

# **PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KESTABILAN EMOSI PADA REMAJA**

**Kuni Nurrotal Aini  
Aneke Dewi Rahayu**

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [kuniaini24@gmail.com](mailto:kuniaini24@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Kematangan emosional merupakan penyeimbangan perkembangan internal pikiran dan kecerdasan dengan realitas eksternal. Jika seseorang benar-benar matang secara emosi, maka seseorang itu memiliki dan bertindak dengan integritas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kestabilan emosi pada remaja. Menurut Ekman dan Friesen (1987) stabilitas emosi adalah proses di mana kepribadian terus-menerus berjuang untuk rasa kesehatan emosional yang lebih besar, baik secara intra-fisik maupun intrapersonal. Andarwati (2016) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah ukuran yang mencakup aspek frekuensi dan aspek durasi dalam menggunakan media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 100 subjek yaitu remaja berusia 16-20 Tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial Instagram dan skala kestabilan emosi dalam bentuk kuesioner melalui googleform. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Maka terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kestabilan emosi pada remaja. Pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kestabilan emosi remaja adalah sebesar 42,6%.*

**Kata Kunci :** *Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kestabilan Emosi, Remaja*

# THE INFLUENCE OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY ON EMOTIONAL STABILITY IN ADOLESCENTS

Kuni Nurrotal Aini  
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [kuniaini24@gmail.com](mailto:kuniaini24@gmail.com)

## ABSTRACT

*Emotional maturity refers to the equilibrium between internal cognitive development and external reality. When individuals possess genuine emotional maturity, they demonstrate integrity in their thoughts and actions. This research investigates the impact of Instagram social media usage intensity on emotional stability among teenagers. As per Ekman and Friesen (1987), emotional stability involves a continuous process where an individual's personality strives for enhanced emotional well-being, both internally and externally. Andarwati (2016) highlighted that social media usage intensity encompasses both the frequency and duration of social media engagement. The research methodology employed in this study is quantitative. The study sample comprised 100 adolescent participants aged between 16 to 20 years, selected through probability sampling. Data was collected using a questionnaire on a scale distributed through Google Forms. The findings revealed a statistically significant p-value of 0.000, less than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), indicating a substantial relationship between Instagram social media usage intensity and emotional stability in adolescents. The study further determined that Instagram social media usage intensity accounted for 42.6% of the emotional stability variance in adolescents.*

**Keywords:** *Intensity of Social Media Use, Emotional Stability, Adolescents*