

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan salah satu demografi yang paling rentan memiliki stres, kecemasan, dan depresi. Dalam kondisi ini, *finsta* bisa menjadi media untuk meluapkan emosi agar mereka bisa meregulasi emosi. *Finsta* atau *Fake Instagram* adalah akun kedua “rahasia” dimana mereka bisa bebas berekspresi tanpa khawatir jumlah komentar atau hinaan seperti di akun utama. Berdasarkan pengambilan data awal dan penelitian-penelitian sebelumnya, terlihat bahwa Instagram dan *finsta* bisa digunakan sebagai strategi regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui apakah strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa yang menggunakan *finsta* sebagai wadah meregulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode kuesioner yang berdasarkan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) dengan berjumlah 10 item. Kriteria sampelnya adalah mahasiswa aktif S1/D4 Universitas Padjadjaran berusia 18 - 24 tahun serta memiliki akun *rinsta* dan *finsta*. Penelitian ini menemukan bahwa para partisipan menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* dan *reappraisal* ketika menggunakan *finsta* secara setara. Ditemukan juga bahwa partisipan perempuan dan laki-laki menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* dan *reappraisal* ketika menggunakan *finsta* secara setara. Selain itu, partisipan jurusan Saintek dan jurusan Soshum menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* dan *reappraisal* ketika menggunakan *finsta* secara setara.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mahasiswa, *Finsta*, Media Sosial, Kuantitatif

ABSTRACT

College students are one of the demographics most prone to stress, anxiety and depression. In this condition, finsta can be a medium for expressing emotions so they can regulate their emotions. Finsta or Fake Instagram is a "secret" second account where they can freely express themselves without worrying about comments or insults like on the main account. Based on preliminary data collection and previous studies, it appears that Instagram and finsta can be used as emotion regulation strategies. Therefore, this study aims to find out which emotion regulation strategies are used by students who use finsta to regulate emotions. This study uses a descriptive quantitative approach with a questionnaire method based on the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) with a total of 10 items. The sample criteria are active S1/D4 students at Padjadjaran University aged 18-24 years that have rinsta and finsta accounts. This study found that participants used suppression and reappraisal emotion regulation strategies when using finsta equally. It was also found that female and male participants used suppression and reappraisal emotion regulation strategies when using finsta equally. In addition, participants majoring in Science and Social Sciences use suppression and reappraisal emotion regulation strategies when using finsta equally.

Keywords: Emotion Regulation, College Students, Finsta, Social Media, Quantitative