

ABSTRAK

Firstasari Septiludia. 190420130004. Rancangan Intervensi Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja SMP di Kota Bandung Dalam Berinteraksi Menggunakan Media Sosial.

Latar belakang penelitian ini adalah berasal dari fenomena munculnya kasus-kasus pada dewasa awal yang meng-*upload* status emosionalnya di media sosial. Isi dari status yang mereka *upload* tersebut membuat permasalahan sosial yang berakibat buruk bagi diri mereka sendiri dan masyarakat. Setelah diidentifikasi, kemampuan regulasi emosi yang mereka miliki dinilai kurang. Berdasarkan data yang didapatkan, pengguna internet terbanyak adalah remaja. Permasalahan pada dewasa awal tersebut diindikasikan akan terdapat pada kaum remaja. Setelah pengambilan data awal di lapangan, ternyata remaja juga mengalami permasalahan yang sama, yakni kurangnya kemampuan mengelola emosi yang mereka miliki saat menggunakan media sosial.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja SMP di Kota Bandung dan menemukan faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi tersebut saat menggunakan media sosial.

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif yang berguna untuk membuat gambaran atau deskripsi permasalahan secara menyeluruh, akurat dan faktual sebagai dasar pembuatan rancangan intervensi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni “Regulasi Emosi saat Menggunakan Media Sosial” yang diadaptasi dari alat ukur “Regulasi Emosi” milik Gratz & Roemer (2003). Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 373 orang yang berasal dari para remaja Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu kemampuan regulasi emosi remaja SMP di Kota Bandung rendah. Hal ini nampak pada tiga dari enam dimensi yang dimiliki remaja SMP memiliki nilai yang rendah. Dimensi tersebut adalah *clarity*, *awareness* dan *strategies*. Dari analisis regresi sederhana yang dilakukan, dimensi *strategies* dan *acceptance* yang memiliki pengaruh yang paling kuat mempengaruhi variabel regulasi emosi. *Strategies* juga memiliki korelasi yang positif dengan kedua dimensi lainnya yang bernilai rendah. Jika aspek *strategies* dinaikkan, maka aspek *clarity* dan *awareness* juga akan meningkat. Berdasarkan data awal, analisis data di lapangan dan data pendukung yang didapatkan, disimpulkan bahwa aspek yang kurang adalah *strategies*.

Berdasarkan analisis tersebut, dirumuskan kebutuhan belajar remaja SMP tersebut adalah perlu memiliki pengetahuan dan bisa memanfaatkannya dalam rangka memahami dan menyadari emosi yang mereka rasakan dalam diri, perlu memiliki cara-cara yang efektif untuk mengelola emosi yang mereka rasakan, perlu memiliki ketrampilan dalam menerapkan pengetahuan yang mereka miliki dan memiliki keyakinan dalam kemampuannya mengelola emosi saat menggunakan media sosial. Berdasarkan rumusan kebutuhan belajar tersebut maka disusunlah intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan meregulasi emosi dalam menggunakan media sosial.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Media Sosial, Remaja Sekolah Menengah Pertama

ABSTRACT

Firstasari Septiludia. 190420130004. Intervension Design For Increasing Regulation Emotion of Teenagers Junior High School in Bandung When Using Social Media.

The background of this study is derived from the phenomenon of the emergence of cases in adults which start uploading emotional status in social media. The contents of their status make the social problems that be bad for themselves and society. After identified, they have less of the ability of emotion regulation. Based on the data, most of the internet user is teenagers. Problems in early adulthood was indicated to be present in teenager. After the initial data capture in the field, the teens also experienced the same problems, lack of ability to manage the emotions they have when using social media.

The purpose of this research is to know the description of emotion regulation abilities possessed by students of junior high school in Bandung and find the factors that affect the ability of emotion regulation when using social media.

This research uses a descriptive study that useful to create a picture or description of the problem in comprehensive, accurate and factual as the basis for the design of interventions. Measuring instruments used in this study is "Emotional regulation when Using Social Media" which was adapted from the measuring instrument "Emotion Regulation" belongs Gratz & Roemer (2003). The research sample used were 373 people who came from the students of Junior High School in Bandung.

The results obtained, the ability of the emotion regulation JHS students in Bandung is low. This appears in three of the six dimensions owned by JHS students have a low value. The dimensions are clarity, awareness and strategies. From simple regression analysis performed, acceptance and strategies have the most powerful influences affecting emotion regulation variables. Strategies also has a positive correlation with the other dimensions which have low score. If aspects of the strategies is raised, then the aspect of clarity and awareness will also increase. Based on preliminary data, the analysis of data in the field and supporting data obtained, it was concluded that the aspect's lack is strategies.

Based on this analysis, the needs of JHS students's training are need knowledge and to use it in order to understand and be aware of the emotions they felt in themselves, need to have a way to manage the emotions they feel effectively, need to have skills in applying knowledge they have and the last, have confidence in their ability to manage emotions when using social media. Based on the formulation of learning needs are then drafted interventions aimed to improve the ability to regulate emotions in using social media.

Keywords: Emotional Regulation, Social Media, Junior High School Teens