

Hubungan Durasi *Scrolling* Media Sosial dengan Regulasi Emosi pada Remaja

Nurfadini ^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March, 25, 2026

Revised April 01, 2026

Accepted April 10, 2026

Available online April 11, 2026

Kata Kunci:

Durasi Scrolling Media Sosial; Regulasi Emosi; Remaja; Media Sosial; Kesehatan Mental;

Keywords:

Social Media Scrolling Duration; Emotional Regulation; Adolescents; Social Media; Mental Health;



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan
Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi scrolling media sosial dengan regulasi emosi pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah remaja yang aktif menggunakan media sosial, sedangkan sampel berjumlah 67 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form yang terdiri atas instrumen durasi scrolling media sosial dan skala regulasi emosi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial selama 3-4 jam per hari dengan platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi sebesar 0,752 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi scrolling media sosial dengan regulasi emosi pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas penggunaan media sosial, kemampuan coping,

dukungan keluarga, hubungan sosial, dan karakteristik individu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan, kesehatan mental remaja, serta penyusunan program literasi digital yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between the duration of social media scrolling and emotional regulation among adolescents. The study employed a quantitative approach using a correlational research design. The population consisted of adolescents who actively use social media, with a sample of 67 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using online questionnaires distributed via Google Forms, including instruments measuring social media scrolling duration and emotional regulation. The data were analyzed using descriptive statistics, reliability testing, normality testing, and Spearman Rank correlation analysis. The findings revealed that most respondents spent 3-4 hours per day using social media, with TikTok being the most frequently used platform. The Spearman Rank correlation test showed a correlation coefficient of 0.039 with a significance value of 0.752 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between the duration of social media scrolling and emotional regulation among adolescents. These findings suggest that emotional regulation is influenced not only by the amount of time spent on social media but also by other factors such as the quality of social media use, coping strategies, family support, social relationships, and individual characteristics. This study contributes to the development of research in developmental psychology, adolescent mental health, and digital literacy programs that promote healthy social media use.

*Corresponding author

E-mail addresses: nurfadini6@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, pembelajaran, hingga pembentukan identitas diri. Kehadiran berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Kemudahan dalam mengakses informasi serta berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu menjadikan media sosial sebagai kebutuhan yang sulit dipisahkan dari kehidupan generasi muda. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang semakin intensif juga menimbulkan berbagai dampak terhadap aspek psikologis, sosial, dan emosional remaja sehingga menjadi perhatian para peneliti dalam beberapa tahun terakhir. (Imron Habib Abdulloh, Estin Yuliasuti, & Suyatno. 2025)

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada tahap ini, individu sedang membentuk konsep diri, meningkatkan hubungan sosial dengan teman sebaya, serta belajar mengelola berbagai emosi yang muncul akibat perubahan tersebut. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk lingkungan digital.

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat memberikan manfaat berupa perluasan jaringan sosial dan akses terhadap informasi, tetapi juga berpotensi memunculkan tekanan psikologis apabila tidak digunakan secara bijaksana. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting yang perlu dimiliki remaja dalam menghadapi berbagai dinamika di era digital. (Iannattone, S., Mezzalira et al. 2024)

Media sosial menawarkan berbagai fitur yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna, seperti video pendek, algoritma rekomendasi konten, notifikasi, serta fitur *infinite scrolling*. Fitur-fitur tersebut mendorong pengguna untuk menghabiskan waktu lebih lama di dalam aplikasi tanpa menyadari durasi penggunaan yang sebenarnya. Bagi remaja, kebiasaan melakukan *scrolling* dalam waktu yang panjang dapat memengaruhi pola tidur, konsentrasi belajar, interaksi sosial secara langsung, hingga kestabilan emosi. Semakin lama seseorang terpapar berbagai konten digital, semakin besar kemungkinan munculnya kelelahan mental, stres digital, maupun kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi tertentu. (Mawardah & Khairunisa 2026)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, membangun hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah.

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan kemarahan, kecemasan, maupun kesedihan secara adaptif. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan perilaku impulsif, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, hingga meningkatnya risiko gangguan psikologis. Dalam konteks penggunaan media sosial, regulasi emosi menjadi faktor yang menentukan bagaimana remaja merespons berbagai informasi, komentar, maupun interaksi yang mereka temui di ruang digital. (Safitri, & Nurmina, 2026)

Fenomena penggunaan media sosial di kalangan remaja terus mengalami peningkatan seiring berkembangnya teknologi digital dan semakin mudahnya akses internet melalui telepon pintar. Remaja tidak lagi menggunakan media sosial hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, pencarian informasi, pembelajaran, hingga pembentukan identitas diri.

Aktivitas seperti menonton video pendek, menggulir (*scrolling*) konten secara terus-menerus, memberikan komentar, maupun mengikuti tren digital telah menjadi bagian dari rutinitas harian. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan sebagian remaja menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di media sosial. Kondisi tersebut menimbulkan kekhawatiran karena semakin panjang durasi penggunaan media sosial diduga berkaitan dengan perubahan perilaku, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. (Avci et al. 2025)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif, tetapi juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara proporsional. Media sosial memungkinkan remaja memperoleh dukungan sosial, memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan kreativitas, serta menjadi sarana mengekspresikan diri. Namun, ketika penggunaannya berlangsung secara berlebihan, manfaat tersebut dapat berubah menjadi risiko psikologis.

Remaja yang terlalu lama berada di media sosial lebih rentan mengalami kelelahan digital (*digital fatigue*), kecemasan akibat membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*), tekanan untuk selalu aktif (*online pressure*), serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi pengalaman negatif di ruang digital. (McAlister et al, 2024)

Hubungan antara penggunaan media sosial dan regulasi emosi menjadi semakin kompleks karena tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan, tetapi juga oleh jenis aktivitas yang dilakukan selama menggunakan media sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas *scrolling* pasif atau hanya melihat unggahan orang lain cenderung meningkatkan emosi negatif dibandingkan dengan aktivitas yang bersifat aktif, seperti berinteraksi secara positif atau membuat konten.

Aktivitas *scrolling* yang berlangsung dalam waktu lama juga dapat meningkatkan rasa bosan, kecenderungan membandingkan diri, dan munculnya emosi negatif yang kemudian memengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial perlu dikaji bersamaan dengan bentuk aktivitas digital yang dilakukan oleh remaja. (Colasante et al. 2024)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan regulasi emosi, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada intensitas penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, atau dampaknya terhadap kesehatan mental secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi remaja masih relatif terbatas, terutama pada konteks remaja di Indonesia.

Selain itu, perkembangan fitur media sosial yang semakin mendorong perilaku *scrolling* tanpa henti (*infinite scrolling*) menghadirkan dinamika baru yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi digital dan layanan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan generasi muda. (Abdulloh et al. 2025)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, sebagian besar penelitian masih berfokus pada kecanduan media sosial, depresi, atau kecemasan. Penelitian yang secara khusus menghubungkan durasi penggunaan media sosial, aktivitas *scrolling*, perubahan mood, dan regulasi emosi pada remaja Indonesia masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan, kesehatan mental remaja, serta praktik Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam menghadapi tantangan era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel durasi *scrolling* media sosial sebagai variabel independen (X) dengan regulasi emosi sebagai variabel dependen (Y). Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang aktif menggunakan media sosial. Sampel penelitian berjumlah 67 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu

teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Adapun kriteria responden meliputi remaja yang aktif menggunakan media sosial setiap hari, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Teknik ini dipilih agar responden sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh lebih relevan (Sugiyono, 2022; Creswell & Creswell, 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Instrumen penelitian terdiri atas dua variabel, yaitu durasi scrolling media sosial dan regulasi emosi. Variabel durasi scrolling media sosial diukur menggunakan 10 butir pernyataan yang menggambarkan intensitas aktivitas scrolling, frekuensi penggunaan, dan kebiasaan mengakses media sosial setiap hari. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan 9 butir pernyataan yang disusun berdasarkan konsep regulasi emosi dari Gross (2015), yang mencakup kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Seluruh item menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Likert, 1932).

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memenuhi nilai Cronbach's Alpha sesuai dengan kriteria yang digunakan dalam penelitian (Ghozali, 2021).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis hubungan antarvariabel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 67 responden yang memenuhi kriteria sebagai remaja aktif menggunakan media sosial setiap hari. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 51 orang (76,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 16 orang (23,9%). Berdasarkan kelompok usia, responden didominasi oleh usia 20 tahun sebanyak 17 orang (25,4%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 14 orang (20,9%), dan usia 19 tahun sebanyak 12 orang (17,9%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial serta berkembangnya kemampuan pengelolaan emosi.

Dilihat dari platform media sosial yang paling sering digunakan, TikTok merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan responden, yaitu sebanyak 25 orang (37,3%), diikuti WhatsApp sebanyak 22 orang (32,8%), Instagram sebanyak 17 orang (25,4%), Facebook sebanyak 2 orang (3,0%), dan platform lainnya sebanyak 1 orang (1,5%). Tingginya penggunaan TikTok menunjukkan bahwa aktivitas scrolling video pendek telah menjadi bagian dari rutinitas digital remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat Mawardah dan Khairunisa (2026) yang menyatakan bahwa fitur infinite scrolling pada media sosial mampu membuat pengguna bertahan lebih lama dalam mengakses aplikasi karena konten yang terus diperbarui sesuai preferensi pengguna.

Berdasarkan lama penggunaan media sosial setiap hari, sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 3–4 jam per hari (41,8%), diikuti penggunaan 1–2 jam (20,9%), lebih dari 6 jam (16,4%), 5–6 jam (14,9%), dan kurang dari satu jam (6,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif tinggi. Kondisi tersebut mendukung pendapat Avci, Baams, dan Kretschmer (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang cukup lama telah menjadi bagian dari aktivitas harian remaja pada era digital.

b) Hasil Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Responden.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	23,9
	Perempuan	51	76,1
	Total	67	100
Usia	16 Tahun	1	1,5
	17 Tahun	2	3,0
	18 Tahun	7	10,4
	19 Tahun	12	17,9
	20 Tahun	17	25,4
	21 Tahun	14	20,9
	22 Tahun	8	11,9
	23 Tahun	4	6,0
	24 Tahun	1	1,5
	Total	67	100
Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	TikTok	25	37,3
	WhatsApp	22	32,8
	Instagram	17	25,4
	Facebook	2	3,0
	Lainnya	1	1,5
	Total	67	100
Rata-rata Lama Penggunaan Media Sosial per Hari	< 1 jam	4	6,0
	1-2 jam	14	20,9
	3-4 jam	28	41,8
	5-6 jam	10	14,9
	> 6 jam	11	16,4
	Total	67	100

Sumber: Data primer yang diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 67 responden yang didominasi oleh responden perempuan, yaitu sebanyak 51 orang (76,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 16 orang (23,9%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada usia 20 tahun sebanyak 17 orang (25,4%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 14 orang (20,9%), dan usia 19 tahun sebanyak 12 orang (17,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori remaja akhir hingga dewasa awal yang merupakan kelompok usia dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Ditinjau dari platform media sosial yang paling sering digunakan, TikTok menjadi platform yang paling banyak digunakan oleh responden, yaitu sebanyak 25 orang (37,3%), diikuti WhatsApp sebanyak 22 orang (32,8%), Instagram sebanyak 17 orang (25,4%), sedangkan Facebook dan platform lainnya digunakan oleh sebagian kecil responden. Tingginya penggunaan TikTok menunjukkan bahwa aktivitas *scrolling* video pendek telah menjadi bagian dari kebiasaan digital responden.

Selanjutnya, berdasarkan rata-rata lama penggunaan media sosial setiap hari, sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 3-4 jam per hari (41,8%), diikuti penggunaan selama 1-2 jam per hari (20,9%), sedangkan responden yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari mencapai 16,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, sehingga relevan dengan tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Durasi Penggunaan Media Sosial (X)	67	24	50	38,46	5,27
Regulasi Emosi (Y)	67	21	45	34,81	4,63

Sumber: Data primer diolah (2026).

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data pada masing-masing variabel penelitian. Analisis ini meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) dari variabel durasi penggunaan media sosial dan regulasi emosi.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa variabel durasi penggunaan media sosial (X) yang diukur menggunakan sepuluh butir pernyataan memperoleh skor minimum sebesar 24 dan skor maksimum sebesar 50, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 38,46 dan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 5,27. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi. Sementara itu, nilai simpangan baku yang lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran data responden relatif homogen atau tidak memiliki variasi yang terlalu besar.

Pada variabel regulasi emosi (Y), skor minimum yang diperoleh responden sebesar 21, sedangkan skor maksimum mencapai 45. Nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 34,81 dengan simpangan baku sebesar 4,63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai simpangan baku yang relatif kecil dibandingkan nilai rata-rata juga mengindikasikan bahwa tingkat variasi jawaban responden terhadap item regulasi emosi tidak terlalu besar sehingga distribusi data cenderung merata.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dalam intensitas yang cukup tinggi, disertai kemampuan regulasi emosi yang berada pada kategori sedang. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut melalui uji validitas, reliabilitas, dan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Durasi Penggunaan Media Sosial (X)	10	0,834	$\geq 0,70$	Reliabel
Regulasi Emosi (Y)	9	0,636	$\geq 0,60$	Cukup reliabel

Sumber: Data primer diolah menggunakan IBM SPSS Statistics (2026).

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel Durasi Penggunaan Media Sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,834. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70 sehingga menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, seluruh item pada variabel durasi penggunaan media sosial dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Sementara itu, variabel Regulasi Emosi memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,636. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas cukup. Hasil ini mengindikasikan bahwa item-item pada variabel regulasi emosi masih memiliki konsistensi internal yang dapat diterima, meskipun belum sekuat variabel durasi penggunaan media sosial. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh adanya beberapa butir pernyataan yang memiliki korelasi rendah atau karena jumlah item yang relatif sedikit. Meskipun demikian, instrumen regulasi emosi masih dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut dengan mempertimbangkan hasil uji validitas dan karakteristik penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik Uji	Nilai Signifikansi (Sig.)	Kriteria	Keterangan
Durasi Penggunaan Media Sosial (X)	Shapiro-Wilk	0,013	Sig. < 0,05	Tidak Normal
Regulasi Emosi (Y)	Shapiro-Wilk	0,000	Sig. < 0,05	Tidak Normal

Sumber: Data primer yang diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel Durasi Penggunaan Media Sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,013, sedangkan variabel Regulasi Emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas untuk penggunaan uji korelasi Pearson tidak terpenuhi. Oleh karena itu, uji korelasi Spearman Rank lebih sesuai digunakan untuk menguji hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada responden penelitian. Pemilihan uji nonparametrik ini dilakukan karena tidak mensyaratkan distribusi data yang normal dan lebih tepat untuk kondisi data penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Durasi Penggunaan Media Sosial (X) dengan Regulasi Emosi (Y)	0,039	0,752	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Sumber: Data primer yang diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (ρ) antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,752. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,752 > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada remaja dalam penelitian ini. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,039 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dan memiliki arah hubungan positif, sehingga peningkatan atau penurunan durasi penggunaan media sosial pada responden penelitian tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada kemampuan regulasi emosi.

Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi tidak didukung oleh data penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti karakteristik individu, dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, kemampuan mengelola stres, kepribadian, maupun kualitas interaksi sosial yang dimiliki oleh masing-masing responden.

Hasil di atas berasal dari pengolahan data file responden dengan:

- Jumlah responden (N) = 67
- Uji = Spearman Rank
- Koefisien korelasi (ρ) = 0,039
- Sig. (2-tailed) = 0,752

Jadi, hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada sampel penelitian.

3.2 PEMBAHASAN

a.) Gambaran Durasi Scrolling Media Sosial dan Regulasi Emosi

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel durasi scrolling media sosial memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 38,46, dengan skor minimum 24, skor maksimum 50, dan simpangan baku sebesar 5,27. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dalam intensitas yang relatif tinggi. Simpangan baku yang lebih kecil daripada nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran data cukup homogen sehingga karakteristik penggunaan media sosial antarresponden relatif serupa.

Variabel regulasi emosi memperoleh nilai rata-rata sebesar 34,81, dengan skor minimum 21, skor maksimum 45, dan simpangan baku sebesar 4,63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya, sebagian besar responden masih mampu mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara cukup baik meskipun memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya durasi scrolling media sosial belum tentu diikuti oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kematangan emosi, pengalaman hidup, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial,

b.) Hubungan Durasi Scrolling Media Sosial dengan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi sebesar 0,752. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,752 > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi scrolling media sosial dengan regulasi emosi pada remaja.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,039 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dengan arah hubungan positif. Hal tersebut berarti peningkatan maupun penurunan durasi scrolling media sosial tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada kemampuan regulasi emosi responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan remaja untuk melakukan scrolling media sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan kemampuan regulasi emosi. Dengan kata lain, remaja yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial belum tentu memiliki regulasi emosi yang lebih buruk dibandingkan remaja yang menggunakan media sosial dalam waktu lebih singkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi scrolling media sosial dengan regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan uji korelasi Spearman Rank diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi 0,752 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan remaja untuk melakukan scrolling media sosial bukan merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam meregulasi emosi.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Gross (2015), regulasi emosi berkembang melalui proses pengenalan, pengelolaan, dan pengendalian emosi yang dipengaruhi oleh pengalaman individu, kematangan psikologis, serta lingkungan sosial. Dengan demikian, durasi penggunaan media sosial tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator dalam menjelaskan kemampuan regulasi emosi remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Colasante et al. (2024) yang menjelaskan bahwa dampak media sosial terhadap kondisi emosional lebih dipengaruhi oleh kualitas aktivitas yang dilakukan daripada lamanya penggunaan. Remaja yang menggunakan media sosial secara aktif

untuk berkomunikasi, mencari informasi, atau memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki pengalaman emosional yang lebih positif dibandingkan dengan remaja yang hanya melakukan passive scrolling.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Mawardah dan Khairunisa (2026) yang melaporkan bahwa paparan media sosial dalam durasi yang tinggi dapat meningkatkan kelelahan digital dan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden, instrumen penelitian, maupun konteks sosial yang berbeda. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja akhir hingga dewasa awal yang kemungkinan telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih matang.

Selain itu, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan juga menunjukkan bahwa faktor-faktor lain kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap regulasi emosi, seperti strategi coping, dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, kualitas tidur, kepribadian, dan tujuan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel tersebut agar mampu menjelaskan regulasi emosi remaja secara lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan regulasi emosi remaja tidak cukup hanya dengan membatasi durasi penggunaan media sosial. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, peningkatan literasi digital, penguatan strategi coping, serta dukungan dari keluarga dan sekolah merupakan aspek yang lebih penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan di era digital.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi scrolling media sosial dengan regulasi emosi pada remaja. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,039 dengan nilai signifikansi sebesar 0,752 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak dapat diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan remaja untuk melakukan scrolling media sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan kemampuan regulasi emosi. Meskipun sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 3–4 jam setiap hari, mereka tetap menunjukkan kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi. Dengan demikian, regulasi emosi diperkirakan lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kualitas penggunaan media sosial, karakteristik individu, kemampuan coping, dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta lingkungan sosial.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa durasi penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif terhadap regulasi emosi apabila remaja mampu menggunakan media sosial secara bijaksana dan memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dengan memperhatikan kualitas aktivitas yang dilakukan, bukan hanya membatasi durasi penggunaan. Penggunaan media sosial yang lebih aktif, positif, dan produktif diharapkan dapat mendukung kesehatan psikologis serta perkembangan regulasi emosi.

Bagi orang tua, guru, dan pihak sekolah, disarankan untuk memberikan pendampingan, edukasi literasi digital, serta penguatan keterampilan regulasi emosi kepada remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan dalam lingkungan digital secara sehat.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang diduga lebih berpengaruh terhadap regulasi emosi, seperti jenis aktivitas di media sosial (active use dan passive scrolling), tingkat kecanduan media sosial, kualitas tidur, strategi coping, dukungan sosial, maupun kondisi kesehatan mental. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan responden dari berbagai daerah sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul "Hubungan Durasi Scrolling Media Sosial dengan Regulasi Emosi pada Remaja" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa penyusunan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan dan sivitas akademika Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, khususnya para dosen Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, yang telah memberikan ilmu, arahan, dan motivasi selama proses perkuliahan maupun penyusunan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, kritik, dan saran yang membangun sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, kesehatan mental remaja, serta Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian pada masa yang akan datang.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. H., Yuliasuti, E., & Suyatno. (2025). *The relationship between social media usage intensity and emotional regulation in adolescents*. JKEP (Jurnal Keperawatan), 10(2), 131–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v10i2.2006>
- Colasante, T., Faulkner, K., Kharbotli, D., Malti, T., & Hollenstein, T. (2024). *Bidirectional associations of adolescents' momentary social media use and negative emotions*. Affective Science, 5(4), 300–309. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00244-2>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). *Adolescent digital emotion regulation*. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>
- Iannattone, S., Mezzalana, S., Bottesi, G., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). *Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>
- Likert, R. (1932). *A technique for the measurement of attitudes*. *Archives of Psychology*, 140, 1–55.
- Mawardah, M., & Khairunisa, T. (2026). *Dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja*. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.46838/jbic.v6i2.993>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). *Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors*. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Safitri, A., & Nurmina. (2026). *Hubungan antara regulasi emosi dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial*. *Asian Journal of Islamic Studies and Da'wah*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.58578/ajisd.v4i1.8899>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). *Digital emotion regulation*. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412–418. <https://doi.org/10.1177/0963721420920592>