

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 .Latar Belakang

Lahir dan berkembangnya teknologi informasi membawa perubahan bagi masyarakat. Dengan hadirnya teknologi informasi, perilaku masyarakat telah mengalami perubahan. Perubahan tersebut terjadi pada tingkat pola pikir masyarakat, pola emosi, dan pola tindakan. Kemajuan yang pesat dari teknologi komunikasi internet merupakan salah satu faktor utama dalam perkembangan ini.

Nurudin (2017) menyatakan bahwa teknologi informasi berarti segala sesuatu yang mencakup sistem komunikasi seperti penyiaran langsung, kabel interaktif dua arah, penyiaran energi rendah, komputer (termasuk komputer pribadi dan komputer genggam baru) dan televisi. Teknologi informasi adalah suatu metode yang digunakan untuk memproses, memperoleh, menyusun, menyimpan dan mengolah data dengan berbagai metode untuk menghasilkan data yang berkualitas tinggi, yaitu. data yang relevan, akurat dan dapat digunakan untuk tujuan lain. bisnis dan pemerintah yang merupakan informasi strategis untuk pengambilan keputusan.

Perkembangan teknologi kini telah menyatu dengan kehidupan masyarakat dan pengaruhnya bervariasi dari waktu ke waktu sesuai dengan kerumitannya,

sehingga setiap peristiwa atau informasi yang terjadi di dunia ini segera tersebar melalui internet tanpa batas.

Jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat tiap tahunnya. Berdasarkan hasil penelitian Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia (APLII, 2021-2022), terdapat 210,03 juta pengguna internet di dalam negeri. Angka tersebut mengalami peningkatan sebesar 6,78% dibandingkan dengan periode sebelumnya yang mencapai 196,7 juta individu. Hal ini juga menyebabkan tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 77,02%. Melihat dari segi usia, tingkat penetrasi internet tertinggi terdapat pada kelompok usia 13-18 tahun, yakni sebesar 99,16%. Posisi kedua diduduki oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi sebesar 98,64%. Tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 35-54 tahun mencapai 87,30%. Sementara itu, tingkat penetrasi internet pada kelompok usia 5-12 tahun dan 55 tahun ke atas masing-masing mencapai 62,43% dan 51,73%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet berada pada kategori usia dewasa awal.

Saat ini, hampir semua orang dapat menggunakan internet dengan sangat mudah. Menggunakannya, jika orang tahu cara menggunakan internet dengan bijak, mereka bisa mendapatkan lebih banyak informasi dan komunikasi tanpa batas. Salah satu cara untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan secara online adalah melalui media sosial. Keberadaan media sosial telah mengubah cara mengakses teknologi digital di Internet.

Media sosial yang merupakan bagian dari media massa karena jika diamati tanpa menyangkal fungsi dan manfaat media massa dalam kehidupan masyarakat, disadari ada sejumlah dampak sosial negatif yang dihasilkan oleh media massa. Media sosial adalah serangkaian alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi seseorang (Brogan,2010). Media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Sedikit yang menggunakan jaringan sosial, juga dalam pendidikan anak. Menurut Hurlock (2011), masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun hingga sekitar usia 40 tahun.

Secara umum, media sosial mengacu pada media atau alat komputer interaksi manusia di mana setiap individu dapat membuat, berbagi, dan bertukar informasi melalui Internet (Ahlqvist et al., 2008; Jones, 2011; Jalonen, 2014). Fenomena media online seperti media sosial atau *platform* sosial sekarang telah mendukung interaksi sosial yang besar dan terorganisir. Peran media sosial dengan menggunakan teknologi berbasis *web* sekarang telah mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Beberapa bentuk media sosial yang tengah populer saat ini antara lain *Youtube, Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, WhatsAap, LINE*. Kehadiran berbagai jenis media sosial telah menambah pilihan bagi masyarakat dalam memilih media sosial. Umumnya, setiap individu menggunakan beragam jenis media sosial yang tersedia untuk berkomunikasi. Jika diamati, selain menggunakan facebook, seseorang juga menggunakan instagram, whatsapp, dan media sosial lainnya untuk berkomunikasi. Namun, jika diteliti lebih lanjut, dapat

ditemukan media sosial mana yang lebih sering digunakan dalam durasi berkomunikasi.

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Meskipun dampak negatif dari media sosial adalah menghilangkan jarak dari orang dekat dan sebaliknya, komunikasi tatap muka menurun, membuat orang kecanduan internet, menyebabkan konflik, masalah privasi, cenderung menjadi pengaruh buruk orang lain (Cahyono, 2016).

Secara umum, salah satu efek dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkaitan dengan aspek psikologis, termasuk gangguan tidur di malam hari. Ini memungkinkan pengguna media sosial untuk secara tidak sadar merasakan emosi yang sama. Penggunaan media sosial yang berlebihan (*excessive use*) adalah emosi yang diekspresikan melalui media sosial yang tanpa disadari dapat ditularkan oleh pengguna media sosial ketika mereka membaca atau menonton konten pengguna lain. Situasi ini memungkinkan pengguna merasakan emosi yang sama atau berbeda yang terjadi secara tidak sadar. Ketika orang menghabiskan waktu menjelajahi media sosial, mereka secara otomatis mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidup mereka dengan apa yang sedang terjadi dan apa yang telah mereka capai dalam kehidupan orang lain, membuat profil mereka lebih menarik bagi orang lain. Hal ini dapat menimbulkan kestabilan emosi bagi pengguna media sosial.

Kramer,Guillory, dan Hancock (2014) menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal. Kramer dkk. (2014) menemukan bahwa pengguna media sosial yang melihat lebih banyak konten negatif media sosial memengaruhi stabilitas emosi mereka dan lebih cenderung memposting konten negatif. Konten media sosial sangat beragam dan tidak terbatas sehingga pengguna dapat mengakses dan melihat apa saja, termasuk yang mengandung unsur yang memicu perubahan suasana perasaan atau hati. Ketika individu menggunakan media sosial untuk menerima rangsangan emosi dalam jangka waktu yang lama, individu mengalami perubahan suasana hati yang berujung pada perubahan stabilitas emosi (Locke 2001 dalam Setyawan 2016). Media sosial selain dapat menjadi sarana penularan emosi juga dapat mempengaruhi suasana hati penggunanya.

Dari Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pengguna media sosial dengan inisial S.S berusia 20 tahun dan inisial T.S berusia 22 tahun, mereka mengatakan ;

“Media sosial yang saya gunakan itu ada beberapa media sosial tapi yang dominan saya gunakan itu yaitu Instagram, Tiktok, Whatsapp dan Youtube”.Dalam satu hari buka media sosial dihpku, kadang jadi terbawa suasana gitu sama konten konten yang ada di media sosial inikan ke.

Seperti di tiktok atau youtube,misalnya kalau kulihatlah video sedih di tiktok mengenai orang tua gitu gampang kali aku nangis kayak kutempatkan kiashnya kediriku gitu. Terus pas melihat video yang kayak buat kesal gitu yang aneh kurasa kayak ikut geram liatnya gitu,kadang kubilang la sama temanku yang disampingku gini “ish liatla ini emang gak ada ahlak nya,kayak ada rasa kurang enak dihati sama pikiram liat konten yang aneh gitulah ”.

(Komunikasi Personal. S.S.01, November,2022)

“Yang kupake banyak sih ke media sosial di hp ku ini,tapi yang bisa dikatakan paling sering kupake dan kubuka dalam sehari itu Tiktok dan Whatsapp ke. kalau soal emosi,yang kadang itu kayak gampang mood moodan lah kayak kadang kayak diam gak ada sebab gitu ke,tapi setelah itu mau mikir juga “kok diam kayak gini aku”.tapi emang lagi gakmood aja gitu. Baru pas nonton live streaming di tiktok merasa terhibur kadang ditengah luang waktu yang gak tau mau ngapain dan juga karena menurutku ke menonton live tersebut bisa mengurangi kebosanan dan membuat saya merasa santai diwaktu luang seperti yang kubilang tadi”.

(Komunikasi Personal. T.S. 01,November 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 1 November 2022, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi mereka terpengaruh dengan menggunakan sosial media, yakni mood atau suasana hati yang mudah terpengaruh,juga ikut memberikan komentar terhadap sebuah konten,dan lainnya.

Adanya dorongan yang terlalu sering menggunakan sosial media maka kemungkinan dapat mengganggu kestabilan emosinya. Menurut Smithson (dalam Chaturvedi &Chander,2010) kestabilan emosi adalah cara yang terintegrasi dan seimbang bagi individu untuk memahami masalah kehidupan.Keterampilan organisasi dan bantuan persepsi terstruktur seseorang mengembangkan kemampuan untuk berpikir, menilai dan mengevaluasi realitas. Dalam situasi sedih atau tertekan, seseorang mampu mengembangkan perasaan, persepsi dan sikap yang dapat membantu individu memahami realitas hidup, kondisi, dan keadaan.

Chaturvedi & Chander (2010) menjelaskan kestabilan emosi menjadi elemen penting dalam kehidupan individu untuk menyesuaikan diri dengan

lingkungannya. Jika individu dapat merespon emosi dengan baik, maka akan tercipta kestabilan emosi berupa Empati, Otonomi/Kemandirian, Optimisme, Ketenangan dan Toleransi.

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal menurut Stein dan Book (2002) bahwa individu dengan kematangan emosi yang rendah tidak dapat mengendalikan rangsangan emosi, mudah merasa frustrasi, impulsif, sulit mengendalikan amarah, bertindak kasar, kehilangan kendali diri, perilaku yang meledak-ledak dan tidak terduga seperti perilaku agresif yang diluar kendali diri. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kestabilan emosi yakni adanya pengaruh dari lingkungan sosial seperti misalnya pengaruh teman-teman sebaya. Mengikuti perkembangan penggunaan media sosial dari lingkungan teman sebaya. Penggunaan media sosial ini dapat ditinjau melalui durasi penggunaan individu terhadap media sosialnya. Morgan dan King (Ekawati, 2001) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang yaitu : Kondisi Fisik Individu yang berada dalam kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dari pada individu yang sedang sakit. Pembawaan Faktor bawaan merupakan factor yang melekat pada diri individu, Steming atau suasana hati. Faktor suasana hati merupakan keadaan individu pada suatu waktu tertentu, dalam kata lain yaitu mood.

Durasi adalah suatu jenis unsur *suprasegmental* yang ditandai oleh panjang pendeknya waktu yang diperlukan untuk mengucap sebuah segmen bahasa. Penggunaan media social dengan durasi yang lebih lama dengan

sendirinya dapat memberikan kepuasan bagi setiap penggunanya. Pengguna dapat melupakan satu hal yaitu waktu atau durasi yang mereka gunakan untuk mengakses media sosial (Dosi, 2013). Mengenai rata-rata waktu yang dihabiskan di media sosial, menurut studi yang dilakukan oleh *We are Social* pada tahun 2020, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk berinternet menggunakan perangkat pintar di Indonesia adalah 3 jam 46 menit aktif di media sosial.

Kecanduan media sosial menggunakan internet untuk berbagai aktivitas online. Salah satu penyebab kecanduan media sosial yang terus menerus adalah ketakutan akan kehilangan informasi yang berujung pada munculnya perilaku overuse atau penggunaan media sosial yang berlebihan (Fathadhika dan Afriani, 2018). Akses media sosial yang berlangsung kurang lebih 5-6 jam per hari dapat masuk dalam kategori kecanduan (Syamsuudin, Bidjuni, Wowiling, 2015). Penggunaan media sosial yang lama cenderung membuat penggunanya resah dengan membandingkan keadaannya di dunia nyata dengan unggahan pengguna lain di dunia maya. Misalnya, melihat postingan yang terlihat sangat berbeda dari kehidupan nyata menyebabkan rasa frustrasi, iri hati, ketidakpedulian, dan kesedihan yang mendalam.

Berikut ini beberapa hasil wawancara tentang durasi penggunaan media sosial terhadap usia dewasa awal dengan inisial S.S berusia 20 tahun, inisial T berusia 22 tahun.

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

lebih juga. Karna kan dalam sehari itu gak nentu juga apalagi kalau lagi ada kegiatan kan.”

(Komunikasi Personal, SS 01 November 2022)

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

(Komunikas Personal, TS, 01 November 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 01 November 2022, bahwa ada pengaruh dari durasi penggunaan media dengan kestabilan emosi pada usia dewasa awal, yaitu dengan terbawa suasana dan mood yang saat menonton konten di salah satu aplikasi media sosial dengan ikut berkomentar buruk karena terbawa perasaan atau ikut membayangkan konten itu terjadi pada dirinya.

Peneliti melakukan survey terhadap 30 orang masyarakat usia dewasa awal di Medan. Dewasa awal dimulai dari usia 18 - 40 tahun (Hurlock 2011). Pada penelitian ini akan fokus pada individu berusia 18-29 tahun, dan sudah melakukan survey tentang durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal. Dari 30 orang, terdapat 82% Pengguna Aktif media sosial, 75% mengakses sosial media di atas \pm 5 jam/hari, 73,3% ikut sedih saat melihat konten sedih di media social, 63,3% mudah terbawa suasana ketika melihat konten di Media Sosial, 70% menangis saat melihat konten yang menyentuh hati, 63,3% ikut marah dan berkomentar pada konten yang buruk,

73,3% mudah merasa panik dan gelisah, 56,7% menyatakan tidak bahwa, tetap dapat merasa tenang meski orang-orang disebuah video konten dalam keadaan kacau, 53,3% menyatakan tidak bahwa, merasa biasa saja saat melihat konten yang ada di media sosial, 83,3% menyatakan tidak bahwa, tidak menikmati konten yang ada di media social, 63,3% menyatakan tidak bahwa, konten yang ada di media sosial tidak ada yang mempengaruhi emosi, 56,7% tidak menghindari konten yang tampaknya bersifat emosi atau konten kesedihan.

Hasil survey diatas menunjukkan adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada usia dewasa awal. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kemudian penelitian dilakukan oleh Candra,D.U (2018), yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Sosial Media Dengan Kestabilan Emosi Pada. Dimana remaja Pengguna sosial media dapat mengekspresikan emosi dengan memposting foto atau video yang dapat diberi caption sesuai dengan keinginannya. Terlalu sering menggunakan sosial media maka akan meningkatkan ketidakstabilan emosi pada remaja, sebab remaja akan sering merasa cemas atau merubah moodnya ketika mendapatkan komentar negatif. Hasil penelitian yang dilakukan,disimpulkan bahwa ada hubungan *negative* antara penggunaan social media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi penggunaan sosial media maka kestabilan emosinya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika penggunaan sosial media rendah maka kestabilan emosinya tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafyra & Ninda (2022) pada 103 orang mahasiswa yang merantau di kota Malang, Jawa Timur, dan merupakan pengguna

aktif media social. Yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa yang merantau. Diperoleh hasil yang signifikan antara kestabilan emosi dan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau ($p= 0,1$). Hal ini menandakan adanya perbedaan kestabilan emosi yang ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau.

Dari fenomena tersebutlah peneliti tertarik ingin mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosialusia Dewasa Awal di Kota Medan”.

1.2 .Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal di Kota Medan.

1.3 .Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan kestabilan emosi pengguna media sosial usia dewasa awal di Kota Medan.

1.4 .Manfaat Penelitian

1.4.1 . Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai psikologi perkembangan, terutama pada bidang perkembangan dewasa awal juga perkembangan emosi terkait dengan pengaruh perkembangan teknologi (media sosial).

1.4.2 .Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi suasana hati, yang dapat memengaruhi stabilitas emosi. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong pembaca untuk meningkatkan sikap kritis terhadap penggunaan media sosial dan mengedukasi pembaca tentang pentingnya kestabilan emosi dalam menyelesaikan masalah dengan efektif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 . Durasi Penggunaan Media Sosial

2.1.1 .Defenisi Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Menurut Nasrullah (2015) media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. 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” (Kaplan & Haenlein, 2010). Ada beberapa media sosial yang sedang booming saat ini antara lain Whatsapp, Instagram, Twitter, Line, Blackberry Messenger, Facebook, Youtube, dan lain-lain.

Definisi lain dari social media juga di jelaskan oleh Antony Mayfield (2008) menurutnya social media adalah media dimana penggunanya dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, berbagi dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk virtual worlds (dengan avatar dan karakter 3D). Penggunaan media sosial membawa begitu banyak kemudahan bagi penggunanya dengan segala fasilitas yang disediakan oleh media sosial (Fahlepi Roma Doni, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan media yang memiliki peran penting yaitu berupa aplikasi yang terhubung dengan internet yang memungkinkan penggunanya untuk melakukan berbagai aktivitas komunikasi secara tidak langsung (online) dalam networks.

2.1.2 . Tipe Penggunaan Media Sosial

Media sosial dibagi menjadi dua tipe pengguna yaitu aktif dan pengguna pasif. Menurut Asklani (2012) menjelaskan pengguna media sosial dapat dibedakan berdasarkan seberapa aktif atau pasif pengguna tersebut dalam menggunakan media sosial. Pengguna aktif ataupun pasif dibedakan berdasarkan bagaimana pengguna menggunakan berbagai fungsi dalam media sosial, seperti melihat gambar, berbagi pemikiran atau pengalaman, meng-klik link atau simbol tertentu sebagai bentuk *feedback*, atau sekedar menjelajahi konten halaman media sosial tersebut.

Pengguna aktif adalah pengguna media sosial tersebut terlibat dalam sebuah interaksi *online* dengan pengguna media sosial lainnya melalui berbagai aplikasi dan menggunakan media sosial dengan leluasa dan ikut berinteraksi dengan mengupdate informasi dan memberikan komentar. Sedangkan pengguna pasif lebih kurang terlibat atau kurang ikut berinteraksi dalam media sosial dimana pengguna pasif hanya menjelajahi media sosial saja tanpa ikut berinteraksi seperti memberikan komentar atau memberikan informasi.

2.1.3 Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah lamanya sesuatu berlangsung atau rentang waktu. Menurut Ardianto (2017), durasi penggunaan media sosial adalah penggunaan media, menghitung berapa lama seseorang terlibat dengan media (berapa jam sehari); atau berapa lama (menit) seseorang mengikuti program tersebut. Sangat sering ketika seseorang menggunakan media sosial, mereka tidak menyadari waktu karena mereka menikmati menggunakan media sosial.

Durasi penggunaan media sosial mengacu pada keinginan untuk mengakses atau menggunakan atau mengimplementasikan media sosial. Terlalu sering menggunakan media sosial dapat mengganggu kestabilan emosi. Orang cenderung mencurahkan emosinya seandainya, misalnya sering mengeluh, tiba-tiba suasana hati yang semula senang menjadi sedih ketika sering berinteraksi dengan teman-teman media sosialnya (Fatmawati.N, 2021).

2.2 .Kestabilan Emosi Masa Dewasa Awal

2.2.1 .Pengertian Kestabilan Emosi

Individu yang emosinya stabil dapat dengan bebas merasakan sesuatu tanpa suatu beban. Perasaan yang tidak terbebani, tidak terhambat dan tidak terkekang. Namun bukan berarti ekspresi emosinya berlebihan, karena ia memiliki pengendalian diri yang baik, sehingga ekspresi emosinya sesuai atau sesuai dengan keadaan. Selain itu, pengendalian diri tidak membuat orang yang stabil

secara emosional menjadi kaku, tetapi memungkinkan mereka untuk berpikir dan bertindak secara fleksibel.

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

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

Menurut Semiun (Utomo & Meiyuntari, 2015) mengungkapkan bahwa dalam perkembangan individu yang menyangkut emosinya, terdapat dua macam kualitas emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Bentuk emosi positif diekspresikan dalam perilaku yang dapat meningkatkan perasaan senang; misalnya, cinta,

gairah, harapan, emosi dan kegembiraan. Pada saat yang sama, emosi negatif tidak menyenangkan bagi individu, seperti keputusasaan, kekecewaan, kemarahan, kesedihan.

Batas akhir kestabilan emosi sulit ditentukan karena sifat manusia yang tidak pernah terpuaskan, sehingga dapat dikatakan proses pencapaian kestabilan emosi semakin lama semakin tidak pernah berhenti. Stabilitas emosional intrafisik adalah pencapaian kematangan emosi sehingga tubuh atau alat emosional fisik seperti jantung, pembuluh darah dan lain-lain mencapai kesehatan. Kestabilan emosional interpersonal didasarkan pada peningkatan hubungan pribadi yang harmonis, yaitu penyembuhan individu dan orang lain.

Emosi dapat dikatakan stabil secara emosional jika ekspresi emosi disajikan secara konstruktif dan tidak membahayakan, interpretasi yang objektif terhadap peristiwa dan membiasakan menghadapi semua tantangan serta menciptakan jalan keluar (Ali dan Hidayat, 2016). Menurut Bandura dan Locke (Herawati, 2019), orang dengan kestabilan emosi yang tinggi merasa tenang dan lebih sukses dibandingkan orang lain. Sedangkan menurut Wiggins (Herawati, 2019), kestabilan emosi yang rendah berarti orang mudah merasa cemas, mudah emosi, mudah malu dan tertekan.

2.2.2 . Indikator Kestabilan Emosi

Chaturvedi & Chander (2010) menjelaskan kestabilan emosi menjadi elemen penting dalam kehidupan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Jika individu dapat merespon emosi dengan baik, maka akan

tercipta kestabilan emosi berupa Empati, Otonomi/Kemandirian, Optimisme, Ketenangan dan Toleransi.

Menurut Chaturvedi dan Chander (2010) terdapat 5 dimensi kestabilan emosi , yaitu:

1. Empati

Empati merupakan untuk merasakan perasaan orang lain. Orang-orang yang berempati mempertimbangkan perasaan orang lain. Individu yang memiliki rasa empati yaitu individu yang mempertimbangkan perasaan orang lain, individu yang lugas, memiliki hati yang tidak iri dengan orang lain, dan percaya. Sedangkan individu yang tidak memiliki rasa empati atau individu yang apatis, yaitu individu yang hatinya dingin, individu yang duniawi dan individu yang memusatkan dirinya berurusan dengan orang lain.

2. Otonomi/Kemandirian

Reaksi kognitif yang memiliki otonomi tinggi, reaksi kognitif yang menikmati kebebasan. Individu yang menikmati kebebasan juga kemandirian lalu membuat keputusan sendiri dan memiliki prinsip bahwa dirinya sendiri yang dapat mengontrol apapun dalam dirinya. Sedangkan individu yang berkegantungan tidak memiliki kemandirian dan menganggap dirinya tidak berdaya yang harus didorong orang lain atau peristiwa yang dilihatnya baik dalam media sosial atau lainnya.

3. *Optimisme*

Individu yang optimisme yaitu mereka yang selalu ceria dan terlihat positif. Dimana individu tersebut puas dengan dirinya tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain, dan berdamai dengan dunia. Sedangkan individu yang pesimis yaitu mereka yang muram, tidak puas akan dirinya sehingga membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bermusuhan dengan dunia atau orang-orang.

4. Ketenangan

Individu yang memiliki ketenangan dalam dirinya adalah orang yang tenang, tidak mudah terganggu oleh sebuah peristiwa dan tahan terhadap hal yang dalam membuat cemas dan ketakutan, hal tersebut individu dapat tetap tenang dan berpikir jernih juga fokus. Sedangkan orang yang cemas mudah merasa kecewa dan ketakutan karena sebuah hal yang membuat mereka cenderung mudah khawatir secara tidak wajar tentang hal-hal yang mungkin atau bahkan hal yang tidak mungkin terjadi.

5. Toleransi

Individu yang toleran yaitu individu yang lembut, tidak pemarah, individu yang tanpa konflik pribadi dan individu yang secara efisien mengelola emosi dan impuls yang mengganggu dalam dunia nyata maupun media sosial.

2.2.3 .Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stabilitas Emosi

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

- a. Kondisi Fisik Individu yang berada dalam kondisi sehat akan memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dari pada individu yang sedang sakit.
- b. Pembawaan Faktor bawaan merupakan factor yang melekat pada diri individu. Faktor ini meliputi genetika, gender, kepribadian, etnis dan kondisi sosial ekonomi
- c. Steming atau suasana hati Faktor suasana hati merupakan keadaan individu pada suatu waktu tertentu, dalam kata lain yaitu mood. Keterpaparan individu pada berbagai macam stimulus emosi, termasuk di dalamnya emosi positif atau negatif sangat mempengaruhi suasana hati individu tersebut. Hal ini berkaitan dengan kemunculan kondisi atau rangsangan dari luar.

2.2.4 .Masa Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa diawali dari masa dewasa awal, ketika ditandai dengan kemandirian finansial dan kemandirian pengambilan keputusan (Santrock, 1995). Pada masa ini merupakan tahap yang sulit dalam kehidupan seseorang, karena setelah dewasa seseorang mulai menarik diri dari orang tua, guru dan orang lain untuk mendapatkan bantuan dan berusaha hidup mandiri (Santrock, 2011). Papalia (Papalia, Olds, & Feldman, 2001) menunjukkan bahwa masa dewasa awal adalah masa akhir masa remaja di awal masa dewasa ketika mereka berada dalam masa yang lebih stabil dibandingkan masa remaja. Hurlock (1999) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai antara usia 18 dan 40 tahun.

Sebagai orang dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu akan bertambah. Dimana ia mulai menghilangkan ketergantungan kepada orang lain terutama orang tua, baik secara ekonomi, sosiologis maupun psikologis. Mereka bekerja lebih keras untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, semuanya dilakukan agar mereka tidak lagi bergantung pada orang lain.

2.3 .Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian dilakukan oleh Annisty & Agustina (2020). Dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah durasi penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kestabilan emosi pada siswa. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data pada penelitian ini didapatkan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak berpengaruh terhadap kestabilan emosi pada siswa.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Shafyra & Ninda (2022) pada 103 orang mahasiswa yang merantau di kota Malang, Jawa Timur, dan merupakan pengguna aktif media *social* bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa yang merantau. Diperoleh hasil yang signifikan antara kestabilan emosi dan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau ($p= 0,1$). Hal ini menandakan adanya perbedaan kestabilan emosi yang ditinjau dari durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa rantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Candra,D.U (2018), yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Sosial Media Dengan Kestabilan Emosi Pada Remaja. Diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat

signifikan dan terbukti terdapat hubungan *negative* antara-penggunaan social media dengan kestabilan emosi pada remaja. Artinya semakin tinggi penggunaan sosial media maka kestabilan emosinya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika penggunaan sosial media rendah maka kestabilan emosinya tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hepilita & Gantas (2019). Pada Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke Rembong. Durasi penggunaan media sosial yang tinggi ini didukung dengan data kepemilikan akun media sosial yang mayoritas memiliki > 4 akun media social. Diperoleh hasil penelitian yaitu durasi penggunaan media sosial dominan tinggi atau 7 – 9 jam perhari. Dapat disimpulkan semakin tinggi durasi yang digunakan oleh pengguna media sosial maka semakin tinggi peluang terjadinya gangguan pola tidur.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Jacqueline & Bewley (2022), pada 108 peserta (72 perempuan dan 30 laki-laki) berusia antara 19 hingga 66 tahun dengan usia rata-rata 32 tahun dan standar deviasi 15 tahun di Asia atau Kepulauan Pasifik yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana Ketakutan akan Ketinggalan dalam Hubungannya dengan Stabilitas Emosional dan Penggunaan Media Sosial. Orang yang emosinya lebih stabil cenderung tidak mengalami rasa takut kehilangan. Orang yang emosinya kurang stabil (neurotik) lebih cenderung menggunakan media sosial secara ekstensif.

Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Nazir, H & Maya, S.(2018), tentang penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan

dengan kecanduan perilaku, yang memicu minat para peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena global ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesamaan lebih banyak daripada perbedaan, yang sejalan dengan korelasi tinggi yang signifikan antara IA dan SMA. Misalnya, harga diri, kesesuaian, kesadaran, keterbukaan terhadap pengalaman, stabilitas emosi, penggunaan internet, dan penggunaan media sosial memprediksi kedua jenis kecanduan, sedangkan usia, kepuasan dengan hidup, dan konstruksi diri yang saling bergantung tidak memprediksi keduanya.

2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Nasrullah (2015) media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual.

Menurut Smithson (dalam Chaturvedi & Chander, 2010) Kestabilan emosi sebagai suatu proses dimana kepribadian secara terus menerus berjuang untuk rasa kesehatan emosional yang lebih tinggi dan baik. Kemampuan yang dapat membuat seseorang mengembangkan perasaan, persepsi dan juga membantu dalam memahami realita kehidupan dan keadaan yang menciptakan situasi menyedihkan dalam hidup. Ketidakstabilan emosional menunjukkan pada kegagalan individu untuk mengembangkan tingkat kemandirian dengan konsekuensi penggunaan pola penyesuaian yang tidak matang dan ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan emosional dibawah tekanan, dan individu yang terganggu secara emosional atau stabil menunjukkan kurangnya

kapasitas untuk membuang masalah dan mudah tersinggung (Chaturvedi & Chander,2010).

Individu dewasa awal yang mengungkapkan bahwa masa dewasa awal merupakan akhir dari masa remaja menuju permulaan dari masa dewasa dimana mereka berada di masa-masa yang lebih stabil dibandingkan dari masa remaja (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Adanya perkembangan zaman yang menyebabkan faktor-faktor yang memengaruhi stabilitas emosi semakin beragam, seperti salah satunya gaya hidup yang tidak terlepas dari penggunaan media sosial yang dapat memicu perubahan suasana hati karena konten yang terdapat di dalam media sosial.

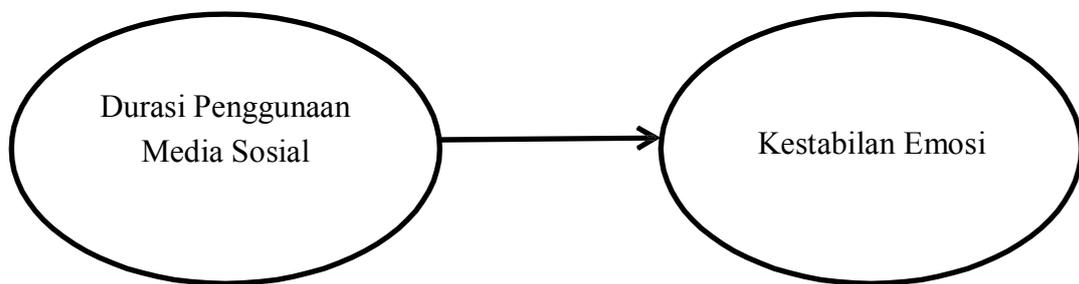
Ketika individu menghabiskan waktu menjelajahi media sosial, mereka secara otomatis mulai membandingkan apa yang terjadi dalam kehidupan mereka dengan apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain dan pencapaian mereka sendiri, membuat profil mereka tersedia untuk orang lain dan mulai membandingkan profil orang. Hal ini dapat menimbulkan kestabilan emosi bagi pengguna media sosial. Kramer, Guillory, dan Hancock (2014) menyatakan bahwa transmisi emosi dapat terjadi tanpa interaksi langsung atau informasi nonverbal. Kramer dkk. (2014) memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ketika pengguna media sosial melihat lebih banyak konten negatif media sosial, hal itu mempengaruhi stabilitas emosi mereka dan lebih cenderung memposting konten negatif. Konten media sosial sangat beragam dan tanpa batas sehingga

pengguna dapat mengakses dan melihat apa saja, termasuk yang mengandung elemen mood atau pengubah suasana hati.

Ketika stimulus emosional didapatkan oleh individu dengan jangka waktu yang tinggi menggunakan media sosial, maka individu tersebut akan mengalami perubahan suasana perasaan sehingga berdampak pada perubahan kestabilan emosi (Locke 2001 dalam Setyawan 2016). Media sosial selain dapat menjadi sarana penalaran emosi juga dapat mempengaruhi suasana hati penggunanya.

Pengguna media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kestabilan emosi individu (Larasati dan Sunarto, 2020) Penggunaan media sosial dalam jangka panjang menyebabkan pengguna menjadi kewalahan dengan situasi dunia nyata dan unggahan pengguna lain dan Cenderung sadar diri berdasarkan perbandingan dari, membuat orang-orang di dunia maya resah. Menggunakan media sosial tanpa disadari oleh orang lain dapat menyampaikan emosi kepada orang lain melalui konten, kata-kata, dan postingan yang diunggah (Fatmawati.N, 2021).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi penalaran emosi yang menjadi pemicu perubahan suasana hati seseorang dan akan memberikan postingan yang bersifat negatif apabila individu terpapar dalam durasi penggunaan media sosial dengan konten yang bernada atau bersifat negatif, juga individu dapat merasa muram karena melihat kebahagiaan orang lain dalam sebuah postingan, juga ikut merasa bahagia saat melihat sebuah konten yang disukai



Bagian.1.Kerangka Konseptual

2.5 . Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal di Kota Medan.

Ho : Tidak ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pada pengguna media sosial usia dewasa awal di Kota Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 .Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah pengelompokan secara logis dari dua atau lebih atribut dari objek yang diteliti. Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah :

Variabel X : Durasi penggunaan media sosial

Variabel Y : Kestabilan emosi

3.2 . Defenisi Operasional Variabel Penelitian

a. Durasi penggunaan media sosial

Durasi penggunaan media sosial adalah jangka waktu dalam bentuk jam mengakses atau menggunakan media sosial.

b. Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah kondisi emosi individu yang ditunjukkan dengan perilaku yang sesuai dengan harapan sosial, tidak berlebihan dalam mengungkapkan emosi, dan mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan psikis sehingga individu tersebut dapat mengendalikan emosinya dengan lebih baik.

Kestabilan emosi diukur berdasarkan indikator-indikator kestabilan emosi. Menurut Chaturvedi dan Chander (2010), terdapat 5 tanda

kestabilan emosi, yaitu: Empati, Otonomi/Kemandirian, Optimisme, Ketenangan dan Toleransi.

3.3 .Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Sugiyono (2011) mengatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat tersebut menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian ini adalah usia dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun dikota Medan yang berjumlah sekitar 486.986 jiwa berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Medan tahun 2020.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan metode tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa: "Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu." Dari pengertian di atas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan

sifat-sifat dan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini adalah individu yang termasuk individu dewasa awal, yang mencakup rentang usia 18-29 tahun yang merupakan pengguna media sosial di Kota Medan.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono,2013). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi yang berada di Kota Medan yaitu 486.986 jiwa. Untuk menentukan sebuah ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, seperti Tabel 3.1. berikut ini :

Tabel 3. 1. Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael
 untuk Tingkat Kesalahan 1%,5%, dan 10%

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
20	19	19	19
30	29	28	27
.....
10000	622	336	263
20000	642	342	267
50000	663	348	270
.....
400000	662	348	270
450000	663	348	270
500000	663	348	270

600000	663	348	270
1000000	663	348	271
∞	663	349	272

Sumber : Tabel *Isaac* dan *Michael*

Sementara itu untuk lebih terperinci dalam pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus perhitungan Isaac dan Michael (Sugiyono,2013) sebagai berikut :

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot \bar{p} \cdot \bar{q} \cdot \bar{d}}{\bar{p}^2(N - 1) + \lambda^2 \bar{q} \cdot \bar{d}}$$

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan bias 1%,5%,10%.

P = Q = 0,5. d= 0,05.s + jumlah sampel

Keterangan :

s : jumlah sampel

λ^2 : Chi kuadrat yang harganya tergantung derajat kebebasan dan tingkat kesalahan. Untuk derajat kebebasan 1 dan kesalahan 10% harga Chi Kuadrat = 2,706 (*Tabel Chi Kuadrat*)

N : Jumlah populasi

P : Peluang benar (0,5)

Q : Peluang salah (0,5)

d : Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi

Perbedaan bias 0,01; 0,05; dan 0,1.

$$\begin{aligned}
s &= \frac{2,706 \times 486.986 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (486.986 - 1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5} \\
&= \frac{329.446,029}{1.218,1415} \\
&= 270,44972115308 \\
&= 270 \text{ sampel (pembulatan)}
\end{aligned}$$

Pada perhitungan rumus diatas,maka dapat ditentukan jumlah sampel dalam pengumpulan data primer yaitu dilakukan terhadap 270 sampel usia dewasa awal di Kota Medan.

3.4 .Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Skala Likert. Metode pengumpulan data yang digunakan melalui penyebaran skala dan angket. Skala psikologi merupakan salah satu jenis alat ukur yang mengukur atribut non-kognitif (Azwar, 2012). Skala Likert merupakan jenis skala psikologi yang paling banyak digunakan, baik dalam penelitian maupun asesmen.

a Angket Durasi Penggunaan Media Sosial

Bersama dengan tingkat kestabilan emosi, peneliti menyertakan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui apakah subjek menggunakan mediasosial. Media sosial tersebut tidak terbatas hanya pada media yang berupa teks tetapi juga pada media gambar, video, suara, atau kombinasi dari semuanya. Jenis-jenis media sosial yang digunakan termasuk di antaranya: Youtube, Instagram, Tiktok, Facebook, Twitter, WhatsAap, LINE. Dalam kuesioner ini, durasi penggunaan media sosial mengandung pertanyaan mengenai media sosial yang digunakan, jenis pengguna media

sosial, durasi penggunaan media sosial dalam bentuk jam/hari, konten yang disukai, dan konten yang paling berkesan. Karena ingin mengetahui durasi penggunaan media sosial pada subjek, peneliti tidak mencantumkan nilai maksimum, minimum, dan standar deviasi teoritis untuk data yang berasal dari kuesioner ini.

b Skala Kestabilan Emosi

Skala kestabilan emosi disusun oleh peneliti dengan mengacu pada indikator kestabilan emosi yang diajukan oleh Chaturvedi dan Chander (2010) yaitu ; Empati, Otonomi/Kemandirian, Optimisme, Ketenangan dan Toleransi. Skala kestabilan emosi menggunakan jenis skala *Likert*, yaitu jenis skala psikologi yang paling banyak digunakan, baik dalam penelitian maupun asesmen.

Skala ini terdiri dari aitem-aitem berupa pertanyaan yang memiliki 4 (empat) alternatif pilihan jawaban,yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala ini, aitem-aitem terdiri dari dua jenis,yaitu : Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang bersifat positif (mendukung) aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan unfavorable terdiri dari pernyataan yang negatif (tidak mendukung) aspek dari variabel (Azwar, 2015). Pernyataan pada skala ini memiliki bobot skor yang berbeda, berikut adalah rincian pemberian bobot skor aitem pada skala kestabilan emosi :

Tabel.3. 1.Tabel Penelitian Aitem Skala Kestabilan Emosi

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yakni :

3.5.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh, mengembangkan serta menguji kebenaran pada sebuah ilmu pengetahuan. Dan untuk menemukan data yang akurat maka dari itu penelitian

3.5.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini merupakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bimbingan dan arahan dosen pembimbing, angket durasi penggunaan media sosial dan skala kestabilan emosi. Dalam penyusunan skala ini dilakukan membuat *blueprint* dan kemudia di operasikan dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan indikator yang ditentukan.

Skala kestabilan emosi terdiri atas 50 item. Item item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Berikut tabel uji coba yaitu :

No	Indikator		No Item		Jumlah
			F	UF	
1	Empati	Merasakan perasaan orang lain. Orang-orang yang berempati mempertimbangkan perasaan orang lain, lugas,Memiliki hati yang tidak iri dengan orang lain, percaya.	1,2,3, 4,5,6	7,8,9, 10,11, 12	12
2	Otonomi/Ke- mandirian	Reaksi kognitif yang memiliki otonomi tinggi,reaksi kognitif yang menikmati kebebasan. Memiliki prinsip bahwa dirinya sendiri yang dapat mengontrol dirinya.	13,14, 15,16, 17	18,19, 20,21, 22	10
3	Optimisme	Individu yang optimisme yaitu mereka yang selalu terlihat positif, puas dengan dirinya tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain,Berdamai dengan dunia	23,24, 25,26	27,28, 29,30	8
4	Ketenangan	Reaksi kognitif yang memiliki ketenangan dalam dirinya adalah orang yang tentram, tidak mudah terganggu oleh sebuah peristiwa dan tahan terhadap hal yang dalam membuat cemas dan ketakutan dapat tetap tenang dan berpikir jernih juga fokus.	31,32, 33,34, 35	36,37, 38,39, 40,41	11
5	Toleransi	Toleransi. Individu yang toleran yaitu individu yang lembut,tidak pemarah,individu yang tanpa konflik pribadi, yang secara efisien mengelola emosi dan impuls yang mengganggu dalam dunia nyata maupun media sosial.	42,43, 44,45, 46	47,48, 49,50	9
	Total				50

3.5.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, tahap berikutnya yaitu melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang dilakukan untuk penelitian yang akan dilakukan. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada usia dewasa awal di Kota Medan mulai 18-29 tahun yang merupakan pengguna media sosial sebanyak 50 orang tanggal 18 April sampai 25 April. Penelitian ini diteliti dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Kemudian peneliti melakukan skoring pada tiap skal kestabilan emosi yang telah terisi lalu kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara *statistic* untuk mengetahui validitas dari tiap item dan realibilitas skala yang telah dibuat. Setelah diketahui melalui anlisis item dalam masing-masing variabel maka kemudian peneliti menyusun item-item yang menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian yang terdiri dari 24 skala kestabilan emosi. Berikut distribusi item-item setelah uji coba :

No	Indikator	No Item		Jumlah	
		F	UF		
1	Empati	Merasakan perasaan orang lain. Orang-orang yang berempati mempertimbangkan perasaan orang lain, lugas, Memiliki hati yang tidak iri dengan orang lain, percaya.	1, 2	3	3
2	Otonomi/Ke-	Reaksi kognitif yang memiliki otonomi tinggi, reaksi kognitif yang	4, 5	6, 7, 8, 9	6

	mandirian	menikmati kebebasan. Memiliki prinsip bahwa dirinya sendiri yang dapat mengontrol dirinya.			
3	Optimisme	Individu yang optimisme yaitu mereka yang selalu terlihat positif, puas dengan dirinya tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain, Berdamai dengan dunia	10, 11	12	3
4	Ketenangan	Reaksi kognitif yang memiliki ketenangan dalam dirinya adalah orang yang tenang, tidak mudah terganggu oleh sebuah peristiwa dan tahan terhadap hal yang dalam membuat cemas dan ketakutan dapat tetap tenang dan berpikir jernih juga fokus.	13, 14,15	16,17,18, 19,20	8
5	Toleransi	Toleransi. Individu yang toleran yaitu individu yang lembut, tidak pemarah, individu yang tanpa konflik pribadi, yang secara efisien mengelola emosi dan impuls yang mengganggu dalam dunia nyata maupun media sosial.	21	22, 23, 24	4
	Total				24

Ket: *(Item Gugur)

3.5.4 Hasil Sesudah Uji coba

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada variabel kestabilan emosi dengan melihat masing-masing item, maka hasil yang didapatkan yaitu 26 item yang gugur, sehingga dari 50 item yang dibuat hanya tersisa 24 item yang digunakan dalam penelitian.

3.6 .Analisis Data

Pada penelitian ini, setelah data-data yang diperlukan oleh peneliti terkumpul tahap berikutnya yaitu menganalisis data. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan *statistic inferensial* dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ada dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yaitu untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.6.1 .Uji Asumsi

Adapun uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk dapat mengetahui sebaran data berdistribusi normal atau tidaknya skor variabel. Uji normalitas ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov Z. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini yaitu jika signifikan yang diperoleh $>0,05$ maka data sampel dari populasi tersebut berdistribusi normal, sebaliknya juga jika signifikan yang diperoleh $< 0,05$ maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS for Windows 21.0

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan nilai $> 0,05$ maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah linear. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka hubungan antara variable (X) dengan (Y) adalah tidak linear. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 21.0.

3.6.2 .Uji Hipotesa

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan yaitu analisis korelasi Pearson Product Moment untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dengan taraf signifikansi yang digunakan yaitu 5% (0,05). Hasil uji Validitas signifikan apabila Sig $> 0,05$ maka H_0 diterima.