

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Keaslian penelitian terdiri dari berbagai penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian dengan variabel dan teknik yang hampir sama. Pada tabel ini terdiri dari 4 Jurnal nasional dan 2 jurnal internasional. Adapun jurnal tersebut dapat terlihat pada tabel dibawah ini

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

N o	Judul penelitian	Desain & Metodologi	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>Development of the emotional stability seen as a personal leadership quality using the acmeological approach in the master's students</i> (Provorova et al., 2021).	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menghasilkan data.	Kecerdasan emosional ditemukan bahwa nilai rata-rata tertinggi untuk kecerdasan emosional diperoleh oleh kesadaran diri (3,79). Disusul dengan ketrampilan interpersonal dan empati dengan nilai rata-rata masing-masing 3,76 dan 3,71. Domain dari <i>self-regulation</i> diperoleh nilai mean	Persamaan penelitian ini yaitu variabel yang digunakan tentang penggunaan media sosial.	Perbedaan dari penelitian ini yaitu Teknik sampling penelitian terdahulu menggunakan total sampling sedangkan penelitian ini menggunakan <i>random sampling</i> . dan tempat penelitian yang berbeda.

			3,60 dan yang terkecil adalah <i>domain self-motivation</i>		
2.	<i>Emotions and mood swings of pharmacy studens in the context of the coronavirus disea of 2019 pandemic (Campos et al., 2021)</i>	Studi cross-sectional	Prevalensi dan 95% CI dari hasil yang diselidiki dihitung, perubahan suasana hati diperkirakan dari populasi referensi. Nilai tinggi dari ketegangan, suasana hati yang tertekan, kebingungan mental dan kemarahan diamati. Ada korelasi yang signifikan antara waktu yang dihabiskan mengikuti berita pandemic dan gejala kecemasan ($r= 0,356$; $p = .001$), tegangan ($r= 0,248$; $p= .014$) dan instruksi ($r=0,21$; $p = .039$).	Persamaan penelitian ini yaitu variabel yang digunakan hampir mirip yaitu membahas tentang perubahan suasana hati dan sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Perbedaan dari penelitian ini yaitu, Teknik sampling yang digunakan penelitian terdahulu yaitu menggunakan <i>total sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>random sampling</i> , sampel dan tempat penelitian juga berbeda

3.	Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV-VI di SDS Islam Plus "X" (Andryani & Purwanti, 2021)	Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan secara <i>convenience sampling</i> terhadap 162 siswa usia 10-12 tahun di Madrasah Ibtidaiyah Plus X.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar partisipan memiliki kestabilan emosi ringan, namun ada 43 siswa (26%) yang mengalami stabilitas emosi yang rendah. Sebagian besar peserta juga memiliki perilaku agresif ringan dan ada 34 siswa (21%) yang memiliki perilaku agresif tinggi. Selanjutnya, penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stabilitas emosi dengan perilaku agresif ($r=0,378$; $p=0,00 < 0,05$).	Persamaan dengan penelitian ini adalah masalah yang digunakan yaitu tentang kestabilan emosi dan metode yang akan digunakan yaitu metode kuantitatif	Perbedaan penelitian ini adalah Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian terdahulu yaitu menggunakan <i>total sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>random sampling</i> , populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah siswa usia 10-12 tahun sedangkan penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun dan tempat penelitian juga berbeda
4.	Dampak Sosial	Desain penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dengan	Perbedaan penelitian

	Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental berupa Sikap Apatidis di SMP Kabupaten Sukaharjo (Pratama & Sari, 2020)	dengan menggunakan penelitian analitik <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data primer dengan menggunakan kuesioner terstruktur.	menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja yaitu timbulnya gangguan kesehatan mental berupa sikap apatis. Nilai korelasi 0.528 dan nilai signifikansi $p(<0.001) < 0.05$ dengan arah hubungan positif sehingga semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka sikap remaja semakin apatis	penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu intensitas penggunaan media sosial dan Teknik pengumpulan data yaitu dengan kuesioner	ini adalah desain penelitian terdahulu menggunakan analitik <i>observasional</i> sedangkan penelitian ini menggunakan deskripsi korelasi, sampel dan tempat penelitian juga berbeda
5.	Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Social Media Instagram dengan Kematangan Emosi Pada Remaja (Rahadiyan, 2018).	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>quota random sampling</i> ,	Peranan intensitas menggunakan instagram terhadap kematangan emosi (SE) sebesar 23,4%, artinya masih terdapat	Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan hampir sama	Perbedaan penelitian ini adalah sampel dan tempat penelitian

			76,6% faktor lain.		
6.	Hubungan antara Durasi Penggunaan Sosial Media Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal (Setyawan, 2016)	Jenis penelitian adalah metode kuantitatif korelasional yang dilakukan terhadap 112 subjek.	Koefisien korelasi (r) yang diperoleh dalam penelitiannya ini sebesar – 0,313 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan koefisien determinasi sebesar (R^2) 9.8%.	Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan hampir sama	Perbedaan penelitian ini adalah teknik sampling yang digunakan dalam penelitian terdahulu adalah <i>total sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>random sampling</i> , sampel dan tempat penelitian yang digunakan juga berbeda.

B. Landasan Teori

1. Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mewakili (mengepresikan) kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dialami (Solikhah et al., 2014)

Menurut (Perwito Utomo & Meiyuntari, 2015) emosi merupakan respon fisiologis yang kompleks dan terpolara serta

kecenderungan untuk bertindak yang ditimbulkan oleh penilaian seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam lingkungannya.

b. Teori Emosi

Para ahli mengemukakan beberapa teori yang dicetuskan oleh *Schachter dan Singer* (Fitri & Adelya, 2017), beberapa teori diantaranya sebagai berikut:

a) Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer, teori ini dikenal dengan teori yang paling klasik, berorientasi pada rangsangan.

Teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi kejadian yang menimbulkan emosi, pertama-tama ia akan mengalami gangguan fisiologis netral dan tidak jelas. Secara teoritis, apa yang terjadi kemudian akan bergantung pada apakah ia mengetahui mengapa ia merasa jengkel dan bagaimana perasaannya jika ia tidak yakin mengenai emosi apa yang dirasakannya, dan mungkin akan mencari jawabannya pada situasi yang mungkin membantunya dalam memahami apa yang sedang dirasakannya.

b) Teori Emosi James-Lange, dalam teori ini disebutkan bahwa emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologik. Menurut teori ini “emosi merupakan akibat atau hasil persepsi dari keadaan jasmani (felt emotion is the perception of bodily states), orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar dan gejala

kejasmanian merupakan sebab emosi, dan emosi merupakan akibat dari gejala kejasmanian”

- c) Teori Cannon-Bard, dalam teori ini emosi bergantung pada aktivitas dari otak bagian bawah. Teori ini mengemukakan bahwa “emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian (*bodily states*), atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas sentral”.

2. Kestabilan Emosi

a. Pengertian Kestabilan Emosi

Menurut (Widyastuti, Zaki Nur Fahmawati, 2021) mengatakan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Keadaan kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain dalam periode sebelumnya. Artinya orang dengan kestabilan emosi baik akan mampu menjaga kestabilan emosi agar tetap terkendali.

Kestabilan emosi bukan hanya salah satu penentu pola kepribadian yang efektif, namun juga membantu untuk mengontrol perkembangan remaja. Konsep emosi yang stabil di semua tingkatan adalah sebuah cerminan dari perkembangan emosi yang normal. Stabilitas emosi adalah satu dari beberapa indikator kesehatan mental. Jika remaja tidak memiliki kontrol emosi, maka akan

menyebabkan kecemasan dan inferioritas perasaan (Smita Chaubey, 2017) .

Menurut (Santrock, 2014) 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.

b. Karakteristik Kestabilan Emosi

Karakteristik Kestabilan Emosi menurut Morgan & King dalam (Surya, 2016) mengatakan bahwa adanya 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, mandiri, mempunyai semangat yang tinggi dan efisien. Sebaliknya, individu yang memiliki emosi tidak stabil memiliki sifat antara lain: tidak produktif, mudah cemas, tegang, frustrasi, kurang hati-hati, ketergantungan pada orang lain dan kurang semangat.

Menurut (Aleem, 2010) Karakteristik kestabilan emosi yaitu :

1. Mampu merespon situasi dengan baik.
2. Mampu menunda respon, terutama respon negatif.
3. Bebas dari rasa takut yang tidak beralasan dan mampu mengakui kesalahan tanpa rasa malu.

Sedangkan menurut (Setyawan, 2016) karakteristik kestabilan emosi yang baik adalah :

1. Individu memiliki kepuasan hidup lebih tinggi.
2. Memiliki pandangan yang selalu positif.
3. Jauh dari emosi-emosi dan pikiran yang negatif.
4. Lebih tenang dalam menghadapi stress.
5. Tidak mempunyai rasa iri hati terhadap orang lain.
6. Berkepala dingin.

c. Indikator Kestabilan Emosi

Indikator kestabilan emosi menurut (Chaturvedi & Chander, 2010) yaitu:

1. Optimisme

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

2. Empati

Individu dengan empati akan merasakan apa yang orang lain rasakan. Individu memiliki kehangatan, kejujuran dan kepercayaan.

3. Kemandiriaan

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

4. Ketenangan

Individu yang memiliki ketenangan adalah mereka yang selalu tenang dalam menghadapi apapun. Tidak mudah tergoyahkan, tidak mudah terganggu, menolak ketakutan dan kecemasan. Berfikir jernih dan tetap fokus.

5. Toleransi

Individu dengan toleransi adalah yang memiliki sikap menghargai, lembut, tidak memiliki konflik personal dan tidak melakukan kekerasan kepada siapapun.

d. Aspek Kestabilan Emosi

Beberapa aspek kestabilan emosi menurut Schneider (dalam Pungkasaningtyas, 2017) yaitu :

1. Kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita dan prinsip.

2. Bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan seseorang saat menghadapi situasi tertentu.
3. Kematangan emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas dan tidak mudah marah.

Selain yang disampaikan oleh Scheneider tentang aspek-aspek kestabilan emosi terdapat konsep aspek-aspek kestabilan emosi menurut (Fadhillah, 2012), ada tiga macam emosi yang dikenal dengan *display rules*, yaitu adanya tiga macam aturan penggambaran emosi yang terdiri atas *masking*, *modulating* dan *simulation*.

1. *Masking*

Individu dapat menyembunyikan atau menutupi emosi yang dialaminya agar tidak keluar melalui ekspresi jasmaninya.

2. *Modulasi*

Individu tidak dapat meredam dengan baik emosi yang keluar melalui jasmaninya, namun individu hanya dapat menguranginya saja.

3. Simulasi

Keadaan dimana individu tidak mengalami suatu emosi namun seolah-olah mengalami emosi dengan menampilkan gejala kejasmanian.

Sedang menurut Santrock (2014) bahwa individu yang memiliki emosi stabil adalah :

1. Keyakinan akan kemampuan diri

Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya dapat bersikap dan berfikir lebih luas dan positif dengan apapun yang akan dilakukan individu.

2. Optimis

Individu yang bersikap positif dalam menghadapi apapun yang terjadi tentang dirinya sendiri, harapan dan kemampuan yang dimilikinya.

3. Obyektif

Individu dapat bersikap atau melihat bahwa setiap permasalahan yang terjadi merupakan suatu kebenaran yang semestinya, bukan karena pandangan yang menurut dirinya benar.

4. Bertanggungjawab

Individu dapat menerima atau menanggung konsekuensi apapun yang terjadi dalam diri individu itu sendiri.

5. Rasional dan realistic

Individu mampu menganalisa suatu masalah dengan pemikiran yang nyata yaitu dapat diterima akal sehat.

e. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi menurut Morgan & King dalam (Setyawan, 2016) yaitu :

1. Keadaan jasmani individu

Kondisi kesehatan remaja yang sehat akan memiliki kestabilan emosi yang jauh lebih baik dibandingkan dengan keadaan remaja yang sakit.

2. Pembawaan (kondisi dasar individu)

Kondisi dasar remaja ini meliputi genetik, gender, kepribadian, usia, etnis dan keadaan sosial ekonomi.

3. Suasana hati (*Stemming*)

Suasana hati pada suatu keadaan individu dalam waktu tertentu atau *mood* ,yang terpengaruh oleh berbagai macam stimulus emosi, baik stimulus positif maupun negatif. Hal ini berkaitan dengan munculnya rangsangan dari luar yang memicu keadaan emosional remaja.

Sedangkan menurut (Indanah & Yulisetyaningrum, 2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kestabilan emosional, antara lain :

1. Faktor lingkungan

Suatu hal yang terjadi dalam keluarga dan lingkungan disekitarnya dapat berpengaruh pada kestabilan emosi individu. Faktor lingkungan berkaitan dengan kondisi lingkungan tempat dia berada, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sosial masyarakat, sekolah maupun dalam media massa : media sosial.

2. Faktor individu (keadaan di dalam individu)

Individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat dan baik akan dapat mengatasi atau menghadapi suatu hal yang terjadi sedangkan jika ketahanan mentalnya rendah individu akan mudah putus asa dengan sesuatu yang terjadi pada dirinya.

3. Konflik-konflik dalam proses perkembangan

Dalam menjalani fase-fase perkembangan, setiap individu harus menjalani beberapa macam konflik yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses, tetapi ada juga beberapa individu yang mengalami gangguan atau hambatan dalam menghadapi konflik-konflik tersebut biasanya mengalami gangguan emosi.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa ketika individu tumbuh ke tahap menjadi seseorang yang dewasa yang tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja awal berkisar pada usia 12-18 tahun. Dan pada masa remaja awal ini remaja mulai memiliki perubahan emosi yang

cukup signifikan dari sebelumnya,serta hal tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya motivasi kehidupan pada dalam diri remaja yang membantu mereka dalam mencapai puncak dalam siklus pertumbuhannya.(Suseno & Dewi, 2021)

(Saputro, 2018) Menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

1. Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
2. Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.
3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg).
4. Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua.

5. Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja ataukah tidak.

b. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, selang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika dalam (Saputro, 2018) kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus yakni:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

c. Perkembangan Remaja

Ciri Khas perkembangan remaja menurut (Mappiare, 2018)

yaitu :

1. Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat, pertumbuhan fisik pada permulaan remaja sangat cepat.
2. Memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk berprestasi dan beraktifitas. Periode remaja merupakan periode paling kuat secara fisik dan paling kreatif secara mental.
3. Memiliki fokus perhatian yang lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari ketertarikan dari keluarga terutama orang tua.
4. Memiliki ketertarikan kuat kepada lawan jenis.
5. Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemandirian

6. Menurut (Widyastuti, Zaki Nur Fahmawati, 2021) masa remaja terbagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan

Menurut (Widyastuti, Zaki Nur Fahmawati, 2021) masa remaja terbagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu :

1. *Early adolescence* (remaja awal)

Berada pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah.

2. *Middle adolescence* (remaja pertengahan)

Dengan 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.

3. *Late adolescence* (remaja akhir)

Berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup, mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

4. Intensitas Menggunakan Media Sosial

a. Pengertian 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. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Hager & Wellein, 2021).

Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi pengguna dalam beraktifitas. Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang digunakan untuk menjalin komunikasi dengan orang lain. Media sosial memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah grup. Intensitas penggunaan media sosial yang tidak terbatas berakibat pada sikap apatis remaja yang tidak peduli terhadap keadaan kondisi lingkungan sekitar (Pratama & Sari, 2020).

b. Pengertian Intensitas Menggunakan Media Sosial

Intensitas dalam Bahasa Inggris adalah "*intensity*" yang berarti kehebatan (Pratama & Sari, 2020). Intensitas juga berhubungan dengan frekuensi, yaitu seberapa sering kegiatan tersebut dilakukan.

Intensitas penggunaan media sosial adalah keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi, lama dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk. Individu yang sering mengakses media sosial didorong oleh motif sosial seperti ingin mendapatkan suatu pengakuan dari lingkungan dimana individu tersebut berada (Rizki, 2017)

c. Aspek -aspek Intensitas Menggunakan Media Sosial

Menurut (Andarwati & Sankarto, 2010) mengatakan aspek intensitas menggunakan internet yaitu mencakup frekuensi dan durasi dalam menggunakan internet.

1. Frekuensi

Frekuensi mencakup gambaran seberapa sering individu mengakses internet dengan berbagai tujuan. Frekuensi penggunaan dinyatakan dalam satuan kurun waktu tertentu (misalnya perhari, per minggu, atau perbulan).

2. Durasi

Durasi mencakup gambaran seberapa lama individu mengakses internet dengan berbagai tujuan.

Durasi penggunaan media sosial menurut (Fajar & Chistrian, 2020) :

1. Sangat lama : menggunakan media sosial ≥ 7 jam dalam sehari, kategori ini digolongkan mencapai ketergantungan
2. Lama : menggunakan media sosial 5-6 jam

3. Sedang : menggunakan media sosial 3-4 jam
4. Singkat : 1-2 jam
5. Sangat singkat : < 1 jam.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial

Intensitas menggunakan media sosial menurut (Rizki, 2017) berpendapat bahwa intensitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1. Faktor dari dalam diri sendiri

Kebutuhan diri sendiri dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan kejiwaan dan jasmani.

2. Faktor motif sosial

Kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, penghargaan dari lingkungan dimana individu berada.

3. Faktor emosional

Faktor yang merupakan ukuran intensitas seseorang dalam menaruh perhatian terhadap suatu kegiatan atau objek tertentu.

e. Dampak Media Sosial

Carrol & Kirkpatrick (2011) dalam (Pungkasaningtyas, 2017) menjelaskan, adanya media sosial memberi pengaruh kepada penggunanya.

a. Kerugian Media Sosial bagi Remaja.

1. *Cyberbullying*

Penggunaan media sosial menciptakan kesempatan untuk mendapat tekanan emosional dan menerima komunikasi yang mengancam, melecehkan atau memalukan dari remaja lain. *Cyberbullying* telah terbukti menyebabkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi (Carrol & Kirkpatrick 2011).

2. Harga diri rendah

Penggunaan media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang “terbaik”, sebagai contoh remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik, dalam segi gaya hidup maupun kemampuan. Hal ini membuat remaja yang tidak bisa melakukan hal yang sama akan mengalami pesimis dan menimbulkan harga diri yang rendah.

3. Membuat kecanduan atau ketergantungan

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

4. Kestabilan emosi

Konten dari media sosial yang sangat luas membuat penggunaanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat

apapun, termasuk yang mengandung unsur yang memicu perubahan suasana perasaan. Ketika stimulus emosional didapatkan oleh individu dengan intensitas yang tinggi, maka individu tersebut akan mengalami perubahan suasana perasaan sehingga berdampak pada perubahan kestabilan emosi (Setyawan, 2016).

f. Jenis Aplikasi Media Sosial

Sejumlah aplikasi media sosial yang populer dan berpengaruh terhadap masyarakat antara lain (Pratama & Sari, 2020):

1. Aplikasi berbagai video (video sharing) : *Youtube, Vimeo, Dailymotion*
2. Aplikasi mikoblog : *Twitter*
3. Aplikasi berbagi jaringan sosial: *Facebook, Google Plus, Path, whatsapp*
4. Aplikasi berbagi jaringan profesional: *LinkedIn, Scribd, Slideshare*
5. Aplikasi berbagi foto: *Pinterest, Picasa, Flickr, Instagram*

5. Suasana Hati (*Mood*)

a. Pengertian suasana hati (*mood*)

Menurut (Malentika et al., 2018) mengatakan bahwa *mood* adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Sedangkan

menurut (Meire, 2013) Suasana hati merupakan suatu keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu yang lainnya di dalam suatu lingkungan sosial.

Ada beberapa cara sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga *mood* agar tetap stabil (Rifani & Rahadi, 2021)

1. Mengenali diri sendiri dengan mengetahui apa yang membuat diri sendiri merasa Bahagia, senang, tenang dan nyaman.
 2. Selalu bersyukur dengan hal apapun yang dialami setiap saat dan selalu melihat dari sudut pandang positif setiap hal apapun yang dialami.
 3. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang produktif sesuai dengan hobi.
 4. Berada di lingkungan orang-orang yang positif.
- b. Ciri-ciri *mood*

Menurut Robbins & Judge (2012:99) ciri-ciri *mood* yaitu :

1. Penyebabnya sering kali umum dan tidak jelas
2. Berakhir lebih lama dari emosi (jam atau hari)
3. Lebih umum (dua dimensi utama afek positif dan afek negatif yang terdiri berbagai emosi spesifik)
4. Biasanya tidak diindikasikan oleh ekspresi yang jelas
5. Bersifat kognitif

Menurut Mayer dan Gaschke (dalam Fauziyah, 2017) terdapat dua jenis ciri-ciri *mood*, yaitu:

1. Ciri-ciri *mood* positif : suasana hati dalam keadaan senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).
2. Ciri-ciri *mood* negatif : suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (gerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, ngantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

c. Aspek- aspek suasana hati (*mood*)

Terdapat dua aspek suasana hati (*mood*) menurut Zevon, Tellegen, dan Watson (dalam Fadlilah, 2018), dua aspek tersebut yaitu:

1. Afek Positif.

Afek positif yaitu aspek yang menggambarkan tingkatan seseorang bersemangat atau aktif, aspek ini mengarah pada mood yang positif (Malentika et al., 2018).

2. Afek Negatif.

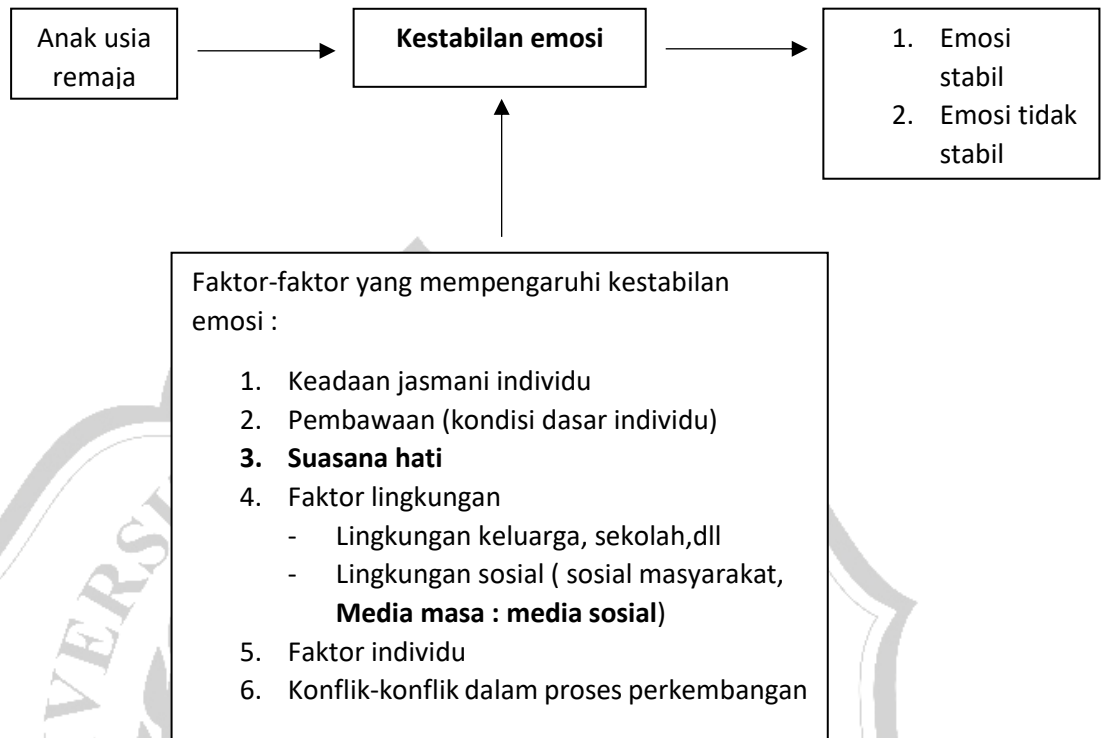
Afek negatif menggambarkan distress subjektif dan sesuatu yang tidak menyenangkan, afek negatif ini merangarah pada mood negatif (Malentika et al., 2018).

Menurut Mason & Bar (2011) dalam (Malentika et al., 2018) mengemukakan aspek-aspek suasana hati (*mood*) yaitu :

3. Menyeleksi situasi (*selecting situation*)
4. Situasi modifikasi (*modification situation*)
5. Mengarahkan perhatian (*directing attention*)
6. Perubahan kognitif (*cognitive changes*)
7. Modifikasi respon (*modifications response*)



C. Kerangka Teori penelitian



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber :Modifikasi dari teori Morgan & King dalam (Setyawan, 2016), (Indanah & Yulisetyaningrum, 2019)

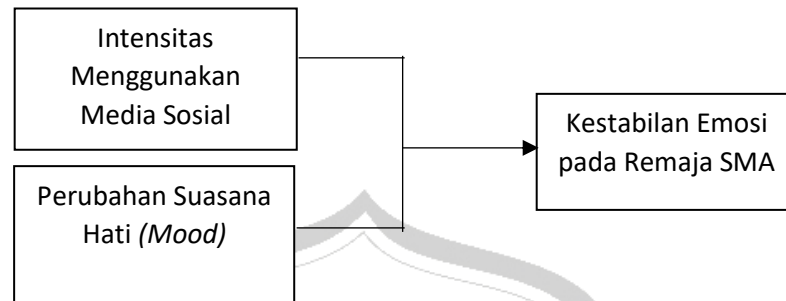
Keterangan

Variabel yang diteliti

Variabel yang tidak diteliti

D. Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian

1. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya harus diteliti lebih lanjut (Notoadmodjo, 2010).

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara intensitas menggunakan media sosial dan perubahan suasana hati (*mood*) dengan kestabilan emosi pada remaja.

H₁ : Terdapat hubungan antara intensitas menggunakan media sosial dan perubahan suasana hati (*mood*) dengan kestabilan emosi pada remaja.