



Artikel Penelitian

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 MEDAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE AND THE LEVEL OF EMOTIONAL REGULATION AMONG ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 2 MEDAN

Selia Nazila,^{a*} Meri Susanti,^b Bania Maulina,^b Selly Oktaria^b

^a Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, UISU, Jl. STM No.77, Medan, 20219, Indonesia

^b Fakultas Kedokteran, UISU, Jl. STM No.77, Medan, 20219, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
05 Maret 2026

Revisi:
23 Mei 2026

Terbit:
01 Juli 2026

Kata Kunci

Intensitas
Penggunaan, Media
Sosial, Regulasi
Emosi, Remaja

Keywords

*Intensity of Use,
Social Media,
Emotional
Regulation,
Adolescents*

*Korespondensi

Selia Nazila, Fakultas
Kedokteran, UISU,
Medan, Email:
nazilasellia@gmail.
com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada remaja semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, termasuk kemampuan dalam mengatur emosi. Paparan konten negatif, perbandingan sosial, serta intensitas penggunaan yang tinggi dapat berdampak pada kemampuan regulasi emosi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Medan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik dan desain cross sectional. Sampel terdiri dari remaja berusia 15–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Social Media Use Integration Scale (SMUIS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat regulasi emosi berada pada kategori rendah. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi ($p = 0,096$; $p > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,171$ yang menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kekuatan sangat lemah. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif dengan tingkat kekuatan sangat lemah antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Medan, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

ABSTRACT

The use of social media among adolescents continues to increase and may influence psychological conditions, including the ability to regulate emotions. Exposure to negative content, social comparison, and high intensity of use may affect adolescents' emotional regulation abilities. This study aimed to determine the relationship between the intensity of social media use and the level of emotional regulation among adolescents at SMK Negeri 2 Medan in 2025. This research employed a quantitative analytic method with a cross-sectional design. The sample consisted of adolescents aged 15–18 years selected using purposive sampling. Data were collected using the Social Media Use Integration Scale (SMUIS) to measure the intensity of social media use and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to assess emotional regulation. Data were analyzed using the Pearson correlation test. The results showed that the majority of respondents were male adolescents. The intensity of social media use was categorized as high, while the level of emotional regulation was categorized as low. Statistical analysis indicated that there was no significant relationship between the intensity of social media use and emotional regulation ($p = 0.096$; $p > 0.05$), with a correlation coefficient of $r = 0.171$, indicating a very weak positive relationship. In conclusion, there was a very weak positive relationship between the intensity of social media use and emotional regulation among adolescents at SMK Negeri 2 Medan; however, the relationship was not statistically significant.

DOI: <https://doi.org/10.30743/stm.v9i2.1215>



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah *platform* digital berbasis internet yang memungkinkan terjadinya komunikasi, interaksi, dan kolaborasi antar pengguna melalui berbagai bentuk konten digital. Media sosial mendukung partisipasi pengguna dalam menciptakan, menyebarkan, dan menerima informasi secara cepat dan luas, serta membentuk jejaring sosial virtual yang dinamis.¹ Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang dirasakan agar dapat mencapai keseimbangan emosional dan beradaptasi dengan situasi sosial yang dihadapi. Proses ini meliputi pengendalian intensitas, durasi, dan ekspresi emosi, baik secara sadar maupun tidak sadar, demi mencapai tujuan tertentu.²

Remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, di mana perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi secara dinamis. Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk menilai, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat demi mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi yang baik akan membantu remaja menghadapi tekanan, stres, dan konflik yang kerap terjadi pada masa ini.³ Remaja saat ini menghadapi tantangan baru akibat penggunaan media sosial yang intensif. Fenomena yang sering terjadi meliputi: perbandingan sosial yang berlebihan, menyebabkan kecemasan dan rendah diri, paparan konten negatif dan *cyberbullying* yang memperburuk emosi negatif, Ketergantungan pada validasi sosial di media sosial, sehingga remaja mudah

mengalami stres dan kecemasan jika tidak mendapatkan respon yang diharapkan.⁴

Penggunaan media sosial tidak hanya meningkat di kalangan remaja, tetapi juga pada kelompok usia dewasa. Pada kelompok dewasa muda (18–29 tahun), *YouTube* menjadi platform yang paling dominan digunakan, karena menawarkan konten visual yang variatif, edukatif, dan sesuai dengan kebutuhan eksplorasi diri serta hiburan ringan. Sementara itu, pada kelompok dewasa menengah (30–49 tahun), *Facebook* mendominasi sebagai media sosial pilihan utama untuk menjalin komunikasi sosial, berbagi informasi kehidupan pribadi, serta mengikuti perkembangan berita dan komunitas lokal. Fenomena ini menunjukkan bahwa preferensi *platform* media sosial sangat dipengaruhi oleh karakteristik usia dan kebutuhan sosial yang berbeda, dengan *YouTube* cenderung digunakan untuk konsumsi konten dan pembelajaran, sedangkan *Facebook* lebih untuk menjalin relasi sosial dan komunitas.⁵ Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja dapat memberikan dampak terhadap kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Paparan terhadap perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, serta risiko komentar negatif dapat menyebabkan remaja lebih mudah mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan.⁶ Penggunaan media sosial yang intens dapat memicu pelepasan dopamin yang menimbulkan rasa senang, tetapi berisiko menimbulkan perilaku adiktif dan kesulitan mengendalikan emosi. Selain itu, paparan konten negatif dapat meningkatkan kadar kortisol yang berhubungan dengan stres dan kecemasan. Sebaliknya, interaksi positif di

media sosial dapat meningkatkan oksitosin yang berperan dalam empati dan keterhubungan sosial. Dengan demikian, penggunaan media sosial berhubungan erat dengan respon hormon yang memengaruhi regulasi emosi remaja.⁷

Berdasarkan penelitian yang di lakukan terhadap remaja sebanyak 99% remaja berusia 11–19 tahun menggunakan internet melalui telepon genggam, dan 90% di antaranya mengakses media sosial juga melalui perangkat yang sama. Mayoritas dari mereka telah menggunakan internet melalui telepon genggam selama minimal 2–3 tahun, dan 99% mengandalkan data seluler sebagai sumber koneksi utama. *Platform* media sosial yang paling populer di kalangan remaja adalah *Facebook* dan *Instagram*, sementara sekitar 90% pengguna cenderung tidak memverifikasi atau memeriksa kebenaran konten yang mereka konsumsi.⁸

Data penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan emosional pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan, dari 6,0% pada tahun 2013 menjadi 9,6% pada tahun 2018. Selain itu, penelitian-penelitian terbaru juga mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung menunjukkan perilaku maladaptif, seperti agresivitas, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Dampak negatif dari media sosial terhadap regulasi emosi semakin buruk, terutama pada remaja yang memiliki akses tinggi terhadap *platform* digital. Penelitian-penelitian di Sumatera Utara menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat berdampak negatif terhadap regulasi emosi remaja. Fenomena ini menjadi perhatian

penting bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan di Sumatera Utara, mengingat dampak jangka panjang dari diregulasi emosi pada kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan regulasi emosi pada remaja di wilayah ini, guna merancang intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional mereka.⁹

Berdasarkan *survey* awal peneliti di SMK Negeri 2 Medan terdapat banyak permasalahan perilaku akibat dari regulasi emosi yang dikarenakan pengaruh media sosial. Data ini diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan pihak sekolah maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Regulasi Emosi pada Remaja”. Di Sumatera Utara, khususnya di SMK Negeri 2 Medan, penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Berdasarkan observasi awal peneliti, sebagian siswa menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk mengakses media sosial, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun mencari informasi. Selain itu, ditemukan fenomena seperti mudah tersinggung akibat interaksi di media sosial, perubahan mood setelah penggunaan, serta kesulitan mengontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya indikasi bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa.

Meskipun telah banyak penelitian di Sumatera Utara yang mengkaji penggunaan media sosial pada remaja, sebagian besar

penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek seperti kecanduan media sosial, tingkat stres, atau self-esteem. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi, terutama pada siswa sekolah menengah kejuruan, masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengangkat kondisi spesifik di lingkungan sekolah tertentu, termasuk karakteristik siswa dan pola penggunaan media sosial yang aktual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Regulasi Emosi pada Remaja Metode.

METODE

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial dan variabel dependen yaitu tingkat regulasi emosi pada satu waktu pengamatan secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Medan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 sampai dengan Desember 2025 dan bertempat di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Medan yang beralamat di Jalan STM No. 17, Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i remaja kelas X, XI, dan XII yang aktif terdaftar pada tahun ajaran 2025/2026 di SMK Negeri 2 Medan dengan jumlah

keseluruhan 2001 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan 10% ($d=0,1$) dan tingkat kepercayaan 90%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 96 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,80 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 10 item dengan dua dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, serta memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,89 yang menunjukkan konsistensi internal tinggi.¹⁰ Proses pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah, memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, membagikan lembar persetujuan kepada responden, menyebarkan kuesioner secara langsung di kelas atau secara daring apabila diperlukan, serta melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban sebelum dilakukan analisis data.

Peneliti telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran UISU dengan No. 68/EC/KEPK.UISU/IX/2025.

HASIL

Analisis univariat dilakukan pada tiap variabel penelitian yang dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan variabel - variabel tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel (n=96)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	84	87,5
Perempuan	12	12,5
Usia		
15-16 tahun	55	57,3
17-18 tahun	41	42,7
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah (skor: 10-29)	32	33,3
Tinggi (skor: 30-50)	64	66,7
Tingkat Regulasi Emosi		
Rendah (skor: 8-27)	58	60,4
Tinggi (skor: 28-48)	38	39,6

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 84 orang (87,5%), sedangkan perempuan sebanyak 12 orang (12,5%). Berdasarkan usia menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini usia terbanyak yaitu 15-16 tahun sebanyak 55 orang (57,3%), usia 17-18 tahun sebanyak 41 orang (42,7%). Mayoritas remaja di SMK Negeri 2 memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategori tinggi dengan rentang 30-50. Berdasarkan tabel diatas juga menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi terbanyak kategori rendah (8-27) sebanyak 58 orang (60,4%), sedangkan kategori tinggi (20-48) sebanyak 38 orang (39,6%).

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas diketahui bahwa variabel Penggunaan Media Sosial (SMUIS) dan Regulasi Emosi (ERQ) masing-masing memperoleh nilai p-value

sebesar 0,200 dan 0,179. Kedua nilai p-value tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik. Oleh karena itu, untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan regulasi emosi pada remaja, digunakan uji korelasi Pearson, yang mampu mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antar kedua variabel tersebut.

Tabel 2. Uji Normalitas Menggunakan Tes Kolmogrov Smirnov

Variabel	Sampel	p-value	Keterangan
Penggunaan Media Sosial (SMUIS)	96	0,200	Data Terdistribusi Normal
Regulasi Emosi (ERQ)	96	0,179	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dari 64 responden dengan intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi, sebanyak 46 orang (71,9%) memiliki regulasi emosi rendah dan hanya 18 orang (28,1%) yang memiliki regulasi emosi tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,096 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik, sehingga asumsi statistik dinyatakan terpenuhi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil nilai r sebesar 0,171 yang menunjukkan adanya hubungan positif

dengan tingkat kekuatan yang sangat lemah. Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, maka akan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosialnya juga sebaliknya.

Tabel 3. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Regulasi Emosi

Penggunaan Media Sosial (SMUIS)	Regulasi Emosi		<i>p value</i>	Nilai <i>r</i>
	Tinggi n (%)	Rendah n (%)		
Tinggi	18	46	0,096	0,171
Rendah	20	12		
Total	38	58		

DISKUSI

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak yang digunakan sebagai responden dalam penelitian ini yaitu laki-laki sebanyak 84 orang (87,5%). Untuk kategori usia terbanyak yang digunakan dalam penelitian usia terbanyak usia 15-16 tahun sebanyak 35 orang (36,5%).

Usia responden dalam penelitian ini dihitung berdasarkan tahun dan bulan, kemudian dikonversi ke dalam bentuk desimal. Selanjutnya dilakukan pengelompokan usia menjadi dua kategori, yaitu 15–16 tahun dan 17–18 tahun. Penggunaan batas 16 dan 17 bertujuan untuk membagi kelompok usia secara proporsional berdasarkan distribusi data responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok usia 15–16 tahun cenderung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 17–18 tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh fase perkembangan remaja awal yang ditandai

dengan kebutuhan eksplorasi sosial yang lebih tinggi serta kontrol diri yang belum optimal. Pada aspek cognitive reappraisal, kelompok usia yang lebih tua cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menilai ulang situasi emosional secara adaptif. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan yang menyatakan bahwa kemampuan kognitif dan kontrol emosi meningkat seiring bertambahnya usia. Sementara itu, pada aspek expressive suppression, remaja usia lebih muda cenderung menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi dalam menekan ekspresi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan masih bersifat kurang adaptif.

Usia dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka, akan tetapi dengan bertambah usia tidak serta merta berarti bahwa seseorang menjadi sangat ahli dalam mengatur emosi. Kematangan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan mengendalikan emosi serta menyesuaikan respons emosional secara tepat. Kematangan emosional berkembang seiring pertambahan usia dan dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan, sehingga pada masa remaja kemampuan regulasi emosi masih berada dalam tahap perkembangan emosional remaja (*adolescence*), yang ditandai dengan kontrol emosi yang belum sepenuhnya stabil.¹¹

Penelitian oleh Sari et al., (2025) yang melibatkan 340 santri remaja menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan penggunaan strategi regulasi emosi, baik pada aspek *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*.⁵ Hasil ini menunjukkan bahwa dalam beberapa

kelompok remaja, perbedaan regulasi emosi berdasarkan gender tidak selalu signifikan secara statistik.

Namun, hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* memiliki korelasi positif terhadap perilaku prososial pada kedua gender, tetapi efeknya lebih kuat pada perempuan. Sementara itu, *expressive suppression* cenderung menunjukkan hubungan negatif, terutama pada laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan remaja cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan berpengaruh positif terhadap fungsi sosialnya dibandingkan laki-laki.¹³

Pada penelitian Handayani et al., (2025) juga mengungkap bahwa regulasi emosi memengaruhi hubungan antara pengalaman sehari-hari (misalnya tekanan atau konflik) dan kepuasan hidup secara berbeda pada setiap gender.¹³ Dalam studi ini, laki-laki menunjukkan peran penuh regulasi emosi sebagai mediator hubungan antara variabel stres dan kepuasan hidup, sedangkan pada perempuan perannya hanya parsial, yang dapat mengindikasikan perbedaan dalam bagaimana laki-laki dan perempuan mengelola tekanan emosional.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa perbedaan dalam regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan pada remaja dapat muncul baik dalam strategi yang digunakan maupun dalam efeknya terhadap fungsi psikososial. Meskipun tidak semua penelitian menemukan perbedaan signifikan secara statistik, data empiris dari kajian terbaru menunjukkan bahwa perempuan

cenderung menunjukkan kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosional yang lebih adaptif dan efektif dibandingkan laki-laki, seperti *cognitive reappraisal* yang mendukung hubungan sosial dan menurunkan dampak negatif emosi.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial (SMUIS)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terbanyak kategori tinggi (30-50) sebanyak 64 orang (66,7%). Penggunaan media sosial berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi. Remaja sering mengalami perubahan emosi akibat paparan berbagai konten, sehingga media sosial menjadi pemicu munculnya emosi positif maupun negatif. Meskipun mereka berupaya mengatur emosi melalui strategi seperti menenangkan diri, mengalihkan perhatian, atau menilai ulang situasi, kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil. Akibatnya, penggunaan media sosial yang intens dapat membuat emosi lebih mudah naik-turun dan menurunkan efektivitas regulasi emosi.¹⁴ Paparan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan aktivitas jalur dopaminergik, yang merupakan sistem neurotransmitter terkait *reward* neural, sehingga menimbulkan respons emosional yang lebih dipicu oleh rangsangan eksternal dibanding kontrol internal. Pada remaja, korteks prefrontal yang berperan dalam kontrol emosi belum mencapai kematangan optimal, sehingga dominasi respons emosional ini menjadi lebih kuat. Selain itu, paparan konten negatif juga dapat meningkatkan aktivitas amygdala, yang memperkuat reaktivitas emosional dan menurunkan kapasitas regulasi emosi secara

adaptif. Penjelasan ini menggambarkan bagaimana mekanisme neurofisiologis dari paparan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada regulasi emosi.¹⁵

Sesuai dengan teori¹⁶ pada Bab II, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi serta proses pematangan fungsi korteks prefrontal yang belum optimal. Korteks prefrontal berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian emosi, sedangkan sistem limbik, termasuk amigdala, lebih dominan dalam merespons rangsangan emosional. Kondisi ini membuat remaja lebih sensitif terhadap stimulus eksternal, termasuk paparan konten di media sosial.

Menurut teori regulasi emosi¹⁷, individu mengelola emosinya melalui strategi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan frekuensi paparan terhadap stimulus emosional, baik positif maupun negatif, sehingga memicu respons emosional yang lebih sering. Secara neurofisiologis, paparan tersebut dapat mengaktifkan sistem dopaminergik (reward system) yang memperkuat ketertarikan terhadap media sosial, serta meningkatkan reaktivitas emosional melalui aktivasi amigdala.

Berdasarkan data yang diperoleh, tingginya intensitas penggunaan media sosial pada responden berpotensi memengaruhi kestabilan emosi. Artinya, semakin sering remaja terpapar media sosial, maka semakin besar kemungkinan terjadi fluktuasi emosi, terutama apabila kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara optimal.

Menurut Arini & Nur (2025) dalam jurnal psikologi yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan negatif dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja, di mana semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara adaptif.¹⁸ Remaja cenderung lebih reaktif secara emosional akibat paparan informasi dan interaksi sosial yang terus-menerus di media sosial.¹⁹

Menurut Mcalister et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens berpengaruh terhadap strategi regulasi emosi remaja, seperti meningkatnya kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif dan ketergantungan pada media sosial sebagai sarana pelarian emosi.²⁰ Hal ini mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menurunkan efektivitas regulasi emosi dan menyebabkan emosi menjadi lebih mudah berubah.²⁰

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja berpotensi memengaruhi kestabilan emosi dan kemampuan regulasi emosi secara keseluruhan.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Regulasi emosi (ERQ)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan tingkat regulasi emosi terbanyak kategori rendah (8-27) sebanyak 58 orang (60,4%). Mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi rendah, yang berarti

sebagian besar masih kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang memicu stres, termasuk saat menggunakan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam menenangkan diri, menilai ulang situasi, atau mengendalikan reaksi emosional belum optimal. Dampak dari rendahnya regulasi emosi ini adalah meningkatnya kerentanan remaja terhadap stres emosional, reaksi impulsif, serta kesulitan menghadapi tekanan psikososial yang muncul dari interaksi di media sosial. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, serta kemampuan remaja dalam beradaptasi secara emosional. Sementara itu, responden dengan regulasi emosi tinggi berjumlah lebih sedikit, yang menandakan bahwa hanya sebagian kecil yang mampu mengelola emosi secara lebih stabil dan adaptif dalam berbagai kondisi.¹⁴

Menurut Arini & Nur (2025) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi akibat paparan media sosial.¹⁸ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterbatasan strategi regulasi emosi membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh konten negatif, perbandingan sosial, serta tekanan interpersonal di media sosial, sehingga emosi menjadi lebih fluktuatif dan sulit dikendalikan. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa sebagian besar responden masih belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal.

Menurut Tedjawidjaja (2022) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan dampak

psikologis penggunaan media sosial pada remaja.²¹ Dalam konteks perbandingan sosial di media sosial, remaja dengan regulasi emosi yang kurang efektif cenderung mengalami tingkat distress psikologis yang lebih tinggi, seperti perasaan cemas, sedih, dan tidak puas terhadap diri sendiri. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian ini, di mana mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi rendah, sehingga berpotensi lebih mudah mengalami tekanan emosional akibat interaksi dan paparan konten di media sosial.²¹

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya bahwa tingkat regulasi emosi yang rendah pada remaja dapat memengaruhi cara mereka merespons situasi emosional, terutama dalam penggunaan media sosial yang intens. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan regulasi emosi agar remaja mampu mengelola emosi secara lebih stabil dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial di era digital.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Regulasi Emosi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 64 responden dengan intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi dan 32 responden dengan penggunaan media sosial kategori rendah, sebanyak 20 orang (62,5%) memiliki regulasi emosi tinggi dan 12 orang (37,5%) memiliki regulasi emosi rendah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,096 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang tidak signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi pada remaja. Hasil nilai r-value

sebesar 0,171 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan yang sangat lemah. Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, maka akan semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya juga sebaliknya.

Dampak ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja tidak selalu berdampak negatif terhadap regulasi emosi, terutama apabila remaja memiliki strategi pengelolaan emosi yang adaptif dan dukungan lingkungan yang memadai. Media sosial dalam konteks ini lebih berperan sebagai faktor pendukung atau pemicu sekunder yang dapat memperkuat kondisi emosional yang sudah ada, bukan sebagai penyebab utama gangguan regulasi emosi. Dengan demikian, upaya peningkatan regulasi emosi remaja perlu difokuskan pada penguatan keterampilan emosional, dukungan psikososial, serta literasi emosional, bukan semata-mata pada pembatasan intensitas penggunaan media sosial.²²

Media sosial tidak secara langsung mengubah kemampuan regulasi emosi, tetapi berperan sebagai lingkungan sosial yang dapat memperkuat atau menantang keterampilan emosional yang sudah ada pada individu.). Media sosial disebutkan dapat memberikan pengalaman afektif yang intens melalui stimulus sosial seperti *feedback*, komentar, dan interaksi daring. Interaksi yang positif, seperti dukungan dari teman atau komunitas online yang suportif, dapat memperkuat strategi regulasi emosi adaptif, seperti pengelolaan stres dan kontrol impuls. Sebaliknya, paparan terhadap konten negatif atau *social comparison* yang berlebihan dapat meningkatkan gejala stres emosional,

yang juga berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosional remaja.²³

Faktor-faktor psikologis seperti kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan sosial, dan *social comparison orientation* sering kali memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan hasil emosional. Ketika remaja menggunakan media sosial sebagai respons terhadap ketakutan akan ketinggalan atau untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, efek pada regulasi emosi cenderung lebih negatif. Sebaliknya, penggunaan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman dekat atau mencari informasi yang bermanfaat sering kali tidak menunjukkan dampak negatif yang signifikan terhadap regulasi emosional.²⁴

Tingginya intensitas penggunaan media sosial berpotensi menempatkan individu pada paparan emosional yang lebih intens, seperti komentar negatif, perdebatan, atau konten pemicu stres, sehingga menuntut kemampuan regulasi emosi yang semakin besar. Ketika individu tidak mampu mengelola paparan tersebut secara adaptif, muncul kemungkinan menurunnya kemampuan mengendalikan reaksi emosional, yang kemudian berdampak pada meningkatnya respons-respons impulsif atau agresif di media sosial. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menyaring informasi, menunda reaksi, serta memilih strategi kognitif yang lebih sehat saat menghadapi situasi yang memicu emosi di dunia digital. Hal ini konsisten dengan teori Gross R. Lestari et al., (2023) yang menekankan bahwa kemampuan mereappraisal dan menekan ekspresi emosional secara tepat

dapat mengurangi munculnya perilaku negatif pada konteks sosial, termasuk media sosial.²⁵ Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial bukan hanya menjadi indikator aktivitas digital, tetapi juga menjadi ruang uji bagi kapasitas regulasi emosi seseorang dalam menghadapi dinamika emosional yang cepat dan tidak terduga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMK Negeri 2 Medan menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Intensitas penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat regulasi emosi responden mayoritas berada pada kategori rendah. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson diperoleh nilai $p = 0,096$ ($p > 0,05$) dengan nilai $r = 0,171$ yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sangat lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Medan. Meskipun terdapat kecenderungan hubungan positif, namun secara statistik hubungan tersebut tidak bermakna. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari penyusunan skripsi di Universitas Islam Sumatera Utara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing dan dosen pembimbing satu dan dua yang telah meluangkan waktu serta bersedia membimbing dan memberikan masukan dan

arahan selama proses penulisan. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada orang tua, keluarga, sahabat dan seluruh teman yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penulisan

DAFTAR REFERENSI

1. Pujiono A. Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache J Christ Educ.* 2021;2(1):1. doi:10.46445/djce.v2i1.396
2. Mulyah P, Aminatun D. Teaching English for Specific Purposes in Vocational High School: Teachers' Beliefs and Practices. *J English Teach.* 2020;6(2):122-133.
3. Putri DM. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. *Undergrad thesis, Diponegoro Univ.* Published online 2021:7-33.
4. Kemampuan P, Emosi R, Usia A, Melalui D, Cerita P. Diana Viteroiska, 2024 peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia dini melalui pembelajaran cerita bergambar Universitas Pendidikan Indonesia|repository.upi.edu| perpustakaan.upi.edu. Published online 2024:1-8.
5. Silalahi NW. Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Sedentari pada Dewasa Awal (20-24 Tahun) di Kota Medan Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Sedentari pada . 2025; 7(1). doi:10.47034/ppk.v7i1.1122
6. Gorman DM, Huber C. Ranking of addiction journals in eight widely used impact metrics. *J Behav Addict.* 2022;11(2):348-360. doi:10.1556/2006.2022.00020
7. Tereshchenko SY. Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World J Psychiatry.* 2023;13(5):160-173. doi:10.5498/wjp.v13.i5.160
8. Machfiroh R, Sapriya, Komalasari K. Indonesian Youth Readiness in Supporting Unlimited Education Society 5.0. 2020;418(Accc 2019):529-533. doi:10.2991/assehr.k.200320.100

9. Sarumaha KV. Pengaruh literasi digital terhadap pencegahan perilaku cyberbullying pada remaja trendbenders di kecamatan. 2024;1(1).
10. Ardelia V. Adaptation and validation of Social Media Use Integration Scale in Indonesian context: An exploratory and confirmatory factor analysis. *J Psikol.* 2024;23(1):61-70. doi:10.14710/jp.23.1.61-70
11. Agustiningasih N, Karimah H, Tinggi S, Kesehatan I, Tinggi S, Kesehatan I. Emotional Intelligence And Emotional Regulation in Adolescents Facing Bullying : A Cross Sectional Study. 2023; 10(December):97-101.
12. Sari N, Kuala US, Islami D, Kuala US, Islami N. Arus Jurnal Sosial dan Humaniora (AJSH). 2025;5(2).
13. Handayani W, Chai N, Lima L. Emotion Regulation In Relation To Adolescent Prosocial Behavior In Terms Of Gender. Published online 2025.
14. Lumban D, Septiningtyas S. Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *J Keperawatan Widya Gantari Indones.* 2024;8(1).
15. Politte M, Samantha C, Lindsay P, Autumn D. Neural Reactivity to Social Reward Moderates the Association Between Social Media Use and Momentary Positive Affect in Adolescents. *Affect Sci.* 2024;5(4):281-294. doi:10.1007/s42761-024-00237-1
16. Abdulloh, Yuliasuti & S (2025). The relationship between social media usage intensity and emotional regulation in. 2023;10(2):131-136.
17. Pipit Muliyah DA. The relationship between social media pressure and emotion regulation and body dysmorphic disorder tendencies in adolescent boys in sma x, semarang city. *J geej.* 2020;7(2).
18. Arini NY, Nur H. Scroll dan Suasana Hati : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja. *PESHUM J Pendidikan, Sos dan Hum.* 2025;4(4):6527-6537.
19. Ziadi F, Hasan K. Pengaruh Media Sosial Terhadap Etika Siswa di MTsN 4 Kabupaten Aceh Barat. *Arini J Ilm dan Karya Inov Guru.* 2025;2(2):243-263.
20. Mcalister K, Beatty C, Smith-caswell J, Yourell J. Social Media Use in Adolescents : Bans , Benefits , and Emotion Regulation Behaviors Table of Contents. Published online 2024.
21. Tedjawidjaja D. Effect of Social Comparison in Social Media : Psychological Distress and the Role of Emotion Regulation as Moderator. 2022;11(4):836-854.
22. Amaliah F. Emotion Regulation in Adolescents in the Digital Era in the Context of Social Media and Mental Health : A Systematic Review Regulasi Emosi pada Remaja di Era Digital dalam Konteks Media Sosial dan Kesehatan Mental : Sistematis Review. 2025;2(3):171-178.
23. Piccerillo L, Digennaro S. Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence : A Systematic Review. *Adolesc Res Rev.* 2025;10(2):201-218. doi:10.1007/s40894-024-00245-z
24. Godard R, Holtzman S. Are active and passive social media use related to mental health , wellbeing , and social support outcomes ? A meta-analysis of 141 studies. 2024;(December 2023).
25. Lestari R, Retnaningdyastuti S., Widiarto A. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Remaja Siswa Kelas Xii Smk Negeri 1 Pematang. *J Soc Sci Res.* 2023;3(6):4589-4602.