

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi ini menjadikan dunia tanpa sekat dengan indikasi teknologi informatika dan komunikasi yang semakin tumbuh dan berkembang dengan pesat. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau yang dapat disingkat dengan APJII mengungkapkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 77,2% dari total populasi penduduk di Indonesia (APJII, 2022). Data tersebut mengalami kenaikan sebesar 4% dari tahun sebelumnya. Dilansir dari situs resmi *We Are Sosial* (2022) menyatakan bahwa terdapat 68,9% dari total penduduk Indonesia atau sebanyak 191,4 milyar penduduk yang aktif menggunakan media sosial. Data tersebut meningkat sebanyak 12,6% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan data yang didapatkan maka diketahui adanya peningkatan penggunaan internet di Indonesia dari tahun-tahun sebelumnya.

Penggunaan media sosial sudah tidak dapat dipisahkan dan menjadi budaya di saat ini (Cookingham & Ryan, 2015). Adapun sumber dari APJI (2023) menyebutkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menggunakan aplikasi di media sosial. Data tersebut didukung oleh survei penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Menkominfo, 2017) yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial oleh individu terbanyak berada pada tingkat pendidikan SMA dan Diploma/S1 dengan persentase

sebesar 97,5%. Sedangkan berdasarkan usia, kelompok pengguna media sosial paling banyak adalah individu pada rentang usia 20-29 tahun dengan persentase sebanyak 95,96% dan menyusul setelahnya yaitu pada rentang usia 9-19 tahun dengan persentase sebesar 93,52%. Sementara itu, menurut Juditha (dalam Aziz, 2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dapat dikategorikan aktif jika pengguna menggunakannya lebih dari 3 jam atau lebih dalam sehari. Pada data yang diperoleh dari wawancara 6 siswa SMA Negeri 34 Jakarta ditemukan bahwa siswa menggunakan media sosial pada rentang waktu 3-10 jam per hari sehingga dapat dikategorikan sebagai pengguna aktif. Hal tersebut bertentangan dengan durasi penggunaan media sosial yang seharusnya menurut psikoterapis dari Colifornia School of Professional Psychology, Philip Cusman, yang menganjurkan pembatasan penggunaan media sosial selama 30-60 menit per hari (revoinonesia.com, 2023). Kemudian dalam penelitian Purnawinadi & Salii (2020) menyatakan bahwa terdapat 91 responden dengan persentase 58,7% yang termasuk dalam lama pemakaian media sosial kategori sedang (selama 3-4 jam/hari) dan terdapat 99 responden dengan persentase 56,8% mengalami insomnia, oleh karena itu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan dengan arah positif yang kuat mengenai waktu penggunaan media sosial terhadap insomnia pada remaja secara signifikan.

Media sosial mempunyai dampak positif dalam perkembangan ilmu teknologi dan pengetahuan, contohnya memudahkan komunikasi, memudahkan melakukan akses ke beberapa informasi, serta mengembangkan relasi sosial. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian Akbar & Faristiana (2019) yang

menyebutkan bahwa subjek penelitian mengakses media sosial untuk pencarian informasi terkini, mengisi waktu luang, serta berkomunikasi dengan teman. Selanjutnya diketahui bahwa responden siswa tersebut menggunakan media sosial untuk membuat *story* dan mencari hiburan, Dari hasil wawancara tersebut pun dapat dilihat bahwa responden rata-rata menggunakan Instagram, Twitter dan TikTok sebagai media sosial favorit mereka.

Penggunaan media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana interaksi. Hal ini diperkuat dengan hasil analisis kebutuhan terhadap 35 siswa di SMA Negeri 34 Jakarta yang menyatakan tingkat interaksi siswa dengan orang lain melalui media sosial per hari mencapai 86%, sebanyak 17 siswa dengan persentase 48,6% menjawab membuka sosial media saat bosan dan sebesar 7 siswa membuka sosial media saat tidak ada aktivitas. Survei kebutuhan kepada 35 siswa dari di SMA Negeri 34 Jakarta menyatakan bahwa 83% menyatakan bahwa dampak positif yang dirasakan ketika menggunakan media dapat dirasakan pada aspek kemudahan informasi, komunikasi, serta sebagai media hiburan.

Hasil penelitian Aprilia dkk., (2020) menunjukkan bahwa mayoritas 51,4% (remaja) berada pada kategori ketergantungan media sosial pada tingkat rendah, sedangkan sebesar 48,6% berada pada kategori kecanduan media sosial tingkat tinggi. Dampak negatif pada anak-anak dan remaja, yaitu adanya perubahan sikap yang ditunjukkan setelah kecanduan jejaring sosial seperti menjadi malas akibat terlalu sibuk dengan situs jejaring sosial. Anak dan remaja pun dapat melupakan kewajiban mereka sebagai siswa (Gani, 2020). Berdasarkan survei kebutuhan menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang menjadi responden survei kebutuhan di

SMA Negeri 34 Jakarta, tingkat dampak negatif yang dirasakan siswa dalam penggunaan media sosial mencapai 71% seperti rentan terpapar konten pornografi dan konten *hoax* serta membuat malas dan lupa waktu. Media sosial dalam penggunaannya pun dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental individu. Percobaan ilmiah dari University of Pittsburgh (Aziz, 2020) menguji kebenaran mengenai individu yang terlalu aktif dalam memakai media sosial memiliki tingkat risiko depresi lebih tinggi apabila diperbandingkan dengan individu yang lebih jarang menggunakan media sosial. Dampak negatif yang ditemukan ketika menggunakan media sosial tersebut didukung oleh Cahya dkk. (2023) yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial mampu membuat remaja berisiko untuk menderita gangguan kesehatan mental yang lebih kompleks karena mereka mencoba untuk mengalihkan permasalahan dalam kehidupan nyata secara *online* yang dapat menimbulkan tidak selarasnya performa peran individu dalam kehidupan sosial mereka. Menurut hasil penelitian Junior, *Mental Emotional Symptoms' determinants Of High* (2017) disebutkan bahwa salah satu faktor yang mampu menimbulkan gejala depresi dan ide bunuh diri adalah penggunaan media sosial. Pada penelitian lain, media sosial ditemukan secara signifikan berpengaruh positif pada kesehatan mental karena penggunaan media sosial yang berlebihan mampu menyebabkan stres, kesepian, kecemasan, dan depresi pada remaja (Thursina, 2023).

Remaja sedang mengalami fase perkembangan psikologis yang sangat penting, termasuk mengatur, mengenali, memahami, dan mengelola emosi merupakan faktor utama dalam perkembangan pribadi dan sosial mereka. Penelitian

Fajriani dkk. (2021) menunjukkan bahwa dalam membentuk kepribadian remaja di *cyberspace* berdampak pada pembentukan kepribadian yang agresif (30%), mudah emosi (27%), cemas/stress (25%) dan lebih berani mencoba untuk hal baru (18%). Kemampuan mengatur emosi sangat penting dimiliki oleh siswa agar memiliki keterampilan emosi (Fauzi & Purnama Sari, 2018). Penelitian senada juga disampaikan salah satu faktor signifikan terhadap proses penyesuaian siswa dipengaruhi oleh kecerdasan emosional (Pujasari, 2009). Tingginya intensi remaja terhadap penggunaan sosial media selain untuk menjalin komunikasi namun juga untuk mencari kesenangan yang berlaku sebagai tempat untuk mengekspresikan diri (Rahmania & Listiara, 2020). Berdasarkan penelitian yang dikembangkan oleh Roli (2017) disebutkan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk media komunikasi bersama teman dan menampilkan citra positif di akun media sosial sebagai bentuk eksistensi diri.

Intensi adalah niatan seseorang untuk bertindak, yang dipengaruhi oleh sikap individu terhadap tindakan tersebut, persepsi kendali diri, dan norma subjektif. Intensi seseorang mampu dipengaruhi oleh tiga faktor seperti yang dikemukakan oleh Ajzen (2005) yaitu *attitudes toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan intensi seseorang dalam menggunakan sosial media. *Attitude toward behavior* adalah bentuk perilaku yang timbul saat seseorang menanggapi kemajuan internet serta keterlibatan seseorang di platform media sosial. Faktor selanjutnya, yaitu *subjective norms*, adalah sebuah keyakinan dalam diri seseorang terhadap usaha untuk menanggapi atau menggunakan sosial media itu sendiri, contohnya penggunaan sosial media sendiri

adalah sebuah tren terutama di kalangan remaja. Faktor terakhir, yaitu *perceived behavioral control* adalah pengendalian tingkah laku yang berasal dari riwayat masa lalu dan perkiraan seseorang berdasarkan sulitnya atau sederhananya penggunaan media sosial.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi intensi bertindak melalui pengaruhnya terhadap persepsi kontrol perilaku, evaluasi sikap terhadap strategi regulasi emosi, dan respons terhadap norma sosial yang ada. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dalam konteks psikologis yang lebih luas, termasuk teori yang dikemukakan oleh Ajzen (2005), regulasi emosi memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu merencanakan dan memutuskan untuk bertindak dalam situasi tertentu. Regulasi emosi yang baik ketika menggunakan media sosial dapat membantu mengurangi resiko negatif yang dapat terjadi pada konteks digital seperti *cyberbullying*, konten pornografi dan adiksi digital. Regulasi emosi diketahui dapat menjadi salah satu faktor yang mempunyai hubungan terkait dengan perilaku *cyberbullying* (Intishar & Nugrahawati, 2023) dan mencegah kecanduan gawai (Rizki & Suryati, 2022). Penerapan regulasi emosi ditemukan berpengaruh efektif menurunkan perilaku adiksi game *online* (Najah, 2023)

Regulasi emosi adalah serangkaian kemampuan yang seseorang punya dalam memonitor emosi, mengetahui emosi, dan mengevaluasi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. (Thompson dalam Gross, 2007). Thompson (2005) menyatakan bahwa regulasi emosi mampu didefinisikan sebagai kemampuan evaluasi diri dalam reaksi emosional untuk berperilaku sesuai dengan kondisi dan situasi yang terjadi. Terjadinya proses regulasi emosi terjadi secara bertahap dalam masa perkembangan

individu. Tahapan tersebut terdiri dari pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional yang dimunculkan.

Penelitian sebelumnya yang sejalan dengan regulasi emosi dan intensi terdapat Anggraini & Desiningrum (2020) yang menyatakan bahwa regulasi emosi memberi sumbangan efektif terhadap intensi agresivitas verbal dengan persentase sebesar 18,7 %, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal yang sangat signifikan (Giyati & Whibowo, 2023), adanya pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik (Putri dkk., 2023), adanya hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi yang signifikan (Putriana & Gunatirin, 2021). Sedangkan penelitian lain yang berkaitan dengan intensi seperti penelitian oleh Thursina (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebahagiaan dengan intensi bermedia sosial, yang dapat diartikan bahwa tinggi serta rendahnya intensi menggunakan media sosial siswa tidak secara langsung berhubungan dengan kebahagiaan siswa, intensi penggunaan media sosial mempunyai hubungan dengan *self awareness* (Umami & Rosdiana, 2022), kemudian intensi menggunakan sistem *e-learning* tidak dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia, pendidikan, jenis kelamin dan domisili. Intensi penggunaan *e-learning* dipengaruhi oleh faktor-faktor utama yang merupakan persepsi kemudahan, persepsi kegunaan, dan norma subjektif (Kurjono & Yolanda, 2022).

Dari pemaparan penelitian-penelitian di atas belum terdapat penelitian yang menghubungkan antara regulasi emosi dengan intensi penggunaan media sosial pada remaja. Remaja saat ini merupakan *digital natives*, yaitu generasi yang diasuh

dan lahir oleh lingkungan media *digital* yang bersifat interaktif dan melekat teknologi, adalah generasi yang sudah memadai untuk mengoperasikan media sosial (Ibrahim, dalam Supratman 2018). Pernyataan tersebut selaras dengan hasil wawancara pada siswa SMA Negeri 34 Jakarta yang menemukan bahwa responden menggunakan media sosial karena akses yang mudah digunakan serta tidak ada kontrol dari orangtua dan guru seperti pembatasan waktu penggunaan media sosial, akses wifi, dan akses situs tertentu. Menurut penelitian Sari dkk. (2020) dijelaskan penerapan komunikasi orang tua mencegah dampak pengaruh gawai melalui pola asuh yang sesuai dengan karakter anak dan pendekatan secara psikologis.

Ada beberapa macam media sosial yang dipakai oleh individu, contoh dari media sosial yang sering digunakan tersebut yaitu Twitter, yang saat ini sudah berganti nama menjadi X. Twitter merupakan situs daring berupa *microblogging* dimana para pengguna dapat membaca dan menulis cuitan antar sesama pengguna lainnya. Data menyatakan bahwa pemakai Twitter di Indonesia tercatat hingga 18,45 juta pada Januari 2022 (*We Are Sosial*, 2022). Angka tersebut mengalami peningkatan 14,05 juta pengguna dari tahun sebelumnya dengan persentase kenaikan sebesar 31,3%. Sementara itu, berdasarkan hasil analisis kebutuhan oleh siswa SMA Negeri 34 Jakarta, sebanyak 21 dari 35 siswa aktif menggunakan Twitter.

Keunggulan Twitter yang memiliki konsep *microblogging* yang memudahkan penggunaannya dalam memposting tulisan dalam waktu cepat. Hasil penelitian Sari (2021) mengungkapkan tiga hal pengungkapan yang dilakukan remaja yaitu penyingkapan konflik, keluh kesah, pengalihan emosi dengan

unggahan dan respon. Twitter digunakan sebagai suatu media untuk menceritakan konflik yang dialami sebagai upaya untuk penyembuhan diri terhadap masalah yang tidak dapat diceritakan kepada teman dekat secara nyata.

Pengguna Twitter juga dapat menggunakan fitur anonimitas yang dapat digunakan penggunanya untuk membangun reputasi dan interaksi tanpa perlu menampilkan identitas diri asli yang bertujuan untuk menjaga privasi. Konsep *microblogging* juga kerap digunakan remaja untuk persuasi yang dengan waktu singkat mampu membujuk, mempengaruhi, bahkan dalam konteks negatif dapat melakukan *bullying* kepada pengguna lainnya.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan beberapa urgensi penelitian antara lain penggunaan media sosial yang sangat masif dan terus meningkat, mengantisipasi dampak negatif media sosial seperti dampak kesehatan mental pada remaja, adanya perkembangan psikologis masa remaja yang masih mencari jati diri, serta pentingnya keterlibatan orang tua dan pendidik.

Berdasarkan fakta di lapangan, pemaparan teori, dan referensi penelitian terdahulu, peneliti merasa perlunya urgensi dalam meneliti “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensi Penggunaan Media Sosial pada siswa SMA Negeri 34 Jakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari data-data yang diuraikan pada masalah di latar belakang, peneliti merumuskan rumusan masalah. yaitu “Apakah ada hubungan antara

regulasi emosi dengan intensi penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui korelasi antara regulasi emosi dengan intensi penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis, riset ini mampu dijadikan referensi pada perkembangan ilmu selanjutnya mengenai hubungan antara regulasi emosi terhadap intensi penggunaan media sosial serta menjadi sumbangan penelitian psikologi secara spesifik pada keilmuan psikologi perkembangan dan kesehatan mental.

2. Praktis

Secara praktis penelitian ini mampu memberi informasi positif untuk satuan pendidikan, yaitu sekolah menengah atas mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan intensi penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta.

Harapannya, penelitian ini mampu memberikan informasi untuk para siswa mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan intensi penggunaan media sosial.