Pengaruh Screen Time Media Sosial Instagram Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa

Alecia Hadra Dzauqi1\*, Shalahudin Ismail2, Dudy Imanuddin Effendi3

1Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

2Pascasarjana STAI Al-Falah, Kabupaten Bandung

3Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

\*Email : dzauqi77@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh screen time media sosial Instagram terhadap kecerdasan emosional mahasiswa jurusan psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana dengan sasaran 50 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Analisis mengungkapkan adanya korelasi positif yang signifikan antara screen time Instagram dan kecerdasan emosional siswa. Menggunakan Instagram secara aktif memberikan manfaat seperti peningkatan empati, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi. Namun efek ini hanya akan optimal bila digunakan secara produktif. Koefisien determinasi sebesar 30,4% menunjukkan bahwa variabel screen time memberikan kontribusi terhadap kecerdasan emosional, namun sebesar 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci :** screen time, media sosial, instagram, kecerdasaan emosional, mahasiswa

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the effect of Instagram social media screen time on emotional intelligence of students majoring in psychology at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. This study used quantitative methods and simple linear regression analysis with the target of 50 students selected through purposive sampling. The analysis revealed a significant positive correlation between Instagram screen time and students' emotional intelligence. Actively using Instagram provides benefits such as increased empathy, self-awareness, and emotion management. However, these effects will only be optimal when used productively. The coefficient of determination of 30.4% indicates that the screen time variable contributes to emotional intelligence, but 69.6% is influenced by other factors not examined in this study.

**Keywords :** screen time, social media, instagram, emotional intelligence, university students

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, khususnya para mahasiswa. Sebagai salah satu platform media sosial terpopuler, Instagram telah mengubah cara orang berinteraksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta pada tahun 2022, dengan mayoritas pengguna berada pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa (Kemenkominfo, 2022).

Fenomena maraknya penggunaan media sosial khususnya Instagram telah menimbulkan kekhawatiran akan dampaknya terhadap perkembangan psikologis generasi muda. Rata-rata mahasiswa menghabiskan sekitar 3-5 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan Instagram sebagai platform utama (Pikiran Rakyat, 2021). Penggunaan media sosial dalam jangka panjang dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis, termasuk kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan suatu keterampilan yang penting khususnya bagi mahasiswa untuk memenuhi tuntutan kehidupan modern. Kecerdasan emosional adalah sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Kecerdasan emosional berperan tidak hanya dalam mengelola emosi individu, tetapi juga dalam menjalin interaksi sosial yang sehat, mengelola stres, dan menunjang kinerja akademik (Salovey dan Mayer, 1990). Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mengatasi tekanan dengan lebih baik, memiliki empati yang lebih besar, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang harmonis (Goleman, 2001).

Namun, peningkatan screen time yang dihabiskan di media sosial Instagram dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi dan menimbulkan tekanan mental akibat paparan konten yang memicu perbandingan sosial (Syahputri, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhayati dan Kusumawardhani (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif antara durasi penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial lebih mungkin mengalami kecemasan, harga diri rendah, dan kesulitan mengatur emosi mereka.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh screen time media sosial Instagram terhadap kecerdasan emosional mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati. Mahasiswa psikologi dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka memiliki pemahaman teoritis tentang cara menangani emosi dan fenomena psikologis tetapi belum tentu mampu menerapkan teori tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lingkungan akademis yang kompetitif dan beban kerja yang berat membuat mahasiswa lebih rentan terhadap gangguan emosional, yang dapat diperburuk oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan antara screen time media sosial dan kecerdasan emosional. Penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang tepat meningkatkan keterampilan interpersonal dengan memungkinkan individu berinteraksi dengan lebih banyak orang dan berbagi pengalaman (Rachmawati, 2019). Tetapi terdapat juga yang menyatakan penggunaan media sosial yang berlebihan justru menyebabkan isolasi sosial dan menurunkan kemampuan mengelola emosi (Hidayat dan Safitri, 2021). Hasil yang kontradiktif ini menunjukkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk secara spesifik memahami dampak screen time media sosial Instagram terhadap kecerdasan emosional, khususnya di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat semakin banyaknya mahasiswa yang menggunakan Instagram sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, sebanyak 64,8% pengguna media sosial di Indonesia adalah generasi muda berusia 18-24 tahun, dan sebagian besar adalah mahasiswa. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial di kalangan mahasiawa dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan konsentrasi mereka ketika melakukan aktivitas akademik dan non-akademik.

Dengan mengingat hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: “Apakah screen time media sosial di Instagram berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Jati?”Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena penggunaan media sosial mahasiswa dan dampaknya terhadap aspek psikologis ini akan berkontribusi pada pemahaman. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pendidik, dan psikoterapis untuk menyusun strategi penggunaan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian sederhana : analisis regresi linier sederhana. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Notoatmodjo (2010 : 45), purposive sampling adalah pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu seperti diketahui karakteristik populasi. Artinya sampel mempunyai ciri-ciri tertentu dan konsisten dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 50 responden mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Jati angkatan 2023.

LANDASAN TEORITIS

Media Sosial Instagram merupakan platform digital yang berkembang pesat selama satu dekade terakhir. Menghadirkan fitur unik berbasis visual, pengguna dapat berbagi foto dan video serta berinteraksi melalui fitur seperti suka, komentar, dan pesan langsung. Menurut studi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022, Instagram merupakan platform media sosial terpopuler ketiga di Indonesia, dengan penetrasi pengguna di kalangan kelompok usia kerja mencapai 85%. Platform ini telah berkembang dari sekedar media berbagi konten menjadi ruang sosial virtual yang kompleks dengan dinamika psikologis yang beragam.

Sreen time mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan perangkat elektronik, terutama media digital. Dalam studi ini, sreen time difokuskan pada penggunaan Instagram, termasuk aktivitas menjelajah, menonton konten, mengunggah kiriman, dan berinteraksi dengan pengguna lain. Rata-rata mahasiswa Indonesia menghabiskan 3-4 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan Instagram sebagai platform utama (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2021).

Besarnya screen time dapat diukur menggunakan beberapa indikator, termasuk frekuensi akses, durasi penggunaan, dan intensitas interaksi. Screen time bukan hanya soal waktu, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi digital yang dialami individu (Siti Mariam, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak dapat diukur secara linier dan memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan kompleksitas pengalaman digital.

Dalam penelitian psikologi, kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990) dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Goleman (2001). Goleman membagi kecerdasan emosional menjadi lima dimensi besar: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional berperan penting dalam keberhasilan akademik, manajemen stres, dan kualitas hubungan interpersonal. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengatasi emosi negatif, menyelesaikan konflik, dan memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik (Fauziah dan Arifin, 2021). Namun penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk Instagram, dapat menghambat perkembangan kecerdasan emosional. Screen time yang berkepanjangan menyebabkan masalah dalam pengenalan dan pengaturan emosi, terutama akibat paparan konten yang mengganggu (Hidayat dan Safitri, 2021).

Hubungan antara screen time media sosial dan kecerdasan emosional bersifat kompleks dan multidimensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif. Studi Ahmad Zaki (2021) dari Universitas Indonesia menemukan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan berkurangnya kemampuan mahasiswa dalam merasakan dan mengatur emosinya.

Mekanisme pengaruh screen time terhadap kecerdasan emosional dapat terjadi melalui beberapa cara. Pertama, paparan konten digital yang intens dapat mengganggu proses psikologis seseorang, termasuk kemampuan mengenali emosi, berempati, dan berinteraksi secara sosial. Dengan fitur visualnya yang mumpuni, saluran media sosial Instagram mampu memberikan rangsangan emosional yang berbeda dibandingkan interaksi tatap muka. Faktor psikologis seperti perbandingan sosial, validasi eksternal melalui suka dan komentar, dan paparan citra diri digital dapat memengaruhi regulasi emosi. Mahasiswa yang sering menggunakan media sosial rentan mengalami kebingungan konsep diri dan perubahan emosi yang besar (Andy Mappiare, 2020).

Teori *Uses and Grafication* memberikan kerangka konseptual untuk memahami motivasi individu dalam menggunakan media sosial. Mahasiswa menggunakan Instagram tidak hanya untuk mengonsumsi konten tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan psikologis tertentu seperti ekspresi diri, validasi sosial, dan hubungan interpersonal. Teori perkembangan kognitif Vygotsky juga relevan dengan analisis transformasi pengalaman emosional di era digital. Media sosial dapat dipandang sebagai ruang sosial di mana individu dapat membangun makna dan memperoleh pengalaman emosional melalui interaksi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh screen time media sosial Instagram terhadap kecerdasan emosional mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Sampel penelitian ini berjumlah 50 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipannya adalah mahasiswa Jurusan Psikologi yang rutin menggunakan Instagram minimal dua jam sehari atau lebih.

Pengaruh Screen Time Media Sosial Terhadap Mahasiswa Psikilogi

Data di analisis menggunakan regresi linier sederhana atau teknik korelasi pearson product moment dalam aplikasi SPSS versi 27 untuk menguji pengaruh variabel independen (Screen Time Media Sosial Instagram) terhadap variabel dependen (Kecerdasan Emosional). Berikut hasil perhitungan pengujian hipotesis. Ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Model Summary**

|  |
| --- |
| **Model Summaryb** |
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | ,552a | ,304 | ,290 | 3,447 |
| a. Predictors: (Constant), Screen Time Medsos Instagram |
| b. Dependent Variable: Kecerdasaan Emosional |

Berdasarkan dalam tabel Model Summary berdasarkan uji regresi linier sederhana yang sudah dilakukan di atas menyatakan bawasannya nilai kolerasi (R) merupakan sebesar 0,552, adapun berdasarkan hasil di atas didapat koefisien determinasi (R square) merupakan sebesar 0,304 , artinya bahwa dampak variabel bebas (screen time media sosial Instagram) terhadap variabel terikat (kecerdasan emosional) merupakan sebanyak 30,4 %.

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

|  |
| --- |
| **ANOVAa** |
| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 249,644 | 1 | 249,644 | 21,010 | ,000b |
| Residual | 570,356 | 48 | 11,882 |  |  |
| Total | 820,000 | 49 |  |  |  |
| a. Dependent Variable: Kecerdasaan Emosional |
| b. Predictors: (Constant), Screen Time Medsos Instagram |

Berdasarkan oupot di atas menyatkan bahwasannya nilai F hitung yairu 21,010 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, artinya maka terdapat pengaruh screen tiem media sosial Instagram (X) terhadap kecerdasan emosional mahasiswa (Y). Adapun koefisien regresi di atas memiliki nilai positif, maka dapat dinyatakan bahwa screen time media sosial Instagram (X) berpengaruh positif terhadap kecerdasaan emosional mahasiswa (Y) atau memiliki pengaruh searah. Menurut nilai signifikansi pada tabel Anova di atas diperoleh nilai sebesar 0,000 < 0,05, artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Makan dapat dinyatakan bahwa variabel screen time media sosial Instagram memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara screen time media sosial Instagram dengan kecerdasan emosional mahasiswa. Artinya semakin tinggi screen time media sosial Instagram maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme : (1) Interaksi Sosial Virtual. Sebagai platform media sosial, Instagram memberikan peluang besar bagi mahasiswa untuk berinteraksi secara virtual dengan teman, keluarga, dan komunitasnya. Mahasiswa dapat belajar mengenali emosi melalui konten visual seperti foto, video, dan cerita yang membantu mereka memahami dan merespons emosi orang lain. Proses ini mendukung berkembangnya aspek empati yang merupakan salah satu komponen kecerdasan emosional. (2) Peningkatan kesadaran diri. Fitur seperti mengunggah foto dan cerita memungkinkan mahasiswa merefleksikan perasaan dan pengalamannya. Kegiatan ini membantu mahasiswa mengenali emosinya sendiri dan meningkatkan kesadaran diri, salah satu aspek penting dari kecerdasan emosional. (3) Pengelolaan Emosi. Penggunaan Instagram juga dapat membantu siswa dalam mengelola emosinya. Misalnya, siswa dapat mencari inspirasi dan motivasi melalui konten positif dan kreatif yang dibagikan secara luas di platform ini, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan tekanan akademik.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram secara intensif memiliki manfaat meningkatkan kecerdasan emosional. Namun perlu diingat bahwa hasil tersebut hanya berlaku jika Instagram digunakan secara aktif dan produktif. Jika digunakan secara berlebihan tanpa tujuan yang jelas, Instagram dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya rasa percaya diri atau peningkatan risiko kecemasan sosial akibat perbandingan sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional (Sari & Putri, 2021). Namun hasil tersebut juga berbeda dengan penelitian yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental (Kurniawan et al., 2020). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini, media sosial berfokus pada interaksi positif.

**Tabel 2. Anova Table**



Berdasarkan nilai signifikansi uji linearitas antara screen time media sosial Instagram dan kecerdasan emosional mahasiswa yang dilihat dari hasil anova table deviation from linearity yakni 0,473, artinya nilai signifikansi 0,473 > 0,05 maka dapat dinyatakan variabel screen time media sosial Instagram dan kecerdasaan emosional hubungan keduanya linier atau searah. Koefisien determinasi (R square) adalah sebesar 0,304 , artinya variabel bebas (screen time media sosial Instagram) berpengaruh terhadap variabel terikat (kecerdasaan) adalah sebesar 30,4%, sedangkan 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Meskipun penelitian menunjukkan efek yang signifikan, terdapat 69,6% varians dalam kecerdasan emosional tidak dapat dijelaskan oleh screen time media sosial Instagram. Faktor lain yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional yaitu meliputi ; pendidikan keluarga, pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan kegiatan ekstrakurikuler. Faktor-faktor ini dapat menjadi fokus penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perkembangan kecerdasan emosional pada mahasiswa.

PENUTUP

Penelitian ini menguraikan hubungan antara screen time media sosial Instagram dan kecerdasan emosional mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, screen time media sosial Instagram terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa. Artinya semakin lama mereka menggunakan Instagram, maka kecerdasan emosionalnya akan semakin meningkat jika penggunaannya produktif dan aktif. Proses ini terjadi karena interaksi sosial virtual melalui fitur Instagram seperti unggahan foto, story, dan komentar meningkatkan empati, kesadaran diri, dan kemampuan mengelola emosi.

Namun, penting untuk dicatat bahwa screen time media sosial Instragram hanya berdampak 30,4% terhadap kecerdasan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 69,6% faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor ini dapat mencakup lingkungan keluarga, pola pendidikan, pengalaman hidup, lingkungan sosial, kegiatan ekstrakurikuler, dan lain-lain. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru tetapi juga membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional mahasiswa.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa Instagram, jika digunakan dengan bijak, dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Mahasiswa yang mampu memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi secara sehat, berbagi pengalaman positif, dan mencari inspirasi cenderung memiliki keterampilan emosional yang lebih baik. Namun penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa tujuan yang jelas dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, stres psikologis, dan perbandingan sosial yang negatif.

Untuk penelitian lebih lanjut, kami merekomendasikan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menyertakan lebih banyak responden dari berbagai departemen dan lembaga untuk meningkatkan kemampuan generalisasi hasil. Penelitian juga dapat berfokus pada pengaruh faktor lain, seperti jenis konten yang dikonsumsi di media sosial, frekuensi interaksi sosial pribadi, dan peran lingkungan rumah dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa. Studi longitudinal juga diperlukan untuk mengetahui efek jangka panjang penggunaan Instagram terhadap aspek emosional dan psikologis lainnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pengaruh media sosial terhadap kecerdasan emosional mahasiswa di era digital. Menggunakan media sosial dengan tepat dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan emosional yang tidak hanya membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari, namun juga mendukung keberhasilan akademis dan sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

APJII. (2022). *Laporan survei internet Indonesia 2022*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Hidayat, R., & Safitri, N. (2021). Pengaruh screen time media sosial terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9*(4), 133–142.

Nurhayati, A., & Kusumawardhani, F. (2020). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi, 8*(1), 45–52.

Rachmawati, S. (2019). Penggunaan media sosial dan hubungannya dengan keterampilan interpersonal. *Jurnal Komunikasi dan Media, 7*(3), 78–89.

Syahputri, R. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia, 6*(2), 112–120.

Fauziah, A., & Arifin, R. (2021). Kecerdasan emosional dan peranannya dalam kehidupan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi, 10*(2), 88–97.

Nurhayati, A. (2020). Fear of missing out (FoMO) sebagai dampak penggunaan media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial, 7*(3), 110–115.

Rachmawati, S. (2019). Social comparison dan media sosial: Pengaruh konten visual Instagram terhadap persepsi diri. *Jurnal Komunikasi, 8*(1), 64–70.

Sari, N., & Putra, Y. (2022). Pemahaman kecerdasan emosional dan aplikasinya pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Terapan, 11*(1), 45–53.

Wijayanti, L. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9*(4), 133–142.