

## Pengaruh Kecerdasan Emosi Dengan Media Social Escapism pada Generasi Z

Pavel Ben Gurion Dien<sup>1</sup>, Andrew Verian<sup>2</sup>, Ali Muhaimin Siregar<sup>3</sup>, Untung Subroto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[pavel.705230272@stu.untar.ac.id](mailto:pavel.705230272@stu.untar.ac.id), <sup>2</sup>[andrew.705230177@stu.untar.ac.id](mailto:andrew.705230177@stu.untar.ac.id),  
<sup>3</sup>[ali.705230271@stu.untar.ac.id](mailto:ali.705230271@stu.untar.ac.id), <sup>4</sup>[untungs@fpsi.untar.ac.id](mailto:untungs@fpsi.untar.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan Generasi Z. Selain digunakan untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi, media sosial juga sering dimanfaatkan sebagai sarana pelarian dari tekanan psikologis atau *social media escapism*. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kecenderungan tersebut adalah kecerdasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *social media escapism* pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan melibatkan 184 partisipan Generasi Z. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala *social media escapism* yang telah memenuhi kriteria reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *social media escapism* ( $\beta = -0,754$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,569$ ) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mampu menjelaskan 56,9% variasi *social media escapism*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi tekanan secara adaptif sehingga tidak bergantung pada media sosial sebagai sarana pelarian.

**Kata kunci:** Media Social Escapism, Penggunaan Media Sosial, Generasi Z

### Abstract

*The rapid development of digital technology has made social media an integral part of Generation Z's daily life. In addition to being used for communication and information seeking, social media is often utilized as a means of escaping psychological distress, commonly referred to as social media escapism. One psychological factor that may influence this tendency is emotional intelligence. This study aimed to examine the effect of emotional intelligence on social media escapism among Generation Z. The study employed a quantitative non-experimental design involving 184 Generation Z participants. Data were collected using emotional intelligence and social media escapism scales that demonstrated satisfactory reliability. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicated that emotional intelligence had a significant negative effect on social media escapism ( $\beta = -0.754$ ;  $p < .001$ ). The coefficient of determination ( $R^2 = .569$ ) revealed that emotional intelligence explained 56.9% of the variance in social media escapism. These findings suggest that individuals with higher emotional intelligence are more capable of managing emotions and coping with psychological pressure adaptively, thereby reducing their tendency to use social media as an escape mechanism. This study contributes to the growing field of digital psychology and highlights the importance of emotional intelligence as a protective factor in promoting healthier social media use among Generation Z.*

**Keywords:** *social media escapism, social media use, Generation Z*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun hubungan sosial. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial yang memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern karena menyediakan berbagai fungsi seperti komunikasi, hiburan, pendidikan, serta pembentukan identitas diri. Menurut laporan Digital 2024 yang diterbitkan oleh *We Are Social dan Meltwater*, jumlah pengguna media sosial aktif di seluruh dunia telah mencapai 5,04 miliar pengguna atau sekitar 62,3% dari populasi global (*We Are Social &*

*Meltwater, 2024*). Angka tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu aktivitas digital yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat dunia.

Peningkatan penggunaan media sosial terutama terlihat pada kelompok remaja dan dewasa muda yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital. Generasi Z menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial untuk berbagai kebutuhan, mulai dari berinteraksi dengan teman, mencari informasi, mengikuti tren, hingga memperoleh hiburan. Tingginya penggunaan media sosial menunjukkan bahwa platform digital kini berperan sebagai salah satu lingkungan sosial utama yang mempengaruhi perilaku, emosi, dan kesejahteraan psikologis individu (*Vannucci et al., 2017*)

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia. Berdasarkan laporan Digital Indonesia 2024, terdapat sekitar 139 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia, yang setara dengan sekitar 49,9% dari total populasi nasional (*We Are Social & Meltwater, 2024*). Selain itu, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam 11 menit per hari untuk mengakses media sosial, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia.

Beberapa platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia antara lain WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook, Telegram, dan X (Twitter). Data menunjukkan bahwa WhatsApp digunakan oleh lebih dari 90% pengguna internet Indonesia, diikuti oleh Instagram dan TikTok yang menjadi platform favorit Generasi Z untuk berinteraksi dan memperoleh hiburan (DataReportal, 2024). Tingginya intensitas penggunaan berbagai platform tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, khususnya Generasi Z.

Media sosial pada dasarnya memiliki berbagai manfaat positif bagi individu. Media sosial dapat digunakan sebagai sarana komunikasi, membangun jaringan sosial, memperoleh dukungan sosial, mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas, serta mengakses informasi dan pendidikan (*Kaplan & Haenlein, 2010*). Bagi Generasi Z, media sosial juga berperan sebagai ruang untuk membangun identitas diri dan menjalin hubungan interpersonal dengan individu lain yang memiliki minat serupa.

Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana untuk menghindari tekanan atau permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini dikenal sebagai *media social escapism*, yaitu kecenderungan individu menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari stres, emosi negatif, maupun tuntutan kehidupan nyata. Menurut *Kardefelt-Winther (2014)*, individu sering menggunakan aktivitas daring sebagai mekanisme *coping* untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis yang dialami. Dalam konteks media sosial, individu dapat mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dengan mengonsumsi konten hiburan, berinteraksi dengan pengguna lain, atau terlibat dalam aktivitas digital lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh *Demirdögen et al. (2024)* menunjukkan bahwa motivasi escapism memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah. Individu yang menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari tekanan psikologis cenderung lebih rentan mengalami ketergantungan terhadap media sosial dibandingkan individu yang menggunakan media sosial untuk tujuan komunikasi atau hiburan semata. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu didorong oleh kebutuhan sosial, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menghindari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kecenderungan media social escapism adalah kecerdasan emosional. Menurut *Goleman (1995)*, kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi negatif, menghadapi stres secara adaptif, serta membangun hubungan sosial yang sehat.

Kemampuan mengelola emosi menjadi penting karena individu yang tidak mampu mengatasi tekanan psikologis sering kali mencari mekanisme *coping* alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta penggunaan strategi coping yang lebih adaptif (*Schutte et al., 2007*). Sebaliknya, individu dengan

kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan mengelola emosi sehingga lebih rentan mencari pelarian melalui berbagai aktivitas, termasuk penggunaan media sosial.

Selain itu, penelitian oleh *Extremera dan Rey (2016)* menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis tanpa harus menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap berbagai perilaku coping yang kurang adaptif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi sering kali menjadi salah satu faktor yang mendorong individu menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan psikologis sehingga lebih rentan menggunakan media sosial untuk menghindari perasaan tersebut (*Verma et al., 2023*).

Sebaliknya, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengenali dan mengelola emosi negatif secara efektif sehingga tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai sarana pelarian. Penelitian oleh *Fernández-Berrocal dan Extremera (2016)* menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam menentukan strategi coping yang digunakan individu ketika menghadapi tekanan psikologis. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik lebih cenderung menggunakan coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*), sedangkan individu dengan kecerdasan emosional rendah lebih rentan menggunakan coping yang bersifat penghindaran (*avoidance coping*).

Meskipun penelitian mengenai kecerdasan emosional dan penggunaan media sosial telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh kecerdasan emosional terhadap media social escapism pada Generasi Z Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada adiksi media sosial, kesejahteraan psikologis, atau regulasi emosi secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami apakah kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap kecenderungan media social escapism pada Generasi Z, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi digital dan perilaku penggunaan media sosial di Indonesia.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data numerik yang dapat dianalisis secara statistik guna mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan social media escapism pada Generasi Z. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa memberikan perlakuan khusus kepada partisipan penelitian. Pengambilan data dilakukan secara daring (online) menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial dan aplikasi perpesanan. Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) untuk mengukur kecerdasan emosional dan Escapism Social Media Scale (ESMS) untuk mengukur social media escapism. Pengolahan data dilakukan menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS).

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam Generasi Z dengan rentang usia 17–29 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Individu yang termasuk dalam Generasi Z.
2. Berusia 17–29 tahun.
3. Bersedia menjadi responden penelitian

Proses perekrutan partisipan dilakukan secara daring melalui penyebaran tautan Google Form kepada calon responden. Jumlah partisipan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebanyak 184 orang. Jumlah partisipan tersebut diharapkan dapat merepresentasikan karakteristik populasi Generasi Z sesuai dengan tujuan penelitian.

### Alat ukur

Social media escapism dalam penelitian ini diukur menggunakan Escapism Social Media Scale (ESMS) yang dikembangkan oleh Gao, Liang, Hou, dan Tsai. Skala ini digunakan untuk mengukur kecenderungan individu menggunakan media sosial sebagai sarana untuk melarikan diri sementara dari realitas, permasalahan, situasi yang menimbulkan stres, maupun emosi negatif yang dialami. ESMS menggunakan skala Likert tujuh poin, dengan pilihan jawaban mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat social media escapism yang semakin tinggi. Instrumen ini terdiri dari empat butir pernyataan. Contoh pernyataan pada skala ini adalah: "Media sosial membantu saya melarikan diri dari hal-hal atau situasi yang tidak menyenangkan dan mengkhawatirkan." Berdasarkan penelitian sebelumnya, ESMS memiliki karakteristik psikometrik yang baik serta menunjukkan reliabilitas dan validitas yang memadai. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas penerimaan  $\geq 0,70$ , sedangkan uji validitas item dilakukan menggunakan metode Corrected Item Total Correlation (CITC) dengan kriteria nilai korelasi item-total  $> 0,30$ .

*Contoh pernyataan pada skala ini adalah: "Media sosial membantu saya melarikan diri dari hal-hal atau situasi yang tidak menyenangkan dan mengkhawatirkan" Berdasarkan penelitian sebelumnya, ESMS memiliki karakteristik psikometrik yang baik serta menunjukkan reliabilitas dan validitas yang memadai. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas penerimaan  $\geq 0,70$ , sedangkan uji validitas item dilakukan menggunakan metode Corrected Item Total Correlation (CITC) dengan kriteria nilai korelasi item-total  $> 0,30$ .*

Variabel kecerdasan emosional diukur menggunakan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong dan Law (2002). Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengenali emosi diri sendiri, memahami emosi orang lain, menggunakan emosi secara efektif, serta mengatur emosi secara adaptif. WLEIS terdiri dari empat dimensi, yaitu Self-Emotion Appraisal, Others' Emotion Appraisal, Use of Emotion, dan Regulation of Emotion. Instrumen ini pada awalnya terdiri dari 20 item, namun setelah dilakukan uji validitas menggunakan Corrected Item Total Correlation (CITC), sebanyak 16 item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian ini. WLEIS menggunakan skala Likert empat poin, yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai dengan 4 (Sangat Setuju). Semakin tinggi skor total yang diperoleh individu, maka semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki. Salah satu contoh pernyataan pada skala ini adalah: "Saya tahu apa yang menyebabkan saya marah." Menurut Wong dan Law (2002), WLEIS memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas penerimaan  $\geq 0,70$ , sedangkan uji validitas item dilakukan menggunakan metode Corrected Item Total Correlation (CITC) dengan kriteria item valid apabila memiliki nilai korelasi item-total  $> 0,30$ .

### Prosedur

Penelitian diawali dengan menentukan variabel penelitian, melakukan studi literatur, serta memilih instrumen yang sesuai untuk mengukur masing-masing variabel. Selanjutnya, instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner daring menggunakan Google Form yang diawali dengan lembar persetujuan (*informed consent*) dan pertanyaan mengenai karakteristik demografis partisipan. Proses pengambilan data dilakukan secara online melalui penyebaran tautan Google Form kepada individu yang memenuhi kriteria penelitian. Tautan kuesioner disebarkan melalui media sosial dan aplikasi perpesanan. Seluruh partisipan mengisi kuesioner secara sukarela dan identitas responden dijaga kerahasiaannya. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan proses pengkodean (coding), pemeriksaan data (editing), dan pengolahan data menggunakan program Statistical Package for Social Science

(SPSS). Analisis data dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan social media escapism pada Generasi Z.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Karakteristik Partisipan

Berdasarkan pendidikan terakhir, sebanyak 65 partisipan (35,3%) berada pada kategori pendidikan 1, sebanyak 115 partisipan (62,5%) berada pada kategori pendidikan 3, dan sebanyak empat partisipan (2,2%) berada pada kategori pendidikan 4. Dengan demikian, mayoritas partisipan berada pada kategori pendidikan 3. Gambaran karakteristik partisipan berdasarkan pendidikan terakhir disajikan pada

Tabel 1 *Karakteristik Partisipan Berdasarkan Pendidikan Terakhir*

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan terakhir	SMA/SMK	65	35.3
	S1	115	62.5
	S2	4	2.2
<b>Total</b>		<b>184</b>	<b>100</b>

*Catatan.* N = 184. Nama setiap kategori pendidikan perlu disesuaikan dengan kode yang digunakan dalam data penelitian.

#### 3.2 Uji Asumsi dan Kualitas Instrumen

Hasil analisis kualitas instrumen menunjukkan bahwa alat ukur kecerdasan emosi yang terdiri atas 16 butir memperoleh koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,958. Nilai *corrected item-total correlation* pada alat ukur kecerdasan emosi berkisar antara 0,692 sampai 0,821. Seluruh butir memiliki nilai korelasi butir-total yang memadai sehingga dapat dipertahankan dalam proses analisis.

Alat ukur *social media escapism* yang terdiri atas empat butir memperoleh koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,942. Nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,785 sampai 0,914. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua alat ukur memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Ringkasan hasil pengujian reliabilitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian*

Variabel	Jumlah Butir	$\alpha$
Kecerdasan Emosi	16	.958
Social Media Escapism	4	.942

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memperoleh nilai statistik sebesar 0,259 dengan  $p < 0,001$ , sedangkan *social media escapism* memperoleh nilai statistik sebesar 0,257 dengan  $p < 0,001$ . Berdasarkan hasil tersebut, distribusi skor kedua variabel secara statistik tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji normalitas terhadap residual regresi juga menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu nilai Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,089 dengan  $p = 0,001$  dan nilai Shapiro–Wilk sebesar 0,970 dengan  $p < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa residual belum memenuhi asumsi normalitas berdasarkan pengujian statistik. Namun, hasil pemeriksaan melalui grafik normal P–P plot memperlihatkan bahwa sebagian besar titik residual berada relatif dekat dengan garis diagonal, meskipun masih terdapat penyimpangan pada beberapa bagian.

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nilai absolut residual, yaitu  $B = -0,080$ ,  $t = -1,274$ , dan  $p = 0,204$ . Nilai signifikansi yang lebih besar daripada 0,05 menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Asumsi

Uji	Variabel	Statistik	$p$	Kesimpulan
Normalitas (K-S)	Kecerdasan Emosi	.259	< .001	Tidak normal
Normalitas (K-S)	Social Media Escapism	.257	< .001	Tidak normal
Normalitas Residual (K-S)	Residual Regresi	.089	.001	Tidak normal
Heteroskedastisitas (Glejser)	Kecerdasan Emosi	-1.274	.204	Tidak terdapat heteroskedastisitas

Note. Statistik pada uji normalitas menunjukkan nilai Kolmogorov–Smirnov, sedangkan statistik pada uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai  $t$ .

### 3.3 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat kecerdasan emosi dan *social media escapism* pada partisipan penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kecerdasan emosi memiliki nilai minimum sebesar 1,25 dan nilai maksimum sebesar 4,00 dengan rata-rata (M) sebesar 3,29 serta standar deviasi (SD) sebesar 0,62. Sementara itu, skor *social media escapism* memiliki nilai minimum sebesar 1,00 dan nilai maksimum sebesar 7,00 dengan rata-rata (M) sebesar 2,62 serta standar deviasi (SD) sebesar 1,39.

Tabel 4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	M	SD
Kecerdasan Emosi	184	1.25	4.00	3.29	0.62
<i>Social Media Escapism</i>	184	1.00	7.00	2.62	1.39

Nilai rata-rata kecerdasan emosi yang relatif tinggi menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Di sisi lain, nilai rata-rata *social media escapism* yang berada pada tingkat relatif rendah menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana pelarian psikologis pada partisipan tidak terlalu tinggi.

### 3.4 Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *social media escapism* pada Generasi Z. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi model sebesar  $R = 0,754$ , dengan koefisien determinasi sebesar  $R^2 = 0,569$  dan *adjusted R*<sup>2</sup> = 0,566. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi

mampu menjelaskan sebesar 56,9% variasi *social media escapism*. Sementara itu, sebesar 43,1% variasi lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil uji kelayakan model menunjukkan bahwa model regresi yang dihasilkan signifikan,  $F(1, 182) = 239,822$ ,  $p < 0,001$ . Dengan demikian, kecerdasan emosi secara signifikan dapat memprediksi *social media escapism* pada Generasi Z. Ringkasan model regresi disajikan pada Tabel 5

Tabel 5 Ringkasan Model Regresi Kecerdasan Emosi terhadap Social Media Escapism

R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	SE Estimate	F	p
.754	.569	.566	0.916	239.822	< .001

Hasil analisis koefisien regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media escapism*, yaitu  $B = -1,700$ ,  $SE = 0,110$ ,  $\beta = -0,754$ ,  $t = -15,486$ , dan  $p < 0,001$ . Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin rendah kecenderungan individu menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian.

Tabel 6 Koefisien Regresi Kecerdasan Emosi terhadap Social Media Escapism

Prediktor	B	SE	$\beta$	t	p
Konstanta	8.222	0.368	—	22.352	< .001
Kecerdasan Emosi	-1.700	0.110	-.754	-15.486	< .001

Berdasarkan koefisien regresi tersebut, persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 8,222 - 1,700X$$

Keterangan:

Y = *social media escapism*

X = kecerdasan emosi

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kecerdasan emosi diprediksi diikuti oleh penurunan skor *social media escapism* sebesar 1,700 satuan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *social media escapism* pada Generasi Z diterima

#### 4. DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *social media escapism* pada Generasi Z. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *social media escapism*. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah kecenderungan individu menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian psikologis diterima. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar  $\beta = -0,754$  dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi merupakan prediktor yang kuat terhadap kecenderungan *social media escapism* pada Generasi Z.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya cenderung tidak menjadikan media sosial sebagai strategi utama untuk menghindari tekanan atau emosi negatif yang dialami. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah cenderung lebih rentan menggunakan media sosial sebagai bentuk

pelarian dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan teori kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (1995), yang menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosi tinggi mampu mengelola emosi secara adaptif serta menggunakan strategi koping yang lebih efektif ketika menghadapi stres.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Schutte et al. (2007) yang menemukan bahwa kecerdasan emosi berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan penggunaan strategi koping yang lebih adaptif. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi cenderung menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah, sehingga tidak terlalu bergantung pada perilaku penghindaran. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial sebagai bentuk pelarian dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *avoidance coping*, yaitu upaya menghindari sumber stres tanpa menyelesaikan permasalahan yang mendasarinya.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Fernández-Berrocal dan Extremera (2016) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam menentukan cara individu menghadapi tekanan psikologis. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi lebih mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan serta memilih strategi penyelesaian masalah yang konstruktif. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi rendah lebih berisiko menggunakan strategi penghindaran yang dapat memberikan kenyamanan sementara tetapi tidak menyelesaikan sumber permasalahan yang sebenarnya.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung penelitian Verma et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana pelarian. Generasi Z yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres, kecemasan, atau emosi negatif lainnya dapat memanfaatkan media sosial sebagai media distraksi untuk memperoleh kenyamanan sementara. Namun, apabila dilakukan secara terus-menerus, perilaku tersebut berpotensi meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial dan menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan lain yang menarik adalah nilai koefisien determinasi sebesar  $R^2 = 0,569$ , yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mampu menjelaskan 56,9% variasi *social media escapism*. Persentase ini tergolong cukup besar sehingga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor psikologis penting yang mempengaruhi kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana pelarian pada Generasi Z. Meskipun demikian, masih terdapat 43,1% variasi yang dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup tingkat stres, kesepian, harga diri, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, kontrol diri, maupun karakteristik penggunaan media sosial yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi dan *social media escapism*, topik yang masih relatif terbatas diteliti pada populasi Generasi Z di Indonesia. Kedua, instrumen yang digunakan menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Ketiga, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi digital, khususnya terkait faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial pada generasi muda.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*) menyebabkan hubungan kausal yang ditemukan tidak dapat dijelaskan secara mendalam dari waktu ke waktu. Selain itu, data diperoleh melalui metode *self-report* sehingga masih memungkinkan terjadinya bias subjektivitas partisipan dalam memberikan jawaban. Penelitian ini juga hanya melibatkan Generasi Z sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada kelompok usia lainnya.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *social media escapism*, seperti stres akademik, kesepian, harga diri, kesejahteraan psikologis, maupun adiksi media sosial. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari penggunaan media sosial sebagai bentuk pelarian pada Generasi Z.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosi berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan *social media escapism*. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang

dimiliki individu, semakin rendah kecenderungannya menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian dari tekanan dan emosi negatif yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap social media escapism pada Generasi Z. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan terhadap 184 partisipan Generasi Z berusia 17–29 tahun, ditemukan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap social media escapism ( $\beta = -0,754$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi sebesar  $R^2 = 0,569$  menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mampu menjelaskan 56,9% variasi social media escapism pada Generasi Z, sementara 43,1% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara adaptif, sehingga tidak bergantung pada media sosial sebagai sarana pelarian dari tekanan psikologis. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah cenderung lebih rentan menggunakan media sosial sebagai bentuk avoidance coping ketika menghadapi stres, emosi negatif, maupun tuntutan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kecerdasan emosi terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan social media escapism pada Generasi Z. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kecerdasan emosi pada Generasi Z sebagai upaya promotif untuk mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan adaptif. Selain itu, temuan ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi digital, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mendasari perilaku penggunaan media sosial pada generasi muda di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti tingkat stres, kesepian, harga diri, kontrol diri, dan dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau pendekatan mixed methods guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika social media escapism pada Generasi Z.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
- Gao, J., Liang, T. P., Hou, Y. T., & Tsai, M. C. (n.d.). *Escapism Social Media Scale (ESMS)*. [Informasi publikasi belum lengkap].
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Nurjannah, B. (2018). *Pengaruh kecerdasan emosional, gaya kelekatan dan jenis kelamin terhadap perilaku agresif remaja* (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46161>
- Soraci, P., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Liberati, C., & Griffiths, M. D. (2025). The Italian version of the Escapism Social Media Scale (ESMS): Adaptation, validation, and psychometric evaluation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01438-2>
- Verma, S., Sharma, R., & Singh, P. (2023). Emotion regulation difficulties and problematic social media use among young adults. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8225360/v1>
- We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>

We Are Social, & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243–274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)