
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA
AWAL DI DESA CANDIREJO**

Aas Ariatmini¹, Fildzah Malahati²
ariatminiaas@gmail.com¹, fildzahmalahati@unisayogya.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Abstract

This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and emotional regulation among early adolescents in Candirejo Village. The research employs a quantitative approach with a correlational design, involving 75 respondents aged 12-15 years. Data were collected using the Social Media Intensity Scale and the Emotion Regulation Scale. The results showed that there is a significant negative correlation ($r = -0,314$, $p = 0.006$) between the intensity of social media use and emotional regulation. This indicates that adolescents with lower social media use tend to have better emotional regulation abilities. The highlights the importance of monitoring social media use to improve emotional well-being in adolescents. Future research is recommended to explore other factors influencing emotional regulation and to develop interventions to support adolescent emotional development.

Keywords: *Emotional Regulation, Social Media Use, Early Adolescents, Emotional Well-Being, Social Media Intensity.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang melibatkan 75 responden berusia 12-15 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Skala Regulasi Emosi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,314$, $p = 0.006$) antara intensitas penggunaan media sosial dan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial yang lebih rendah cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Hal ini menekankan pentingnya memantau penggunaan media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan emosional pada remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi serta mengembangkan intervensi untuk mendukung perkembangan emosional remaja.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Penggunaan Media Sosial, Remaja Awal, Kesejahteraan Emosional, Intensitas Media Sosial.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Mereka membutuhkan banyak penyesuaian dan seringkali menimbulkan kecemasan karena perubahan fisik, sosial, dan emosional (Supriadi & Hatta, 2021). Usia remaja merupakan usia yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang, transisi dari masa anak-anak menuju ke masa remaja dan selanjutnya menentukan usia dewasa. Masa remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu fase awal, fase pertengahan, dan fase akhir. Pada masa remaja awal terjadi ketika usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan terjadi ketika usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir terjadi ketika berusia 18-21 tahun (Monks, 2014).

Pada masa remaja awal, individu kerap mengalami fluktuasi emosi yang intens dan sulit dikendalikan. Emosi yang tidak terkontrol ini sering diekspresikan kepada orangtua, saudara atau orang lain di sekitarnya, dan remaja belum memiliki pemahaman yang memadai tentang mengelola atau mengekspresikan emosi tersebut secara tepat (Santrock, 2019). Selain itu, remaja juga menunjukkan peningkatan sensitivitas emosional, kepekaan terhadap penilaian sosial, serta lebih sering mengalami emosi dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Kondisi ini menjadikan remaja lebih rentan terhadap gejala emosi, baik dari faktor internal maupun eksternal (Hollenstein & Loughheed, 2013).

Pada fase remaja awal, individu diharapkan mampu mencapai kemandirian emosional sebagai bagian dari tugas perkembangan yang penting dalam mempersiapkan diri menuju masa dewasa (Husna & Wungu, 2018). Kemandirian emosional ini berperan krusial dalam pengambilan keputusan yang matang. Remaja awal yang gagal mengembangkan kemandirian emosional cenderung gegabah dalam mengambil keputusan, yang sering berujung pada tindakan ekstrem (Agustriyana & Suswanto, 2017). Kesulitan dalam mengendalikan dan mengelola emosi menjadi tantangan yang umum dihadapi oleh remaja pada tahap ini. Oleh karena itu, remaja awal dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan, mengelola, serta mengontrol emosi mereka, yang dikenal sebagai regulasi emosi.

Remaja awal yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengenali dan mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, dan kebencian. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tidak mudah meluapkan emosi, melainkan menahan serta mengendalikan emosi yang dirasakan (Kumala & Darmawanti, 2022). Masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri, dimana berbagai faktor lingkungan dapat mempengaruhi kepribadian dan etika berkomunikasi individu.

Sebagai contoh, kasus yang dituliskan oleh Ramadhan mengilustrasikan insiden penganiayaan terhadap seorang siswi SMP berinisial A di Pontianak, Kalimantan Barat. Insiden tersebut dipicu oleh hubungan asmara dan interaksi di media sosial, yang berujung pada kekerasan fisik oleh sejumlah siswa SMA terhadap A. Kasus serupa juga terjadi di Gunungkidul pada bulan September lalu, di mana seorang siswa SMP membawa senjata tajam ke sekolah setelah ponselnya disita oleh guru. Kapolsek Ngawen menjelaskan bahwa siswa tersebut bermain ponsel saat proses belajar mengajar berlangsung, dan tidak menerima tindakan penyitaan ponsel oleh guru. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dengan baik, seperti yang terlihat dalam kedua kasus ini, menunjukkan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Penelitian oleh Supriadi & Hatta (2021) mendukung temuan ini, dengan mengungkapkan bahwa kegagalan dalam regulasi emosi dapat mendorong individu untuk meningkatkan durasi penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil observasi awal pada 12 Januari 2024 terhadap remaja awal di Desa Candirejo, Semin, Gunungkidul ditemukan bahwa sebagian besar remaja sering mengalami kehilangan mood, malas beraktivitas, tidak ingin diganggu, dan sering marah tanpa alasan. Salah satu penyebabnya adalah penggunaan media sosial selama 4-5 jam per hari. Penggunaan ini memicu kecenderungan untuk mengejek, merendahkan, dan berbicara kasar akibat emosi

yang tidak terkendali. Remaja meluapkan emosi dengan mengurung diri, mengabaikan orang di sekitar, menyalahkan orang lain, dan mengekspresikan emosi di media sosial. Mereka juga mudah tersulut amarah ketika diingatkan untuk mengurangi penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga remaja di Desa Candirejo menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama saat marah atau kesal. Kesulitan dalam mengendalikan emosi ini menunjukkan tantangan remaja dalam mengelola emosi. Remaja awal yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengenali dan mengelola emosi negatif, sehingga tidak mudah meluapkan emosi tersebut (Kumala & Darmawanti, 2022).

Menurut Gross (2014), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi guna mencapai keseimbangan emosional, melalui pengendalian, evaluasi, dan pencapaian tujuan emosional. Individu yang efektif dalam regulasi emosi memiliki kesadaran atas alasan di balik emosinya, serta kemampuan untuk mengelola dan memodifikasi emosi, sehingga memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah (Farih, 2020). Panger (2017) juga menekankan bahwa emosi individu dipengaruhi oleh emosi yang dibagikan oleh orang lain, sehingga regulasi emosi menjadi penting untuk mengelola respons terhadap permasalahan yang dihadapi. Kegagalan dalam regulasi emosi dapat menyebabkan depresi dan meningkatkan kecemasan di kalangan remaja.

Regulasi emosi yang sehat pada remaja mencakup kemampuan mengelola perubahan emosi secara kontekstual dan adaptif (Kim, Bigman, & Manner, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi meliputi usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, dan lingkungan (Handoko et al., 2020). Lingkungan ini mencakup dunia nyata maupun dunia maya yang menunjukkan bahwa media sosial yang berperan signifikan dalam membentuk perilaku dan kemampuan regulasi emosi remaja.

Media sosial seperti Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok, dan Youtube, menjadi platform utama bagi remaja untuk berkomunikasi, mengakses informasi, dan mengekspresikan diri (Mohammad Rezal, 2016). Data Kementerian Komunikasi dan Informatika RI menunjukkan bahwa 80% pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja sekolah. Penggunaan media sosial tidak hanya terbatas pada perkotaan, tetapi juga menjangkau daerah pedesaan, termasuk Desa Candirejo, Kecamatan Semin, Kabupaten Gunungkidul.

Menurut data Reportal tahun 2023, terdapat 167 juta pengguna media sosial di Indonesia, dengan 153 juta di antaranya berusia di atas 18 tahun, yang mencakup 79,5% dari populasi. Di Gunungkidul, penggunaan media sosial meningkat dari 34,98% pada tahun 2018 menjadi 51,01% pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik). Remaja di Desa Candirejo aktif menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan hiburan. Motivasi utama mereka mencakup kebutuhan pribadi, seperti tugas sekolah, interaksi sosial, dan hiburan. Media sosial telah mempengaruhi budaya remaja, membuat mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan identitas dan masalah pribadi (Flourensia et al., 2019).

Namun, kecanduan media sosial dapat menyebabkan ketergantungan dan dampak negatif pada regulasi emosi remaja, seperti perubahan suasana hati, kesulitan mengontrol emosi, dan gangguan interaksi sosial (Supriadi & Hatta, 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan, seperti yang ditemukan di Desa Lamdom, Banda Aceh, menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan gadget selama 5-7 jam sehari mengalami kecanduan, yang berdampak pada perilaku negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan isolasi diri (Fitriana, Ahmad, & Fitria, 2020). Penelitian lain juga menemukan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kestabilan emosi remaja (Zahara & Wisnusakti, 2022).

Gross (dalam Nanda, 2022) mengungkapkan regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur, proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang

membangkitkan emosi. Adapun aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson (dalam Rusmaladewi, 2020) yaitu emotions monitoring (memonitor emosi), emotions evaluating (mengevaluasi emosi), dan emotions modification (memodifikasi emosi). Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu budaya, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin dan kondisi psikologis.

Kondisi psikologis individu juga mempengaruhi regulasi emosi. Ketika seorang individu menghadapi masalah atau stress, respons emosional mereka dapat bervariasi tergantung kondisi kesehatan mental individu saat itu. Beberapa individu mungkin mampu mengatasi stress dengan baik, namun yang lain mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka. Emosi tersebut akan mempengaruhi perasaan atau suasana hati individu. Perubahan suasana hati seringkali dipicu oleh rangsangan eksternal, seperti pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial (Salsabillah, 2023).

Intensitas merupakan keadaan tingkatan atau tingkat keseringan individu dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasarkan pada rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Dengan demikian, intensitas mencerminkan tingkat ketekunan dan kegigihan seseorang dalam mencapai tujuan melalui suatu aktivitas.

Sedangkan, media sosial merupakan media online yang mendukung sebuah interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Media sosial ini alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam (Liedfray et al., 2022).

Menurut Ajzen (dalam Achmad, 2022), intensitas penggunaan media sosial mengacu pada seberapa sering dan lamanya individu mengakses media sosial. Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi yaitu aspek perhatian, aspek penghayatan, aspek durasi, dan aspek frekuensi. Yang mengukur tingkat ketertarikan, pemahaman, waktu penggunaan, serta seberapa sering individu dalam mengakses media sosial.

Penelitian Handayani (2018) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi regulasi emosi, terutama karena remaja awal sering mengalami fluktuasi emosi. Handayani (2018) menemukan bahwa remaja awal cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. Regulasi emosi yang baik membantu mereka lebih fokus pada aktivitas dunia nyata dan mengurangi dampak negatif dari konten media sosial, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan keterlibatan yang lebih intens dalam aktivitas online sebagai bentuk pelarian dari realita. Yanti (2022) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget yang rendah berhubungan dengan regulasi emosi yang lebih baik, dan sebaliknya, penggunaan gadget yang

Dari permasalahan yang ada, intensitas penggunaan media sosial dan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo merupakan masalah yang perlu diteliti lebih lanjut. Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo belum sepenuhnya dipahami, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Artinya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin tinggi intensitas penggunaan media maka semakin rendah regulasi emosinya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Penelitian ini mengacu pada analisis data numerik yang kemudian dianalisis dengan metode statistik yang sesuai (Priadana & Sunarsih, 2021).

Responden dalam penelitian ini adalah 105 remaja awal di Desa Candirejo dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dari responden penelitian ini meliputi remaja yang tinggal di Desa Candirejo, berusia 12-15 tahun (remaja awal), menggunakan handphone, memiliki akun media sosial dan aktif menggunakannya. Data demografi responden diuraikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	50,47%
Perempuan	37	49,52%
Total	75	100%
Usia		
12 Tahun	8	11,00%
13 Tahun	22	29,00%
14 Tahun	23	31,00%
15 Tahun	22	29,00%
Total	75	100%

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial dan skala regulasi emosi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial adalah skala yang diadaptasi dari (Fina, 2024) berdasarkan teori Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) yang terdapat empat aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 24 aitem yang disusun dengan dua jenis pertanyaan favorable dan unfavorable yang menggunakan skala likert yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala tersebut telah melakukan uji diskriminasi aitem dengan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0.952 yang tergolong sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Gross & Thompson (dalam Rusmaladewi, 2020) yang terdapat aspek-aspek regulasi emosi yaitu Emotions Monitoring (memonitor emosi), Emotions Evaluating (mengevaluasi emosi), dan Emotions Modification (memodifikasi emosi). Skala regulasi emosi terdiri dari 33 aitem yang disusun dengan dua jenis pertanyaan favorable dan unfavorable yang menggunakan skala likert yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala tersebut telah melakukan uji diskriminasi aitem dengan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0.894 yang tergolong sangat reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas. Sedangkan uji hipotesis menggunakan korelasi product moment untuk mengukur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Pengolahan data penelitian ini menggunakan SPSS (Statistical Packages for Social Science) version 25.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial dan variabel regulasi emosi menggunakan 4 kategori dari skala likert yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Hasil uji kategorisasi pada tabel 2, menunjukkan skor intensitas penggunaan media sosial yang diperoleh remaja awal di Desa Candirejo berada pada kategori rendah dengan prosentase 99%. Sedangkan, skor regulasi emosi yang diperoleh remaja awal di Desa Candirejo berada pada kategori rendah dengan persentase 100%.

Tabel 2. Uji Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rata-rata	SD	%	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	66	11.131	99%	Rendah
Regulasi Emosi	48	8.508	100%	Rendah

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada tabel 3, nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan media sosial yakni $p = 0.079$, dan nilai signifikansi variabel regulasi emosi yakni $p = 0.098$. nilai signifikansi masing-masing lebih besar 0.05, menunjukkan bahwa data variabel intensitas penggunaan media sosial dan variabel regulasi emosi berdistribusi normal, hasil uji analisis ini dilakukan menggunakan one sample kolmogorov-smirnov.

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Regulasi Emosi	0.098	Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.079	Normal

Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada tabel 4, diperoleh nilai F sebesar 8.423 dengan nilai sig. 0.006 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal adalah linier.

Tabel 4. Uji Linieritas Anova

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	
Regulasi Emosi*	8.423	0.006	Linier
Intensitas Penggunaan Media Sosial			

Uji Hipotesis

Dari perhitungan uji korelasi product moment pada tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.314 dengan nilai sig. 0.006. hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo.

Tabel 5. Uji Korelasi Product Moment Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Regulasi Emosi	- 0.314**	0.006	Signifikan

Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah 75 remaja yang tinggal di Desa Candirejo, terdiri dari 37 laki-laki dan 38 perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin cukup seimbang. Responden penelitian ini adalah remaja awal berusia 12-15 tahun, dengan mayoritas usia 13, 14, dan 15. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan cukup representatif untuk kelompok usia tersebut.

Regulasi Emosi pada Remaja Awal di Desa Candirejo

Berdasarkan Tabel 2. Diketahui bahwa 99% remaja awal di Desa Candirejo berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi remaja awal di Desa Candirejo cenderung rendah. Regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola dan merespons pengalaman emosional dengan tepat.

Gross (1998) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan proses pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Pada remaja awal, kemampuan ini masih berkembang sehingga mereka sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Bandura (1986) juga menambahkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh observasi dan interaksi sosial, di mana remaja belajar mengatur emosi melalui pengamatan terhadap orang lain dan pengalaman sosial mereka. Menurut Gross dan Thompson (dalam Rusmaladewi, 2020), regulasi emosi mencakup tiga aspek yaitu :

1. Emotions Monitoring (memonitor emosi), melibatkan kesadaran individu terhadap pengalaman emosionalnya. Remaja awal belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan ini, sehingga mereka kurang mampu menyadari atau memahami perasaan mereka sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian Kahar, Sitomorang, dan Urbayatun (2022), yang menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan dinamika emosional negatif cenderung mengalami kesulitan dalam memantau emosi mereka.
2. Emotions Evaluating (mengevaluasi emosi), merupakan proses di mana individu mampu menilai pengalaman emosional mereka. Remaja awal dengan kemampuan evaluasi emosi yang rendah cenderung akan kesulitan menilai situasi yang dapat memicu emosionalnya dan memahami bagaimana emosi mempengaruhi perilaku mereka. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian Reskido et al., (2022) remaja dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan mengalami masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi yang akan menghambat kemampuan mereka untuk mengevaluasi emosi secara efektif.
3. Emotions Modification (memodifikasi emosi), melibatkan pada usaha individu untuk mengubah atau mengelola pengalaman emosionalnya. Penelitian oleh Thompson dan Mayer (2018) menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi dapat membantu remaja mengembangkan strategi untuk memodifikasi emosi mereka. Tanpa keterampilan ini, remaja awal di Desa Candirejo kesulitan mengatasi emosi negatif dan stress yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka.

Kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor ini merupakan respons emosional yang dipicu oleh rangsangan eksternal, seperti intensitas penggunaan media sosial (Salsabillah et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Kramer (2014) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi emosi penggunaannya. Pengguna media sosial cenderung meniru perilaku emosional yang mereka lihat

di platform tersebut. Misalnya, ketika melihat konten negatif, mereka mungkin juga akan memposting hal-hal negatif dan sebaliknya untuk konten positif.

Tingginya persentase remaja awal di Desa Candirejo dengan regulasi emosi rendah menunjukkan bahwa perlunya intervensi yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja dan mengimplementasikan intervensi yang tepat, kesejahteraan emosional remaja di Desa Candirejo dapat ditingkatkan.

Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja Awal di Desa Candirejo

Berdasarkan Tabel 2. Seluruh remaja di Desa Candirejo (100%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja awal di Desa Candirejo cenderung memiliki kontrol yang baik atas penggunaan media sosial mereka dan mungkin terlibat dalam aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Penelitian oleh Best et al., (2014) menunjukkan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap waktu dan prioritas mereka.

Menurut Ramadhani et al., (2023), media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap remaja, baik positif maupun negatif. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat penting dalam penggunaan media sosial agar terhindar dari dampak negatif (Fatmawati, 2018). Berdasarkan Ajzen (dalam Achmad, 2022), aspek perhatian dan frekuensi menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam intensitas penggunaan media sosial. Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah cenderung kurang memperhatikan media sosial dan tidak menggunakannya secara terus-menerus, yang memungkinkan mereka untuk menghindari dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan.

Penelitian oleh Ramadhani et al., (2021) juga menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh positif pada kondisi emosional remaja, seperti meningkatkan keterampilan sosial, memperluas jaringan pertemanan, dan mengekspresikan diri secara lebih kreatif. Media sosial juga bisa menjadi sumber informasi dan dukungan, serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk terlibat dalam isu-isu yang relevan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Regulasi Emosi pada Remaja Awal di Desa Candirejo

Berdasarkan analisis di atas diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara variabel (X) regulasi emosi dengan variabel (Y) intensitas penggunaan media sosial remaja awal di desa Candirejo. Hal ini dibuktikan dengan nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi yaitu sebesar 0.006 ($p < 0.05$). Terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja awal karena nilai korelasi Pearson adalah -0.314. Hal ini berarti bahwa tingginya regulasi emosi pada remaja berhubungan dengan rendahnya intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fatmawati, 2018) berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kecerdasan Emosi pada Siswa kelas VII SMP 31 Semarang" menunjukkan hasil penelitian bahwa nilai taraf signifikansi yang diperoleh sebesar 0.357 sebab taraf signifikansi > 0.05 maka secara keseluruhan tidak ada hubungan. Dalam hasil penelitiannya intensitas penggunaan media sosial tergolong rendah, artinya pengguna cenderung menggunakan media internet yang mereka butuhkan secara pribadi untuk pemenuhan kebutuhan.

Hasil Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Umami, 2021) bahwa terdapat korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan Self-Awareness pada remaja, dengan nilai signifikansi yaitu -0.569. Yang berarti bahwa adanya hubungan timbal balik, rendahnya perilaku Self-Awareness berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja, dan sebaliknya.

Hasil penelitian diatas menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya. Walaupun nilai signifikansi berada dalam tingkat sedang namun secara tidak langsung intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan terhadap regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Dalam hal ini tentu didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja awal, antara lain budaya, religiusitas, kepribadian, usia, jenis kelamin, dan kondisi psikologis remaja.

Menurut Widowati & Syafiq (2022) intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak psikologis terhadap individu. Dampak psikologis penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan emosional remaja. Dampak positifnya meliputi dukungan sosial, pengurangan kesepian, penurunan rasa malu, serta peningkatan kepekaan sosial dan emosional. Namun, dampak negatif dapat terjadi apabila terdapat informasi yang berlebihan, yang dapat menyebabkan "penularan emosi." Hal ini membuat pengguna media sosial mengalami efek psikologis negatif, seperti emosional yang tidak stabil, sehingga kurang mampu mengontrol diri. Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, kemampuan sosial mereka cenderung rendah, dan kepekaan terhadap lingkungan juga rendah (Efendi, 2017). Akibatnya, kemampuan mereka dalam meregulasi emosi menjadi kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan regulasi emosi pada remaja awal di Desa Candirejo. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih rendah, dengan nilai korelasi pearson sebesar -0.314 dan taraf signifikansi sebesar 0.006 ($p < 0.05$). ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengurangi ketergantungan remaja awal terhadap media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan bagi remaja dan orangtua, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dan mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi secara efektif guna mengurangi ketergantungan pada media sosial. Bagi pendidik dan lembaga pendidikan juga diharapkan untuk mengintegrasikan program pengembangan regulasi emosi ke dalam kurikulum sekolah. Dan bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan regulasi emosi, serta mengembangkan program intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. (2022). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96-97. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Agustriyana, A.N & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being pada Remaja sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). Landasan sosial pemikiran dan tindakan: Teori Kognitif sosial. Prentice-Hall, Inc.
- Best, P., Manktelow, K., & Taylor, B. (2014). Online risk and harm: A social media analysis of online harassment and cyberbullying. *Journal of Youth Studies*, 17(6), 661-676. [10.1016/j.chilyouth.2014.03.001](https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001)
- Efendi, A. Astuti, P.I., & Rahayu, N. T., (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru terhadap

- Pola Interaksi Sosial Anak di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 2(18), 12-24.
- Farih, N.Y. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 445-455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Fatmawati, D. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Kecerdasan Emosi pada siswa kelas VII Smpn 31 Semarang. Naskah tidak dipublikasikan, Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Fitriana, Ahmad, A. Fitria. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 5(2), 182-194
- Flourensia, S. R., Kristiani, Limia., & Sharon, F. W. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. 36-49.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-229.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation*. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- Handayani, S. S. (2018). *Regulasi Emosi pada Pengguna Media Sosial*, Naskah Tidak Dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Handoko, A. L., Wijoyo, H. Indrawan, I. Cahyono, Y. & Santamoko, R. (2020). *Generasi z & Revolusi Industri 4.0*. Pena Persada.
- Hollenstein, T. & Loughheed, J. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, Transactions, timing and temperament to account for adolescent change. *American Psychologist*, 68(6), 444-454. <https://doi.org/10.1037/a0033586>
- Husna, N.A & Wungu, E. (2018). Kemandirian Emosional pada Remaja Awal : Studi di SMPN 1 MARGAASIH Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 2(3), 222-228. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.21599>
- Indrawati, R. Nuswantoro, E. (2021). Intensitas penggunaan media sosial instagram serta pengaruhnya terhadap subjective well-being siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99-121. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Kahar, S.J. Situmorang, Z.N. Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada perilaku agresif siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7-12.
- Kim, M.Y, Bigman & Tamir, M. (2015). Emotional Regulation. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 452-456. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25055-1>
- Kramer, Adam. D. I., Guillory, J.E., & J. T. (2014). Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks. *PNAS*, 29. <https://doi.org/10.1073>
- Kumala, Hanum. K. (2022). STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Liedfray, T. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempercepat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 5(2), 183-194. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jurnalilmiahociety/article/view/38118>
- Mohammad, R, H. (2016). Faktor Peramal Tingkah Laku Kesehatan di Media Sosial dalam Kalangan Pelajar di Universiti Awam Malaysia. Tesis PhD. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Monks, F.J., Knoers, A. & Haditono, S. (2014). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Universitas Gajah Mada.
- Nanda, D. Fitriyana, R. (2022). Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.31599/jsp.v1i2.1807>
- Panger, G. T. (2017). *Emotion in Social Media*. UC Berkeley Electronic Theses and Dissertations. <https://escholarship.org/uc/item/1h97773d>
- Pertana, R. P. (2023, 11 September). Siswa SMP di Gunungkidul Ancam Guru Pakai Sajem. *Detiknews*.
- Reskido, P.D.A., Sutra, D.S., Oksanda, E. Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57-68. [10.47399/jpi.v9i2.206](https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206)
- Rusmaladewi. (2020). REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SELAMA PROSES PEMBELAJARAN DARING DI PROGRAM STUDI PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan*

- dan Psikologi Pintar, 16(2), 33-44. <https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Salsabillah, S. Siregar, R. N. Pambudhi, A. Y. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 247-254. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.29321>
- Santrock, J. W. (2019). *A topical approach to life-span development* (Tenth edition). McGraw-Hill Education.
- Supriadi, Q.C. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia*, 7(1), 24-27. <http://dx.doi.org/10.29313/.v7i1.25360>
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2018). Socialization of emotion regulation in the family. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 271-286). Guilford Press.
- Umami, M. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self Awareness pada Remaja Lombok Timur Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Islam Malang.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Belajar. 5(2).
- Widowati, R. I., Syafiq, M. (2022). Analisis Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272-284. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.47949>
- Yanti, D. P. (2022). Hubungan Intensitas Gadget terhadap Regulasi Emosi pada Anak usia Remaja di SMPN 3 Mranggen, Naskah Tidak Dipublikasikan, Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung.
- Yuniar G, S & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 26. Skripsi dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Semarang. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i1.4588>
- Zahara, N.N., Wisnusakti, K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi pada Anak Usia Remaja. *Open Acces Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(3), 85-93. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.10>.