

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa dimana anak mengalami perkembangan *emosional*, masa remaja merupakan puncak *emosionalitas*, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Sehingga pada masa ini remaja harus mendapat perhatian dari orang tua, bimbingan dari guru, dan lingkungan yang baik agar emosi remaja dapat terkontrol (Fitri & Adelya, 2017). Menurut (Widyastuti, Zaki Nur Fahmawati, 2021) masa remaja terbagi menjadi tiga kelompok usia yaitu remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Remaja pertengahan memiliki rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain (Widyastuti, Zaki Nur Fahmawati, 2021).

Perkembangan emosi pada masa remaja menunjukkan sifat yang *sensitive*, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih dan murung). Remaja yang berkembang pada lingkungan yang kurang kondusif, maka kematangan emosinya terhambat sehingga akan mengakibatkan tingkah laku yang negatif (Sary, 2017). Emosi diungkapkan dengan mengekspresikan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku (Solikhah et al., 2014). Emosi individu dapat dilihat dari bagaimana tingkah laku seseorang akan berubah. Remaja

memiliki keadaan emosi yang membara, energi dan semangat yang besar, sedangkan belum sempurnanya pengendalian diri yang mengakibatkan remaja sering merasakan perasaan yang tidak aman, tidak tenang, khawatir, kecewa dan kesepian. Hal ini berhubungan langsung dengan keadaan *emosional* yang dirasakan pada usia remaja (Azmi, 2015).

Menurut laporan hasil (Kemenkes RI, 2018) yang menggunakan SRQ (*Self Reporting Questionnaire*) untuk menilai kesehatan jiwa penduduk, prevalensi gangguan mental *emosional* pada penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8 %. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan dengan laporan hasil (Riskesdas, 2013) sebanyak 6,0 %. Tingginya peningkatan masalah kesehatan mental *emosional* pada kelompok usia 15-24 tahun memiliki *persentase* sebanyak 10%. Gangguan *emosional* menurut Kementerian Kesehatan RI 2018 adalah istilah yang sama dengan *distress psikologik*. Kondisi ini adalah keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan *emosional* dapat dialami semua orang dalam keadaan tertentu, tetapi dapat pulih seperti semula (Kemenkes RI, 2018)

Meningginya perubahan emosi pada masa remaja seringkali mendatangkan berbagai masalah, hal inilah yang menyebabkan mereka tidak stabil pada saat harus menghadapi tantangan karena masa remaja dikenal sebagai masa *storm and stress* (masa badai dan tekanan) (Livana et al., 2016). Menurut Morgan & King mengatakan bahwa ada perbedaan karakteristik psikologi antara individu yang memiliki emosi yang stabil dan

yang tidak stabil. Individu yang memiliki emosi stabil memiliki ciri-ciri yaitu kreatifitas, produktif, tidak mudah cemas, tidak mudah marah, mandiri, mempunyai semangat yang tinggi dan efisien. Sebaliknya, individu yang memiliki emosi tidak stabil memiliki sifat yang tidak produktif, mudah cemas, mudah marah, tegang, frustrasi, kurang hati-hati, ketergantungan pada orang lain dan kurang bersemangat (Surya, 2016)

Kestabilan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol emosi dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun dalam berhubungan dengan orang lain. Kestabilan emosi sangat penting jika seorang individu ingin berkembang secara normal, hal ini dapat ditunjukkan dalam kondisi mental yang tenang. Kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah. Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi akan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak mengganggu aktivitas lainnya (Andryani & Purwanti, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi seseorang menurut Morgan & King yaitu faktor *stemming* atau suasana hati atau yang biasa disebut *mood*. Kemunculan kondisi atau rangsangan dari luar inilah yang memicu keadaan emosional atau perubahan suasana hati. Peningkatan kondisi emosional dan perubahan suasana hati di awal masa remaja sampai

remaja akhir yang sangat jelas tampak dengan perkembangan hormonal. *mood* dapat mempengaruhi cara berperilaku, termasuk cara-cara dimana individu berfikir dan bertindak (Malentika et al., 2018). Emosi dapat memberikan sinyal atau informasi kepada individu tentang perasaan Bahagia atau kecewa ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial atau fisik. Saat lingkungan menyenangkan maka *mood* cerah, sebaliknya jika lingkungan tidak menyenangkan maka *mood* muram (Rifani & Rahadi, 2021).

Selain *mood* faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kestabilan emosi (Indanah & Yulisetyaningrum, 2019). Lingkungan tempat dimana individu berada, termasuk lingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat yang turut membentuk keseimbangan dan kematangan emosi pada individu. dalam hal ini membuktikan bahwa manusia pada hakekatnya merupakan makhluk sosial, karena hampir setiap hari individu meluangkan waktu dalam kebersamaan dengan orang lain baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat kerja. Hanya saja pola interaksi sosial pada jaman millenium ini sudah bergeser ke interaksi lewat teknologi yakni dengan adanya internet (Rahadiyan, 2018).

Teknologi informasi di era globalisasi berkembang sangat pesat di dalam kehidupan masyarakat bahkan dapat dikatakan bahwa internet sudah menguasai dunia. Berkat internet, segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi seperti kebutuhan bersosialisasi, mengakses informasi dan kebutuhan hiburan seperti media sosial. Dengan banyaknya fasilitas yang disediakan

oleh media sosial, memicu peningkatan penggunaan oleh remaja. Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi, interaksi sosialnya menjadi bersifat tak langsung yaitu sosiabilitasnya cenderung rendah disebut dengan sikap apatis (Pratama & Sari, 2020). Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Jika seseorang tidak mampu mengontrol emosinya akan berakibat tidak baik sehingga akan berdampak adanya perubahan secara minat yang berbeda, seperti emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, pola perilaku yang menyimpang (Hastutiningtyas et al., 2021).

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 2020, persentase pengguna media sosial yang sering digunakan dalam berinternet yaitu *Facebook* 65,8%, *Instagram* 42,3%, *Twitter* 10,0%, *YouTube* 61,0%, *Whatsapp* 31,1%, *Line* 2,5%, *Telegram* 0,9%. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020).

Semakin lama kita menggunakan media sosial semakin banyak juga pengguna melihat berbagai macam konten yang dipaparkan, 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 media sosial tanpa disadari pengguna dapat memberikan penularan emosi bagi pengguna lainnya lewat konten, kata-kata, dan postingan 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 untuk dideteksi dan dipahami (Dwivedi, Kelly, Janssen, Rana, Slade, & Clement, 2018).

Dalam media sosial, perubahan suasana hati terjadi karena orang melalui proses membandingkan profil dirinya dengan profil milik orang lain. Terutama ketika seseorang dihadapkan pada kebahagiaan orang lain, maka akan menghasilkan perasaan iri dan muram. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin orang tersebut mengalami perubahan suasana hati, hal ini menjelaskan bahwa media sosial dapat mempengaruhi *mood* seseorang yang kemudian berdampak pada kestabilan emosi (Malentika et al., 2018).

Terdapat penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Setyawan, 2016) pada subyek usia dewasa awal, terdapat hubungan *negative* yang signifikan antara kestabilan emosi dengan durasi penggunaan media sosial. Dalam penelitian yang juga telah dilakukan oleh (Rahadiyan, 2018) pada subyek usia remaja yang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas, terdapat hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi remaja dengan durasi penggunaan media sosial. Kedua hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dalam artian semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, maka semakin

rendah kestabilan emosi, begitu pun sebaliknya semakin rendah durasi penggunaan media sosial maka semakin tinggi kestabilan emosinya.

Berdasarkan hasil study pendahuluan dengan melakukan survei kepada siswa siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto pada tanggal 25 Oktober 2021. Survei yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengumpulkan responden sebanyak 20 siswa, kemudian 20 siswa tersebut diminta untuk mengisi kuesioner tentang kestabilan emosi. Dari hasil kuesioner tersebut dapat disimpulkan bahwa 55% siswa dengan penggunaan media sosial memiliki emosi yang tidak stabil. Berdasarkan hasil dari survei tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas menggunakan sosial media dan *mood swing* dengan kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Adakah hubungan intensitas menggunakan media sosial dan *mood swing* dengan kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara intensitas menggunakan media sosial dan *mood swing*

dengan kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden terkait kestabilan emosi.
2. Mendeskripsikan tentang intensitas menggunakan media sosial pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
3. Mendeskripsikan tentang *mood swing* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
4. Mendeskripsikan tentang kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
5. Menganalisis hubungan intensitas menggunakan media sosial dengan kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.
6. Menganalisis hubungan *mood swing* dengan kestabilan emosi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai hubungan intensitas menggunakan media sosial dan *mood swing* dengan kestabilan emosi pada remaja, juga diharapkan mampu menjadi sarana dalam pengembangan suatu ilmu pengetahuan di bangku perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dalam penelitian ini yaitu tentang kemampuan mengelola emosi pada anak remaja SMA. Serta memperdalam pengetahuan terkait intensitas menggunakan media sosial dan *mood swing*.

2. Bagi responden

Peneliti berharap penelitian ini bermanfaat bagi responden (siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto) agar responden dapat lebih bijak lagi dalam menggunakan media sosial serta dapat menjaga *mood* dan kestabilan emosinya saat menggunakan media sosial.

3. Bagi instansi terkait

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan siswa di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto terhadap pentingnya menjaga kestabilan emosi dan *mood* saat menggunakan media sosial.

4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi sebuah referensi untuk peneliti lain yang memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian yang serupa sebagai referensi guna menambah literatur dalam penelitian.