BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi komunikasi dan informasi yang semakin luas, mempengaruhi kehidupan masyarakat di dunia. Dengan kecanggihan teknologi yang berkembang, tentu perlu diimbangi pengetahuan dan etika dalam memanfaatkan teknologi tersebut. Penggunaan internet telah melalui pola perubahan untuk melakukan segala aktivitas mereka tanpa batas, salah satunya untuk mempermudah berkomunikasi dengan yang lainnya.

Tabel 1.1 Jumlah Penggunaan Internet dan Media Sosial

Tahun	Pengguna Internet	Pengguna Media Sosial
2017	143.260.000	143.120.000
2018	171.170.000	171.000.000
2019	184.940.000	184.760.000
2020	199.160.000	198.960.000

Jumlah pengguna internet dan media sosial di Indonesia melalui *Statista*, 2020 data dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Seiring berkembangnya zaman, media sosial menjadi sering digunakan karena hampir semua kegiatan dapat dilakukan secara mudah dan praktis.

Media sosial juga banyak digunakan oleh dewasa awal, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Statista* (2021) bahwa [pengguna media sosial](#) di Indonesia paling banyak berusia 25-34 tahun, dengan pengguna laki-laki sebanyak 19,3% dan perempuan 14,8%. Lalu sebanyak pengguna yang berusia 18-24 tahun, dengan pengguna laki-laki sebanyak 15,9% dan perempuan 14,8%.

Hurlock (2002) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun, yaitu masa pencaharian, kematapan dan masa reproduktif. Selanjutnya menurut Erikson (dalam Monks, dkk. 2001) tahap dewasa awal yaitu antara usia 20

sampai 30 tahun. Dalam sehari, dewasa awal menghabiskan 79% waktunya untuk mengakses internet dan media sosial. Hal ini sebenarnya sudah menjadi pemandangan biasa di masa sekarang untuk berlama-lama menggunakan media sosial (Supratman, 2018).

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2019-kuartal II/2020 mencatat, jumlah pengguna internet di Provinsi Jambi paling banyak ke enam di Sumatera, yaitu sebanyak 2,4 juta jiwa. Selanjutnya, berdasarkan hasil survei Sosial Ekonomi Nasional Kota Jambi, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial paling banyak terdapat di Kota Jambi yaitu sebanyak 41,2%, lalu menyusul dengan Kota Sungai Penuh yaitu sebanyak 27,96% (BPS Kota Jambi, 2018).

Dengan adanya kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang menerapkan pembelajaran secara daring, *work from home*, dan diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dewasa awal menjadi banyak menghabiskan waktunya di rumah. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di rumah, dewasa awal biasanya menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial. Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang lama, tanpa adanya komunikasi langsung dengan masyarakat lainnya membuat dewasa awal lebih banyak merasa bosan dengan kondisi tersebut. Sehingga dapat memberikan tekanan negatif untuk mental dewasa awal itu sendiri. Hasil penelitian Sihaloho (2021) juga mengatakan bahwa permasalahan kesehatan mental seperti cemas, depresi, dan trauma karena *covid-19* dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Beberapa faktor risiko utama adalah jarak, isolasi sosial dan banyaknya berita simpang siur tentang *covid-19* yang tersebar di media sosial sehingga membuat masyarakat lebih khawatir dan cemas.

Selama masa pandemi, [internet](#) menjadi kebutuhan masyarakat dalam beraktivitas, hasil survei Alvara Research Center pada (2019) mayoritas masyarakat

Indonesia mengakses internet 4-6 jam dalam satu hari. Selanjutnya data yang dicatat oleh Alvara Research Center (2020) menunjukkan adanya kenaikan yang sangat signifikan terkait konsumsi internet masyarakat Indonesia. Dalam satu hari mereka tidak lagi masuk dalam kategori *heavy user* (akses internet 4-6 jam) tapi mayoritas dari masyarakat masuk dalam kategori *addicted users* yang menghabiskan waktu lebih dari 7 jam dalam sehari.

Menurut Juditha (2011) durasi penggunaan media sosial yang tinggi dikategorikan jika lebih dari 3 jam dalam sehari dan dikatakan rendah jika hanya menggunakan selama 1-3 jam per hari. Kenyataannya, hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) menunjukkan saat ini sebanyak 19,5% masyarakat Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 8 jam sehari untuk menggunakan media sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Wearesocial* (2021) banyak alasan masyarakat menggunakan media sosial, sebanyak 36,5% mengatakan ingin mengetahui informasi terbaru, 35% untuk hiburan, 34,4% mengisi waktu luang dan 33% ingin berkomunikasi dengan teman. Alasan nilai yang membuat kalangan masyarakat khususnya dewasa awal seringkali menggunakan media sosial cukup intens. Karena salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah ingin mendapatkan pekerjaan yang mengharuskan mencari informasi terbaru yang ada di media sosial. Dewasa awal juga membutuhkan hiburan berupa membuka media sosial setelah menghabiskan banyak waktu untuk bekerja (Hurlock (2002).

Menurut Schneider (1996) stabilitas emosi adalah kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan cara mengungkapkan respons yang tepat. Selanjutnya Hurlock (2002) stabilitas emosi adalah kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan tepat dan tidak mudah mengalami perubahan emosi dalam waktu cepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi emosi bisa berasal dari lingkungan dan diri sendiri. Jika dewasa awal belum bisa mengontrol emosi dan menempatkan emosi pada yang seharusnya, bisa disimpulkan bahwa mereka masih tidak stabil emosinya, dan begitu

sebaliknya. Dewasa awal membutuhkan stabilitas emosi yang baik untuk memecahkan masalah dan menghadapi tekanan di dalam hidup (Santrock, 2003).

Individu yang belum stabil dan kurang matang emosinya dapat lebih mudah muncul perilaku agresinya dari pada yang telah matang emosinya (Syahputri, 2019). Hal tersebut dapat disebabkan karena individu masih belum mampu mengontrol emosi serta responnya terhadap stimulus negatif. Individu yang pada tahap dewasa awal seharusnya dapat mempertanggung jawabkan tindakan yang dilakukan serta mengembangkan pengendalian emosi di dalam dirinya (Santrock, 2012).

Menurut pandangan behaviorisme, pengguna media sosial mendapatkan *reward* secara positif berupa dicintai, diperhatikan, mendapatkan kenyamanan, dan merasa puas saat membuka media sosial. Walaupun tanpa adanya interaksi tatap muka secara langsung dengan orang lain, mereka merasa puas saat video dan foto yang di unggah banyak dilihat dan disukai oleh pengguna media sosial lainnya. Reward yang diperoleh ini menjadi penguat perilaku pada diri seseorang untuk terus menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasinya (Majorsy, dkk. 2013).

Utami (2018) mengatakan bahwa pengguna sosial media dapat mengekspresikan emosi dengan mengunggah foto atau video yang dapat diberi *caption* sesuai dengan keinginannya. Individu berinteraksi dengan teman-temannya melalui tanda *like*, *love* dan komentar. Ketika individu mendapatkan *love* atau *like* sedikit dan komentar merupakan bentuk interaksi yang dilakukan dalam sosial media. Terlalu sering menggunakan sosial media maka akan meningkatkan ketidakstabilan emosi pada dewasa awal, sebab mereka akan sering merasa cemas atau mengubah moodnya ketika mendapatkan komentar negatif.

Selanjutnya Kramer, dkk. (2014) melakukan penelitian mengenai efek media sosial terhadap stabilitas emosi, bahwa ketika seseorang banyak melihat konten negatif, ia cenderung akan mengunggah konten negatif juga dan jika seseorang banyak melihat konten positif, maka juga akan mengunggah konten positif. Hal ini

juga sejalan dengan hasil wawancara awal penulis dengan salah satu dewasa awal.

Berikut kutipan wawancara responden yang dimaksud :

“...Saat membuka whatsapp saya biasanya lebih banyak berkomunikasi dengan yang lain. Saat menggunakan telegram lebih ke nonton drama korea atau film lain. Kalau tiktok lebih ke melihat video lucu, kadang saya juga melihat video orang traveling, jalan jalan bersama teman atau pacarnya dan video tentang quote-quote gitu. Kadang saya juga mengunggah video jalan jalan sama teman saya dan video tentang quote sedih yang sedang saya rasakan. Kalau instagram saya biasa melihat snapgram teman-teman saya...”

(wawancara dengan dewasa awal P pada tanggal 25 Juni 2021).

Kementerian Komunikasi dan Informasi mengatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia cenderung lebih menghargai konten negatif ketimbang yang positif. Masyarakat juga lebih banyak memberi tanda suka bahkan tidak segan untuk membagikan konten negatif tersebut (CNN Indonesia, 2017). Konten negatif yang dimaksud adalah tindakan kekerasan, pornografi, menceritakan aib diri sendiri maupun orang lain dan konten yang sengaja direka-reka atau biasa disebut *settingan*.

Konten dari media sosial yang sangat luas dan tanpa batas membuat penggunaanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat apa pun, termasuk konten yang mengandung unsur yang memicu perubahan *mood* dan suasana perasaan. Ketika stimulus emosional didapatkan oleh individu dengan intensitas tinggi, maka akan mengalami perubahan suasana perasaan sehingga berdampak kepada stabilitas emosi (Setyawan, 2016).

Salah satu dampak dari menggunakan media sosial terlalu lama adalah emosi yang diungkapkan dari media sosial tanpa sadar akan ditularkan kepada pengguna, sehingga mereka bisa merasakan emosi yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fowler,dkk (2008) yang dilakukan selama 20 tahun pada sebuah media sosial menunjukkan bahwa *mood* yang bertahan lama, seperti depresi dan kebahagiaan dapat ditularkan melalui media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil

wawancara penulis dengan salah satu dewasa awal. Berikut kutipan wawancara responden yang dimaksud :

“...Sering melihat video seperti cuplikan drama korea atau musik, kalau lagi galau, biasanya liat konten yang sedih seperti tulisan yang ada lagu sedihnya, kadang kalau lagi tidak sedih tapi tidak sengaja lihat konten yang sedih atau mengharukan juga bisa membuat saya sedih, menangis dan terharu tiba-tiba. Konten yang positif biasanya seperti informasi yang saya ingin ketahui, seperti resep memasak gitu...”
(wawancara dengan dewasa awal A pada tanggal 25 Juni 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pantic, dkk. (2012), mengatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial yang digunakan adalah sebanyak 1,86 jam. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, mereka cenderung akan mengalami risiko depresi. Selanjutnya menurut Labrague (2012) rata-rata durasi penggunaan media sosial adalah sebanyak 2 jam, lamanya durasi membuka media sosial meningkatkan komentar negatif, beragam informasi negatif yang diunggah oleh sesama pengguna media sosial sehingga meningkatkan kemungkinan depresi dan kecemasan.

Selanjutnya, Steers, dkk (2014) mengatakan bahwa saat seseorang membuka media sosial, ia secara otomatis akan membedakan dirinya dengan apa yang sedang dilihat di media sosial. Perubahan emosi saat membandingkan dirinya dengan orang tersebut akan mengakibatkan rasa iri dan dengki. Sehingga terkadang bisa menyebabkan stress pada dewasa awal. Dengan kata lain, *emotional contagion* (penularan emosi) terjadi pada dewasa awal. *Emotional contagion* (penularan emosi) adalah fenomena di mana keadaan emosi secara tidak sadar ditularkan antara individu.

Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara awal penulis dengan salah satu dewasa awal. Berikut kutipan wawancara responden yang dimaksud :

“ ...Saat dulu saat masih punya instagram pribadi, merasa agak tertekan gitu karena lebih suka membandingkan diri dengan orang lain gitu, biso dak percayo diri, ngeraso insecure kadang, kayak nengok orang lain tu kok lebih baik dari pado aku yo, tapi sekarang instagram

pribadi sudah dihapus jadi dak terlalu bisa membandingkan diri dengan orang lain lagi gitu. Kalau sekarang sih lebih ke yaudah gitu nah....”
(wawancara dengan dewasa awal D pada tanggal 17 februari 2021).

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, maka penggunaan media sosial yang terlalu lama akan berdampak pada stabilitas emosi seseorang. Media sosial juga menambah rangsangan untuk memicu kurang stabilnya emosi pada dewasa awal. Sehingga peneliti tertarik membentuk skala tentang stabilitas emosi pada dewasa awal untuk mencari apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.
2. Bagaimana gambaran intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Jambi.
3. Bagaimana gambaran stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui arah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui nilai koefisien antara hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi untuk dewasa awal di Kota Jambi.

2. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian lain yang berhubungan dengan hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.
3. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal.
2. Bagi dewasa awal, hasil penelitian ini diharapkan menambah pemahaman tentang intensitas penggunaan media sosial dan bisa meningkatkan stabilitas emosi pada dewasa awal.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan berjudul Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal di Kota Jambi. Intensitas penggunaan media sosial dengan durasi yang lebih dari 3 jam dalam sehari akan berdampak kepada kondisi psikologis dari penggunaan seperti depresi, kecemasan, perubahan suasana perasaan dan *mood*, membandingkan diri dengan orang lain, melihat dan mengunggah konten negatif.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 383 orang, dengan kriteria responden adalah dewasa awal yang berada di Kota Jambi, mulai dari umur 20-34 tahun dan aktif menggunakan media sosial Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Whatsapp, Telegram, dan Tiktok. Lokasi penelitian akan dilakukan di Kota Jambi, pada bulan April sampai Juni 2021.

1.6 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian digunakan sebagai tinjauan dalam penelitian ini serta sebagai pertimbangan dalam keaslian penelitian yang memiliki perbedaan yang mendasar dari beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan. Keaslian dari penelitian ini akan diungkapkan berdasarkan pembahasan dari beberapa penelitian terdahulu, yang nantinya akan terlihat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut penjelasan mengenai penelitian yang terkait :

Tabel 1.2 Penelitian yang Relevan

No.	Judul peneliti	Nama Peneliti	Variabel	Hasil penelitian
1.	Hubungan antara Durasi Penggunaan Sosial Media dengan Stabilitas Emosi pada Dewasa Awal.	Melisa Setyawan	Sosial media, stabilitas emosi	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara durasi penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi dewasa awal. Semakin lama durasi penggunaan media sosial semakin rendah stabilitas emosinya, begitupun sebaliknya.
2.	Hubungan antara Penggunaan Sosial Media dengan Stabilitas Emosi pada Remaja.	Candra Dewi Utami	Sosial media, stabilitas emosi	Hasil penelitiannya mengatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada remaja. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah stabilitas emosinya, dan begitupun sebaliknya.
3.	Hubungan Intensitas Menggunakan Media Sosial Instagram dengan Kematangan Emosi pada Remaja.	Aristyo Rahadiyan	Media sosial, kematangan emosi	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan kematangan emosi. Semakin tinggi intensitas pengguna media sosial semakin rendah kematangan emosi pada remaja, dan begitupun sebaliknya.
4.	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Media Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri pada Remaja Akhir.	Ria Sabekti	Sosial media, narsisme, aktualisasi diri	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan berpengaruh dengan narsisme dan aktualisasi diri pada remaja. Jadi perlu adanya pengawasan dan peningkatan kualitas pendidikan kesehatan untuk menghindari penggunaan media sosial

5.	Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa	Asma Abidah Al Aziz	Media sosial, depresi	yang berlebihan dan mengoptimalkan potensi individu sehingga tercapai aktualisasi diri yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Semakin tinggi intensitas penggunaan maka semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa.
----	---	---------------------	-----------------------	--

Dapat dilihat pada tabel 1.1 terdapat beberapa penelitian yang sudah dijelaskan, dari beberapa penelitian yang telah ada sebelumnya, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu dari sisi jenis penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, dan tempat pelaksanaan penelitian. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan dengan subjek penelitiannya adalah dewasa awal yang berada di Kota Jambi yang membuka media sosial Youtube, Instagram, dan tiktok dengan metode korelasional. Alat ukur yang digunakan yaitu skala psikologi yang dibuat sendiri oleh peneliti. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini adalah asli hasil dari karya peneliti sendiri.

Beberapa hal yang telah dipaparkan di atas merupakan bukti keaslian penelitian. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini adalah penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, artinya bahwa penelitian ini adalah penelitian asli dan hasil karya dari peneliti sendiri.