

Dampak Media Sosial Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Agis Nur Fazhan¹, Nasichah², Hanan Sarah Az-Zahra³, Putty Anggie Septiani⁴

¹ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; agislfazhan@gmail.com

² UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; nasichah@uinjkt.ac.id

³ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; hanansarahwork@gmail.com

⁴ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; puttyanggie@gmail.com

OPEN ACCESS

ABSTRACT

History:

Received: 30 November 2023

Accepted: 12 Desember 2023

Published: 31 Desember 2023

Special Section:

This article was submitted to Assessment, Testing and Applied Measurement, a section of the [Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran](https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/).

Keywords:

Dampak media sosial terhadap regulasi emosi mahasiswa, dampak media sosial pada mahasiswa BPI, regulasi emosional mahasiswa;

Social media is one of the very easy social tools that can have both positive and negative impacts. The impacts that may occur include feeling anxious, overthinking, and even the possibility of addiction, which can make adolescents struggle to control their emotions. If this happens continuously, it can be dangerous for mental health, especially in controlling emotions. This research aims to examine the mental health of students in the Islamic Counseling and Guidance UIN Syarif Hidayatullah Jakarta regarding emotional mental health in adolescents. This research uses a qualitative case study method that shows students with low emotional regulation abilities tend to use social media to reduce the pressure they experience, leading to potential addiction if such behavior continues. Students with high emotional regulation tend to avoid social media addiction because they engage in other activities that regulate their emotions effectively.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Hanan Sarah Az-Zahra; hanansarahwork@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini membuat masyarakat yang hidup di era digital mengalami pergeseran secara signifikan dalam pola komunikasi. Pada mulanya manusia hanya dapat berkomunikasi secara tatap muka saja akan tetapi karena ada perkembangan teknologi membuat manusia dapat berkomunikasi dengan mudah. Dengan pergeseran teknologi secara signifikan di era digital sekarang membuat manusia berlomba-lomba untuk menciptakan beberapa macam media sosial yang banyak diminati oleh generasi remaja saat ini. Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII, kelompok yang mulai banyak menggunakan internet dari usia 13-18 tahun dan 19-34 tahun yang memberikan kontribusi sangat besar di bidang internet, selain itu alasan terbanyak

dalam penggunaan internet yaitu untuk mengakses media sosial (Intishar & Nugrahawati, 2023).

Media sosial merupakan platform yang menyediakan berbagai macam kegunaan, yaitu dapat mempermudah interaksi dengan banyak orang yang tidak dibatasi oleh jarak dan waktu, dapat digunakan untuk sarana pribadi, dan berbagai informasi yang selalu up to date ('Cahyono, 2016) Media sosial dapat memberikan efek yang positif bagi remaja, namun tidak dapat diabaikan begitu saja dengan alasan karena dapat memberikan efek positif, media sosial juga dapat memberikan efek negatif bagi remaja yang dapat berpengaruh terhadap kehidupan mereka. Salah satu dampak negatif yang sering terjadi penyalahgunaan media sosial yaitu dapat mengakibatkan pencarian informasi yang kurang sehat dan kecanduan terhadap media sosial. Hal ini dapat berdampak kepada psikologis kesehatan pada remaja bahkan meningkatkan resiko terkena gangguan mental (Septiana, 2021).

Terdapat beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental yaitu penelitian Zhao & Zhao, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih tinggi diantaranya dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk, dengan banyaknya paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresir yang lebih tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi antara hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental (Zhao & Zhou, 2020). Dapat diambil kesimpulan dari paparan di atas bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental karena dapat menyebabkan depresi pada remaja.

Regulasi emosi adalah suatu proses dimana seorang individu mempengaruhi emosi yang dimilikinya, lalu kapan emosi tersebut dimiliki, dan abgaimana mengalami dan cara mengekspresikan emosi tersebut. Menurut (Gross & John, 2003) regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai strategi sadar atau tidak sadar guna mempertahankan, memperkuat ataupun mengurangi satu atau lebih aspek respons emosional berupa pengalaman emosi serta perilaku. Seseorang yang dapat mengatur emosi atau kemampuan dalam mengatur emosi mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya, termasuk dalam emosi yang positif dan negatif. (Gross & John, 2003) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu rangkaian proses mengatur emosi. Emosi merupakan proses yang mengikut sertakan banyak komponen yang terus bekerja dari waktu ke waktu. Menciptakan situasi baru dan masalah baru, salah satu cara manusia mengatasi stress yaitu dengan emosional, karena emosi bisa dianggap dengan bumbu kehidupan. Emosi juga dapat memberi kesempatan pada individu untuk menikmati hidup seutuhnya tetapi mereka juga mempunyai fungsi penting lainnya.

Meskipun penelitian terdahulu masih sedikit tentang pembahasan ini, maka regulasi emosi mungkin bisa menjadi variabel yang penting dalam memahami hubungan antara masalah kesehatan emosional (mental) dan masalah menggunakan media sosial di ponsel pintar (Elhai et al., 2018). Gross & John

menyatakan bahwa ada dua proses pengaturan emosi yang paling penting yaitu meliputi a) penilaian ulang kognitif, penggunaan strategi pembungkaman ulang kognitif secara adaptif adalah untuk menahan hal-hal emosi negatif, dan b) penekanan ekspresif, yaitu upaya meladipatif untuk meredakan dari pada mengatasi masalah, memecahkan atau memproses emosi negatif tersebut (Gross & John, 2003). Sebagai individu dengan penilaian ulang yang meningkat dan penurunan penekanan di dalam regulasi emosi seharusnya menunjukkan peringkat psikopatologi yang lebih rendah ketika menghadapi kehilangan sebuah ponsel yang biasanya digunakan untuk bermain media sosial. Ginting menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial mulai dari usia 18-40 tahun yang menunjukkan bahwa pengguna media sosial memiliki regulasi emosi yang cukup atau mereka sudah dapat mengendalikan emosi yang dirasakannya (Agustina & Widyastuti, 2023). Faktor usia pada paparan di atas menunjukkan beberapa faktor yaitu kognitif, kepribadian, jenis kelamin, keluarga, spiritual, lingkungan sosial, serta budaya yang dapat memengaruhi regulasi emosi. Orang dewasa lebih baik dalam meregulasi dan mengontrol emosi dan lebih sedikit merasakan emosi negatif di dalam dirinya, serta lebih sedikit merasakan kemarahan dan kurang intens dalam menanggapi permasalahan interpersonal (Blanchard-Fields et al., 2007).

Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi emosi dan kesehatan mental pengguna melalui konten yang diaksesnya. Oleh karena itu, regulasi emosi diperlukan agar pengguna media sosial dapat mengelola emosinya dan tidak terpengaruh oleh situasi online. Mengirimkan emosi Anda melalui media sosial menyampaikan keadaan emosi Anda dan mendorong orang lain untuk merasakan hal yang sama (Kramer et al., 2014).

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan di atas, peneliti akan mengkaji mengenai pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada Mahasiswa/i BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pada penelitian sebelumnya sudah mengkaji antara hubungan regulasi emosi terhadap kesehatan mental yang terkait dengan anxiety dan depresi, serta penggunaan internet di bawah umur terhadap penggunaan media sosial. Maka dapat diidentifikasi dari penelitian ini ialah "seberapa besar pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada remaja?"

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN Jakarta adalah subjek penelitian ini, dan mereka diwawancarai secara menyeluruh. Mereka yang menjawab dipilih secara purposive untuk mendapatkan informasi yang luas dan mendalam tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi emosi.

Wawancara dilakukan secara tatap muka dan berlangsung dalam lingkungan yang fleksibel tetapi terstruktur. Pertanyaan tentang persepsi responden tentang

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Regulasi Emosi termasuk dalam panduan wawancara yang telah dibuat sebelumnya.

Semua pertanyaan dan tanggapan yang diberikan responden selama wawancara direkam dan dianalisis secara tematik. Data yang dikumpulkan akan ditranskripsi dan dianalisis untuk menemukan pola, tema, dan hubungan antara mereka. Analisis data dapat melibatkan penggunaan teknik analisis kualitatif seperti analisis konten, koding, dan pengecekan anggota. Hasil analisis data akan diinterpretasikan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Regulasi Emosi. Kesimpulan penelitian akan disajikan dalam bentuk deskripsi naratif dan kutipan dari responden yang relevan untuk mendukung kesimpulan penelitian.

Diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada regulasi emosi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Jakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan regulasi emosi pada pengguna media sosial dan untuk mengetahui dampak media sosial terhadap regulasi emosi mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam UIN Jakarta.

Media sosial memiliki dampak yang berkembang pesat. Desa-desa terpencil sekalipun telah memiliki akses global berkat media sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa berita tersebar luas di media sosial. Media sosial sekarang digunakan untuk berbagi ide dan pendapat. Semakin banyak orang yang menggunakan media sosial telah menghasilkan lebih banyak variasi orang dan pendapat yang dibagikan. Media sosial membuat Anda lebih mudah terhubung dengan orang-orang dari seluruh dunia, tidak hanya orang Indonesia tetapi juga orang-orang yang berbicara dalam berbagai bahasa.

Pengguna media sosial sering mengalami berbagai peristiwa atau kejadian, baik di internet maupun di dunia nyata, yang dapat memicu respons emosi yang tidak diinginkan dan berdampak negatif pada orang lain. Pengalaman yang berbeda-beda dari setiap pengguna media sosial dapat membantu kita memahami dan menjelaskan regulasi emosi kita.

Gross (2014) menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih.

Goleman (2008) menyebutkan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu kemampuan individu

untuk dapat mengatasi suatu masalah (strategies), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik (goals), kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (impulse), kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi (acceptance).

Langkah pertama yang peneliti lakukan untuk penelitian ini adalah dengan mencari informasi dan mengumpulkan beberapa data yang dibutuhkan untuk penelitian. Kegiatan penelitian ini peneliti lakukan dengan melakukan langkah awal berupa observasi serta melakukan wawancara secara informal dengan beberapa mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. Kegiatan observasi dan wawancara dilakukan oleh peneliti secara langsung maupun tidak langsung melalui bantuan media sosial whatsapp. Setelah melakukan beberapa langkah awal seperti yang dijelaskan oleh peneliti, peneliti mengidentifikasi dengan metode wawancara, yaitu berupa sesi tanya jawab.

Didasarkan pada wawancara mendalam dengan mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, penelitian ini menemukan banyak hal penting tentang dampak media sosial terhadap regulasi emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. Setiap subjek penelitian diwawancarai dengan pedoman wawancara yang sama, namun ada beberapa pengembangan pertanyaan pada wawancara dikarenakan perbedaan situasi dan interaksi antara peneliti dan subjek penelitian.

Langkah ke dua yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan wawancara mendalam dengan mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. Terdapat 4 mahasiswa yang teridentifikasi merasa kehilangan fokus atau produktivitas akibat dari dampak penggunaan media sosial yang secara berlebihan sehingga mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa tersebut. Dimana 4 mahasiswa ini menggunakan media sosial dalam satu hari selama lebih dari 5 jam.

Di dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa dari sebanyak 41 mahasiswa prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta terdapat 4 mahasiswa yang mengekspresikan emosi secara negatif dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi adiksi media sosial dan sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah adiksi media sosial.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan media sosial untuk mengurangi tekanan yang ia alami sehingga mahasiswa tersebut dapat mengalami adiksi jika perilakunya tersebut terus dilakukan (Lei & Wu, 2007). Mahasiswa yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi cenderung terhindar dari adiksi media sosial, dikarenakan mahasiswa tersebut melakukan aktivitas lain yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi, dan dapat terhindar dari adiksi media sosial. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang

kemampuan regulasi emosinya tinggi, maka sudah berhasil meregulasi emosi mereka sebelum menggunakan media sosial, sehingga mereka tidak menggunakan media sosial untuk meregulasi emosi (handayani, 2018).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan media sosial untuk mengurangi tekanan yang ia alami sehingga mahasiswa tersebut dapat mengalami adiksi jika perilakunya tersebut terus dilakukan. Mahasiswa yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi cenderung terhindar dari adiksi media sosial, dikarenakan mahasiswa tersebut melakukan aktivitas lain yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi, dan dapat terhindar dari adiksi media sosial. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang kemampuan regulasi emosinya tinggi, maka sudah berhasil meregulasi emosi mereka sebelum menggunakan media sosial, sehingga mereka tidak menggunakan media sosial untuk meregulasi emosi.

5. REFERENSI

- Agustina, N. A., & Widyastuti, W. (2023). Relationship between Emotion Regulation and Grit in High School Athlete Students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.811>
- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., & Seay, R. B. (2007). Age Differences in Everyday Problem-Solving Effectiveness: Older Adults Select More Effective Strategies for Interpersonal Problems. <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/62/1/P61/572509>
- 'Cahyono, A. S. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. *Semantic Scholar*.
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- handayani, sinta sri. (2018). REGULASI EMOSI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL.
- Intishar, A. R., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5164>

- Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(24), 8788–8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>