (2017), banyak alasan seseorang rela menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik dalam rangka penggunaan media sosial. Hasil dari riset penelitian yang dilakukan oleh *GlobalWebIndex* dari London, terdapat data bahwa dari empat puluh lima pasar internet terbesar dunia memperkirakan waktu rata-rata masyarakat dunia habiskan untuk media sosial meningkat dari 90 menit per hari pada tahun 2012 mengalami peningkatan menjadi 143 menit pada tiga bulan pertama tahun 2019. Dalam penggunaan internet, menurut Chase Buckle sebagai manajer *GlobalWebIndex* menyatakan bahwa pengguna kedapatan online lebih dari enam jam setiap harinya, dan sepertiga dari waktu tersebut dipergunakan untuk menggunakan media sosial. Jumlah waktu harian yang dihabiskan oleh masyarakat dunia di media sosial adalah salah satu indikator yang paling kelihatan dari kehadirannya, dan pertumbuhan alat-alat pendukung aktivitas digital semakin meningkatkan visibilitas kehadiran tersebut (Duarte, 2019).

Di Indonesia terdapat data durasi waktu penggunaan internet yang telah dipaparkan oleh APJII tahun 2018, masyarakat Indonesia menghabiskan waktu per hari dalam mengakses internet di atas 8 jam 19,6%, 7-8 jam 5%, 6-7 jam 5%, 5-6 jam 8,4%, 4-5 jam 10,3%, 3-4 jam 14,1%, 2-3 jam 13,4%, 1-2 jam 13%, kurang dari 1 jam 8,6 persen (APJII, 2018). Dapat disimpulkan dari data yang telah tersedia, masyarakat di Indonesia adalah pengguna yang cukup intens dalam mengakses internet. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII Tahun 2012 (dalam Soliha, 2015), pengguna internet dengan intensitas tinggi ialah mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi artinya semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin sering pula mereka mengakses internet. Salah satu populasi pengguna internet di Indonesia yang memenuhi kriteria tersebut adalah mahasiswa.

Menurut Berson, Berson, dan Ferron (2002), remaja yang dalam hal ini adalah mahasiswa, mereka saat ini adalah generasi pertama yang bertumbuh kembang diimbangi dengan perkembangan dunia maya yang sangat pesat dimana pun mereka berada, di rumah maupun tempat belajar seperti sekolah dan universitas. Dalam mengakses media sosial diperlukan sarana *Gadget*, antara lain dalam bentuk *Laptop*, *Tablet*, dan *Handphone* yang kini sudah semakin canggih dan didesain sedemikian rupa dalam ukuran yang dengan mudah dapat dibawa kemana saja. Hal ini tentunya membuat kehidupan seorang mahasiswa tidak akan terlepas dengan *Gadget*-nya dalam menjalani aktivitas. Menurut Meilinda (2018), mahasiswa sekarang ini lebih banyak menggunakan internet dan media sosial sebagai sarana untuk mengakses informasi dan berkomunikasi, bahkan lebih daripada itu. Menurut APJII (2018), penetrasi penggunaan internet berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat 92,6% mahasiswa pengguna aktif internet yang

sedang berada di masa perkuliahan dan sisanya adalah mahasiswa yang tidak aktif dalam penggunaan internet yang hanya berjumlah 7,4%. Dari data yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Indonesia aktif dalam penggunaan internet.

Wang, Chen, dan Liang (2011) melakukan penelitian yang mengukur durasi waktu penggunaan media sosial pada mahasiswa. Dengan memberikan kuesioner kepada 48 responden, hasil kuesioner survei menunjukkan 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 menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari bagi 12% responden (Wang, et al., 2011). Dengan demikian, penelitian ini menggunakan pengukuran durasi penggunaan media sosial berdasarkan pada temuan Wang, et al. (2011), yaitu menggunakan durasi jam per hari, dengan interval waktu paling sedikit kurang dari 2 jam, dan paling banyak di atas 8 jam. Dengan demikian, durasi alternatif jawaban berinterval 1 jam.

Menurut Papalia dan Martorell (2014), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang pada umumnya berada di antara usia 11 sampai dengan usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Dalam artian, seorang mahasiswa aktif di masa perkuliahan yang memiliki rentang usia 18-21 masih berada di tahap usia remaja. Menurut Jamitka (dikutip dalam Putro, 2017) remaja memiliki ciri-ciri yang dapat membedakan periode sebelum dan sesudahnya yaitu remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri, lebih mudah dipengaruhi oleh sekitar, menunjukkan perilaku memiliki kesenangan untuk mengikuti zaman sebagai contoh mengikuti *mode* dan *trend fashion*, dan remaja memiliki tingkat

kepercayaan diri (*over confidence*) yang bersamaan dengan emosi yang meningkat.

Menurut Valkenburg dan Peter (2011), perkembangan di masa remaja membutuhkan media sosial sebagai salah satu alat utama yang memiliki fungsi sebagai pengungkapan diri. Kini telah tercipta berbagai macam bentuk media sosial yang dapat memberikan tempat bagi para remaja sebagai sarana untuk mencari jati diri, remaja berusaha untuk lebih dikenal orang sekitarnya dan akhirnya mendorong mereka untuk membuka akun media sosial sebagai penyaluran keinginan tersebut. Keuntungan yang didapatkan dari penggunaan media sosial untuk para remaja adalah dapat mengontrol proses pertemanan dalam bentuk media *online* dan bagaimana memelihara serta menjaga jaringan yang baik dengan dunia luar dalam proses perkembangan menuju dewasa.

Media sosial pada awalnya dibuat untuk tujuan yang baik yaitu untuk sarana berkomunikasi dan mempererat hubungan antar individu. Beberapa orang bahkan lebih suka berkomunikasi menggunakan media sosial daripada berpartisipasi dalam interaksi tatap muka (Dwivedi, Kelly, Janssen, Rana, Slade, & Clement, 2018). Namun, media sosial dapat menjadi buruk jika konsumsi terlalu berlebihan dalam penggunaannya. Menurut Berson, Berson, Ferron (2008), usia remaja sangat mudah mendapatkan interaksi sosial yang negatif apalagi dengan seiringnya pemakaian internet yang rutin dan berlebihan. Apalagi menurut data yang telah dipaparkan di atas bahwa pengguna terbanyak berada di usia 19-35 tahun yang dapat dikatakan usia ini adalah usia tahap remaja yang bertransisi ke usia dewasa. Media sosial menjadi sarana yang tidak memiliki batasan dalam koneksi dan berbagi informasi. Semua pengguna media sosial memiliki hak bebas yang sama dalam mengunggah dan membagikan konten yang akan mereka *upload* kepada

pengguna lain. Isi konten yang ada di dalam media sosial tentunya tidak dapat dikontrol, pengguna dapat begitu saja mengunggah konten yang dapat bersifat negatif maupun positif.

Dalam media sosial semakin lama kita membuka media sosial semakin banyak juga pengguna melihat berbagai macam konten yang dipaparkan. Menurut Ferrara dan Yang (2015), konten media sosial yang diproduksi dan dikonsumsi dapat mempengaruhi keadaan emosi dan perilaku individu. Keadaan emosi individu dapat menular kepada individu lainnya baik secara verbal maupun non-verbal. Dalam jejaring sosial media tanpa disadari pengguna dapat memberikan penularan emosi bagi pengguna lainnya lewat konten, kata-kata, dan *posting-an* yang diunggah. Keadaan emosional yang ditularkan dapat berupa emosi positif dan negatif yang dapat mengarahkan orang lain, sehingga secara tidak sadar ikut mengalami emosi yang sama dengan sekitarnya. Komunikasi menggunakan media sosial kini lebih menantang karena emosi masing-masing pengguna sulit dideteksi dan dipahami (Dwivedi, Kelly, Janssen, Rana, Slade, & Clement, 2018).

Menurut Sani, Mohmmadzadeh, Jahangirimehr, Kamboo, dan Pour (2017), dalam penggunaan media sosial diperlukan pendewasaan emosi, yang salah satu di dalamnya terdapat aspek kestabilan emosi. Didukung juga dalam penelitian Hamid, Ishak, dan Yazam (2015) yang sejalan dengan penelitian Moree dan McElroy (2012), yang mengatakan bahwa bila sering menggunakan media sosial *YouTube* dan *Instagram* akan mempengaruhi stabilitas emosi. Dalam hal ini kemungkinan benar karena para pengguna dapat memberikan komentar dan umpan balik secara bebas dalam media sosial *YouTube* dan *Instagram*, sehingga fitur-fitur ini dapat membuat mereka lebih cemas dan kesal, tidak mampu mengendalikan amarah dan menurunkan harga diri mereka.

Menurut Pandey, Dave, dan Chandra (2017), dalam masa remaja akan terjadinya ketidakstabilan emosi seperti kecemasan dan perubahan suasana hati. Ada saatnya individu akan merasakan perasaan yang bersemangat dan juga merasa tertekan dalam waktu yang bersamaan. Suasana hati yang dirasakan seringkali dapat bervariasi antara perasaan bahagia dan kesedihan. Kestabilan emosi sangat penting jika seorang individu ingin berkembang secara normal, hal ini dapat ditunjukkan dalam kondisi mental yang tenang. Didukung oleh pernyataan Irma (dikutip dalam Astuti 2011), kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah. Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak mengganggu aktivitas lainnya.

Menurut Chaturvedi dan Chander (2015), terdapat 5 dimensi kestabilan emosi yaitu pesimisme vs optimisme, apatis vs empati, kecemasan vs ketenangan, agresi vs toleransi, ketergantungan vs kemandirian. Kelima dimensi kestabilan emosi ini dapat menjadi alat ukur untuk mengukur stabil atau tidak stabilnya emosi individu atau sebagai alat ukur kestabilan emosi untuk usia 17-21 tahun. Menurut Chaplin (dikutip dalam Astuti, 2011), gagalnya mengontrol kestabilan emosi, seorang individu cendurung memiliki perubahan emosi yang cepat dan tidak terduga dalam reaksi emosinya. Sikap labil dan sensitif yang dapat mengakibatkan amarah yang meledak-ledak berupa verbal maupun non-verbal adalah akibat dari ketidakstabilan emosi seorang individu (Billmoria, Mukhopadhyay, & Das, 2015).

Terdapat penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Setyawan (2016) pada subyek usia dewasa awal, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial. Dalam penelitian yang

juga telah dilakukan oleh Pungkasaningtyas (2017) pada subyek usia remaja yang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas, terdapat hasil bahwa terdapat pula hubungan negatif yang signifikan antara kestabilan emosi subyek dengan durasi penggunaan media sosial. Kedua hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dalam artian semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin rendah kestabilan emosi, begitu pun sebaliknya.

Selain itu, peneliti juga melakukan survei kepada mahasiswa aktif yang berada di Jakarta dan juga memiliki rentang usia 18-21 tahun mengenai kestabilan emosi bila ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Dari hasil survey singkat yang dilakukan peneliti, menemukan bahwa 3 dari 4 orang menyatakan bahwa kestabilan emosinya dapat terganggu jika seharian hanya menghabiskan waktu untuk bermain media sosial dikarenakan terdapat beberapa konten yang memicu amarah serta ketidakpercayaan diri. Sedangkan 1 dari 4 orang mengatakan bahwa bermain media sosial tidak memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosinya, karena dalam menghabiskan waktu bermain media sosial dengan perasaan yang positif justru mendapatkan serta menambah informasi baru sehingga menambah wawasan dan juga mendapat inspirasi kehidupan yang lebih luas untuk tujuan hidup yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, yang memiliki topik serupa terkait kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial, peneliti tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan kestabilan emosi ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa. Kestabilan emosi ditinjau berdasarkan dengan teori Chaturvedi dan Chander (2010) dan durasi waktu penggunaan media sosial ditinjau berdasarkan dengan teori Wang, et al. (2011), serta mahasiswa sebagai subyek pada penelitian ini

berdasarkan latar belakang yang telah disusun oleh peneliti.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada perbedaan tingkat kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan. Dapat menambah literatur keilmuan dan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin memperdalam masalah mengenai kestabilan emosi pada mahasiswa bila ditinjau dari durasi penggunaan media sosial agar lebih baik. Serta dapat memperkaya kepustakaan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dalam penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi para pembaca dan kepada para mahasiswa, terutama mahasiswa yang berada di usia remaja. Dapat diaplikasikan langsung oleh pembaca supaya menggunakan media sosial sebagai sarana media yang bermanfaat dalam

kehidupan sehari-hari. Mampu menggunakan media sosial dengan baik dan bijak serta mampu memilih dan mengambil hal positif dari penggunaan media sosial untuk tujuan yang positif agar terciptanya kestabilan emosi yang baik.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam skripsi ini secara umum terbagi menjadi lima bab. Pada Bab I adalah pendahuluan yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan secara garis besar. Selanjutnya, Bab II adalah landasan teori yang berisi tentang teori-teori yang berupa pengertian dan definisi mengenai kestabilan emosi, media sosial, intensitas penggunaan media sosial, dan mahasiswa. Terdapat juga kerangka berpikir dan hipotesis yang berkaitan dengan penelitian. Setelah itu, Bab III yaitu berisi metode penelitian yang terdiri dari subjek penelitian, desain penelitian, setting dan instrumen penelitian, pengukuran, serta prosedur penelitian. Selanjutnya, Bab IV terdapat hasil penelitian dan analisis data yang terdiri dari hasil penelitian yang terdiri dari analisis data utama dan analisis data tambahan. Pada bagian akhir, terdapat Bab V yang terdiri dari tiga subbab yang memberikan penjelasan mengenai simpulan, diskusi, dan saran

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, dan SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil analisis dan pengelolahan data dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Uji asumsi yang sebelumnya dilakukan menunjukkan bahwa dari variabel kestabilan emosi dan durasi penggunaan media sosial memenuhi uji asumsi normalitas dan homogenitas sehingga peneliti menggunakan uji analisis *One-Way ANOVA*.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa subyek dalam penelitian ini memiliki skor kestabilan emosi yang tinggi. Menurut Irma (dikutip dalam Astuti 2011), individu dengan kestabilan emosi yang baik menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah. Sejalan dengan pendapat Smithson (dalam Chaturvedi & Chander, 2010), kestabilan emosi adalah cara individu yang terintegrasi dan seimbang dalam memahami masalah kehidupan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak memengaruhi kestabilan emosi karena subyek pada penelitian ini memiliki kestabilan emosi yang tinggi.

Hasil gambaran kestabilan emosi keseluruhan subyek berdasarkan dimensi kestabilan emosi terdapat hasil dari semua nilai *mean* empirik pada setiap dimensi kestabilan emosi lebih besar dibandingkan dengan nilai *mean* hipotetik yaitu sebesar 2.5. Sehingga hal ini dapat dikatakan bahwa semua dimensi pada variabel kestabilan emosi menunjukkan hasil yang tinggi. Dimensi empati memiliki nilai *mean* yang paling tinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya, menurut Chaturvedi dan Chander (2010) individu yang memiliki sikap empati menunjukkan sikap peduli pada perasaan orang lain, maka dapat dikatakan keseluruhan subyek penelitian ini mampu peduli dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media sosial, kemungkinan juga disebabkan karena jumlah subyek yang tidak seimbang

berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Diketahui bahwa subyek dengan durasi penggunaan media sosial \leq 2 jam dalam sehari hanya terdapat 4 orang, 2-3 jam dalam sehari sebanyak 15 orang, 4-5 jam dalam sehari sebanyak 46 orang, 6-7 jam sehari sebanyak 39 orang, dan \geq 8 jam dalam sehari sebanyak 31 orang.

Terkait subyek penelitian, peneliti menggunakan mahasiswa aktif yang berada pada tahap usia remaja yang memiliki rentang usia 18-21 tahun, dan juga pengguna media sosial. Dari hasil gambaran kestabilan emosi di atas, keseluruhan subyek penelitian ini memiliki kestabilan emosi yang tinggi, sejalan dengan pendapat Arora dan Rangneka (dalam Aleem, 2005) yang mengatakan bahwa selama masa perkembangan remaja, kestabilan emosi mengalami proses yang secara terus menerus meningkat untuk mendapatkan kepribadian yang lebih baik. Ditambahkan oleh Hurlock (1980), meskipun emosi remaja tampak sangat kuat, tidak terkendali, dan irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional.

Adapun hasil analisa data tambahan dalam penelitian ini mengenai perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Hasil menunjukkan tidak adanya perbedaan kestabilan emosi yang signifikan berdasarkan jenis kelamin subyek antara laki-laki dan perempuan. Dari hasil analisa data tambahan, hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aleem (2005), yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin subyek. Dalam penelitian tersebut terdapat hasil bahwa mahasiswa laki-laki lebih memiliki kestabilan emosi yang tinggi dibandingkan dengan kestabilan emosi mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan (Aleem, 2005). Tidak sejalan pula penelitian ini dengan penelitian tersebut juga terlihat pada jumlah subyek yang digunakan, pada penelitian ini jumlah subyek berdasarkan

jenis kelamin tidak memiliki jumlah yang seimbang sedangkan penelitian sebelumnya meneliti dengan jumlah subyek yang seimbang berdasarkan jenis kelaminnya.

Berdasarkan jenis media sosial yang paling diminati oleh subyek dalam penelitian ini terdapat jumlah tertinggi pada media sosial *Instagram*, diikuti dengan media sosial *Youtube*, dengan tingkat minat tertinggi kedua. Adapun hasil analisa data tambahan kedua, yaitu tidak terdapat perbedaan kestabilan emosi yang signifikan jika ditinjau dari jenis media sosial yang paling sering digunakan subyek. Subyek dalam penelitian ini juga menunjukkan gambaran kestabilan emosi yang tinggi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moree dan McElroy (2012) yang mengatakan bahwa bila sering menggunakan media sosial *YouTube* dan *Instagram* akan memengaruhi stabilitas emosi individu.

Berdasarkan faktor kestabilan emosi penelitian ini hanya menggunakan faktor pembawaan yaitu usia dan jenis kelamin, sementara kestabilan emosi memiliki faktor lain. Menurut Morgan dan King (dikutip dalam Setyawan, 2016), terdapat faktor diantaranya ialah suasana hati, berbagai stimulus positif maupun negatif memengaruhi suasana hati individu, hal ini berkaitan dengan munculnya rangsangan dari luar yang memicu keadaan emosional individu. Sedangkan menurut Ferrara dan Yang (2015), konten media sosial yang diproduksi dan dikonsumsi dapat memengaruhi keadaan emosi dan perilaku individu. Tetapi dalam penelitian ini tidak mengukur bagaimana sebuah konten dalam media sosial mempengaruhi kestabilan emosi individu, sehingga tidak ada bukti yang cukup untuk memperkuat argumen tersebut.

Meski tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kestabilan emosi pada mahasiswa ditinjau dari durasi penggunaan media dan kestabilan emosi pada

subyek penelitian ini tinggi. Pengurangan terhadap durasi penggunaan media sosial tetap dapat menjadi salah satu solusi untuk mempertahankan kestabilan emosi. Berdasarkan hasil uji beda kestabilan emosi ditinjau dari durasi penggunaan media sosial menggunakan *One-Way ANOVA* pada bagian *descriptives*, menunjukkan nilai *mean* kestabilan emosi tertinggi terdapat pada subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi \leq 2 jam dalam sehari, dan nilai *mean* kestabilan emosi terendah terdapat pada subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi \geq 8 jam dalam sehari. Hasil ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Setyawan (2017) dan Punkasaningtiyas (2018) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial.

Adapun keterbatasan penelitian yang mungkin dapat mempengaruhi hasil pada penelitian ini. Pertama, dalam penelitian ini terdapat keterbatasan waktu dalam pengumpulan sampel data sehingga hal ini berpengaruh pada jumlah subyek yang digunakan, sehingga pada penelitian ini tidak terdapat jumlah subyek yang seimbang. Selama penelitian ini berlangsung, juga terdapat situasi *pandemic* wabah Covid-19 sehingga membuat peneliti tidak dapat menyebarkan kuesioner cetak kepada subyek, sehingga peneliti tidak mampu melakukan kontrol penyebaran data dengan maksimal.

Kedua, peneliti juga tidak menyertakan pertanyaan mengenai konten media sosial yang mereka paling suka atau paling sering dilihat sehari-harinya. Ketiga, penelitian ini juga tidak memberikan ruang untuk subyek berpendapat secara tertulis mengenai perspektif subyek tentang penggunaan media sosial pada saat ini. Dikarenakan hal tersebut, peneliti tidak dapat melihat pendapat dari sudut

pandang subyek mengenai media sosial guna menambahkan pertimbangan dalam diskusi ini.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan. Dalam penelitian ini, durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi lima kategori waktu, pada saat pengambilan sampel terdapat ketidakseimbangan jumlah subyek berdasarkan masing-masing kategori durasi penggunaan media sosial, sehingga teknik pengambilan sampel ini ikut memengaruhi hasil penelitian.

Diharapkan peneliti selanjutnya membuat penelitian dengan topik yang serupa dengan mencari subyek yang memiliki perbedaan kelompok usia guna mengetahui terdapat perbedaan ataupun tidak, perlu mempertimbangkan jumlah subyek dan diusahakan memiliki jumlah subyek yang seimbang dengan menggunakan teknik *quota sampling* sebagai pengambilan sampel penelitian, dan membuat serta menindaklanjuti penelitian ini dengan melihat faktor-faktor lainnya yang juga dapat memengaruhi kestabilan emosi.

5.3.2 Saran Praktis

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kestabilan emosi pada mahasiswa yang ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Meskipun demikian, diharapkan bagi masyarakat yang membaca terutama mahasiswa yang berada di usia remaja dapat menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menambah ilmu guna memenuhi kepentingan dalam menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa aktif di sebuah Perguruan Tinggi. Antara lain, dapat

digunakan untuk menambah ilmu dengan mengikuti kegiatan seminar online, mencari referensi-referensi jurnal online, menonton video motivasi-motivasi kehidupan supaya dapat menjadi pribadi yang lebih berguna dan positif, selain itu dapat menjadikan media sosial sebagai sarana menambah relasi dan kenalan yang lebih luas, tidak menjadikan media sosial sebagai fokus utama dalam kehidupan, serta tetap menjalankan kewajiban-kewajiban sebagai mahasiswa di dunia nyata. Hal-hal tersebut dilakukan guna mempertahankan kestabilan emosi agar tetap positif.

ABSTRACT

Manacika Almira Annisty (705160149)

The Difference of Emotional Stability in College Students in terms of the Duration of Media Social Used (Agustina, M.Psi.,Psikolog) Undergraduate Programme of Psychology, Tarumanagara University. (i-xi , 50 pages, P1-P5, L1-L16)

Social media has now become a necessity for the community, including teenagers who generally are students. One positive impact of using social media is that users can get information from all corners of the world very quickly. But if social media becomes the main focus in the lives of its users, it will get a negative impact, one of which is emotional instability. The population in this study are students in their teens who have an age range of 18-21 years and are active students at universities in Jakarta. The sampling technique in this research was used purposive sampling with a total of 135 subjects. Measuring instrument used in the form of an emotional stability questionnaire consisting of 21 items based on the theory put forward by Chaturvedi and Chander (2010). Data analysis was performed using the One-Way ANOVA different test technique with the help of the SPSS program version 23.00, the results of data analysis showed no difference in emotional stability in students in terms of the duration of social media use. However, it's proven that students with ≤ 2 hours of social media utilization in a day have the highest mean value of emotional stability. Students with ≥ 8 hours of social media utilization in a day have the lowest mean value of emotional stability.

Key words: Emotional stability, duration of social media use, social media, college students

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347-353. doi:10.26438/ijcse/v5i10.35135
- Aleem, S. (2005). Emotional stability among college youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(1-2), 100-102.
- Arora, R., & Rangneka, S. (2015). Relationships between emotional stability, psychosocial mentoring support and career resilience. *Europe's Journal of Psychology*. 11(1), 16-33. doi:10.5964/ejop.v11i1.835
- Astuti, Vina Witri. (2011). *Hubungan antara kestabilan emosi dengan psychological well being pada pasangan muda*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diakses dari <https://eprints.uns.ac.id/10432/1/215752111201101121.pdf>
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia). (2018). *Info Grafis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Diunduh pada 5 November 2019. <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>
- Barlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 43-50.
- Berson, I., Berson, M., & Ferron, J. (2002). Emerging risks of violence in the digital age: Lessons for educators from an online study of adolescent girls in the united states. *Journal of School Violence*, 1(2), 51-69. doi: 10.1300/J202v01n02_04
- Bilimoria, D. D, Mukhopadhyay, P., & Das, S. (2015). *Psychopathology of emotion unstable personality disorder : A neuropsychosocial perspective*. Indian Journal of Clinical Psychology, 42(1), 25-34.
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(1), 37-40. doi: 10.4103/0972-6748.77634
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Duarte, F. (2019, September 9). *Berapa banyak waktu yang dihabiskan rakyat Indonesia di media sosial?* BBC: BBC World Service. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-49630216>

- Dwivedi, Y. K., Kelly, G., Janssen, M., Rana, N. P., Slade, E. L., & Clement, M. (2018). Social media: The good, the bad, and the ugly. *Information Systems Frontiers*, 20, 419-423.
- Ferrara, E., & Yang, Z. (2015). Measuring emotional contagion in social media. *PLoS ONE*, 10(11), 2-14. doi:10.1371/journal.pone.0142390
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku proposisional pada remaja. *Empathy*, 1(1), 49-55.
- Gusniwilda, A., Syukur, Y., & Nurfarhanah, N. (2014). Sikap dan kebiasaan belajar mahasiswa. 3(2), 41-45. doi:10.24036/02014321871-0-00
- Hamid, N. A., Ishak, M. S., & Yazam, S. S. N. M. (2015). Facebook, youtube and instagram: Exploring their effects on undergraduate students personality traits. *Journal of Social Media in Society*, 4(2), 139-159.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (Online). Diakses November 17, 2019. Dari <https://kbbi.web.id/intensitas>.
- Meilinda, N. (2018). Social media on campus: Studi peran media sosial sebagai media penyebaran informasi akademik pada mahasiswa di program studi ilmu komunikasi FISIP UNSRI. *Jurnal of Society & Media 2018*, 2(1), 53-64.
- Nancy, Y. (2019, July 24). *Sejarah dan fakta internet yang kini 'menguasai' dunia*. Diakses dari <https://tirto.id/eeV9>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed). New York: McGraw-Hill.
- Pandey, S., Dave, S., & Chandra, A. K. (2017). Emotional stability: A study on adolescent students of Bhilai, India. *Journal of Management Sciences*, 6(9), 17-20.
- Punkasaningtiyas, Resti. (2017). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya*. Skripsi, Universitas Airlangga. Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/76642/>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 1-31.
- Riyanto, Andi Dwi. (2019, Februari, 9). Hootsuite (We are Social): Indonesian digital report 2019. Diakses dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/>

- Nur, Rizky Amanda. (2015). *Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri dalam lingkungan kampus pada mahasiswa*. Skripsi, Universitas Padjadjaran. Diakses dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/10/Hubungan-Antara-Kemandirian-Dengan-Penesuaian-Diri.pdf>
- Sani, H. K., Mohammadzadeh, H., Jahangirimehr, A., Kamboo, M. S., & Pour, A. S. (2017). Surveying the relationship between addiction to social networks and emotional maturity in students. *Journal of Environmental & Science Education*, 12(2), 311-320.
- Setyawan, Melisa. (2016). *Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal*. Skripsi, Universitas Sanata Dharma. Diakses dari https://repository.usd.ac.id/5958/2/119114156_full.pdf
- Soliha, S. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1-10.
- Tamimy, M. (2017). Sharing-mu personal branding-mu: Menampilkan image diri dan karakter di media sosial. Jakarta: Visimedia.
- Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan Republik Indonesia. (2009). *Panduan optimalisasi media sosial untuk kementerian perdagangan republic indonesia*. Jakarta: Pusat Humas Perdagangan Republik Indonesia.
- Trifiro, B., & Gerson, J. (2019). Social media usage patterns: Research note regarding the lack of universal validated measures for active and passive use. *Social media + society*, 1-4. doi: 10.1177/2056305119848743
- Utomo, R., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(3), 274-287. doi: 10.30996/persona.v4i03.722
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Wang, Q., Chen, W., Liang, Y. (2011) The effects of social media on college students, MBA Student Scholarship. Paper 5. diakses dari https://scholarsarchive.jwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=m_a_student

