

Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Gadget dan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja

Selfia Riski Nurrohma

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

E-mail: selfiariskinurrohma@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-10-07 Revised: 2025-11-13 Published: 2025-12-01	Adolescence is an age stage that is vulnerable to emotional disorders, one of the causes is the use of gadgets. The prevalence of the intensity of gadget use towards emotional disorders in 2020 reached 22.6% in developed countries while 32.3% in developing countries. With the unstable emotional changes, adolescents need the ability to regulate emotions. The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of gadget use and emotional regulation in adolescent students of grade IX at SMP Negeri 1 Yogyakarta. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The study population was 338 students of grade IX at SMP Negeri 1 Yogyakarta. The sample used was 77 respondents using the proportionate stratified random sampling technique. The data collection technique used a questionnaire and Somers'd test analysis. The description of emotional regulation in adolescent students of grade IX at SMP Negeri 1 Yogyakarta is in the high category, reaching 54.5%, while the description of the intensity of gadget use is in the high category, reaching 75.3%. The results of the bivariate test showed a p value of $va?$ of 0.052, indicating no significant relationship between the intensity of gadget use and emotional regulation. Adolescents' emotional regulation skills are quite good, but guidance regarding gadget use is still needed.
Keywords: <i>Pendidikan Sejawat; Attitude Knowledge.</i>	
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2025-10-07 Direvisi: 2025-11-13 Dipublikasi: 2025-12-01	Abstrak Remaja merupakan tahapan usia yang rentan mengalami gangguan emosional, salah satu penyebabnya yaitu penggunaan gadget. Prevalensi intensitas penggunaan gadget terhadap gangguan emosi pada tahun 2020 mencapai 22,6% di negara maju sedangkan 32,3% di negara berkembang. Dengan adanya perubahan emosional yang tidak stabil menjadikan remaja memerlukan kemampuan meregulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gadget dengan regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian yaitu siswa-siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 338 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 77 responden dengan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa uji Somers'd. Gambaran regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta dalam kategori tinggi yaitu mencapai 54,5%, sedangkan gambaran pada intensitas penggunaan gadget dalam kategori tinggi yaitu mencapai 75,3%. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai p $va?$ sebesar 0,052 yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan gadget terhadap regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi pada remaja sudah cukup baik, namun masih perlu pengarahan terkait penggunaan gadget.
Kata kunci: <i>Peer Education; Pengetahuan Sikap.</i>	

I. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2015), remaja merupakan seseorang yang berusia 10 sampai dengan 19 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), masa remaja dimulai pada usia 10 sampai dengan 18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2020), remaja adalah individu yang berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun dan belum menikah.

Usia remaja seringkali disebut sebagai usia peralihan atau masa transisi dari masa kanak-

kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja banyak mengalami perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, kognitif dan sosial. Perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Seiring dengan perubahan fisik, perubahan emosi juga terjadi akibat perubahan hormon yang drastis yang membuat gejolak di dalam tubuhnya. Biasanya remaja cenderung menunjukkan sifat sensitif, emosinya bersifat negatif dan temperamental seperti mudah tersinggung, marah, sedih dan murung. Perubahan emosi tersebut akan berdampak pula pada pikiran dan

perilaku remaja. Perubahan emosi sendiri merupakan perubahan yang terjadi pada ekspresi dan pengalaman emosi seseorang dari waktu ke waktu. Hal ini dapat mencakup perubahan dalam intensitas, durasi, frekuensi, dan jenis emosi yang dirasakan seseorang. Perubahan emosi yang umum pada remaja meliputi perubahan dari keadaan tenang menjadi marah, atau dari sedih menjadi Bahagia (Purwanto, 2014).

Puncak perubahan emosi pada remaja terjadi pada rentang usia 15 sampai dengan 19 tahun, dimana remaja sering mengalami ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal (WHO, 2015). (WHO, 2021). Sementara itu, survei yang dilakukan oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki gangguan mental dengan rentang usia 10 sampai dengan 17 tahun. Gangguan mental yang paling banyak diderita adalah gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Dengan adanya fenomena tersebut maka dari itu remaja perlu memiliki kemampuan meregulasi emosi mereka karena dapat membantu untuk mengelola respons emosional yang muncul dalam situasi-situasi yang menuntut, seperti dalam situasi stres, konflik interpersonal, atau tantangan emosional lainnya. Menurut Calkins dan Hill dalam (Gross, 2007), regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi baik positif maupun negatif secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun tidak tampak, dan disadari maupun tidak disadari.

Regulasi emosi sangat berhubungan dengan kesehatan mental, dimana remaja yang kesulitan meregulasi emosinya cenderung lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif (Nafisah dkk, 2021). Sedangkan remaja yang dapat meregulasi emosi dengan baik akan menunjukkan bentuk emosi yang lebih positif sedangkan remaja yang kurang mampu melakukan regulasi emosi cenderung menunjukkan emosi negatif (Ningrum dkk., 2019). Regulasi emosi sendiri tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan mental maupun konflik interpersonal saja, tetapi

regulasi emosi juga berpengaruh terhadap hubungan sosial, dimana remaja yang dapat meregulasi emosi dengan baik maka akan semakin tinggi perilaku prososialnya, begitu juga sebaliknya (Yusuf dkk, 2018). Kemudian remaja yang dapat meregulasi emosi dengan baik maka semakin tinggi pula penerimaan kelompok teman sebayanya. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja maka semakin rendah penerimaan kelompok teman sebayanya (Nisfiannoor, 2004).

Menurut Gross dalam (Wulandari, 2017), faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu budaya, religiusitas, usia, keterampilan individu, jenis kelamin, dan kondisi psikologis. Budaya di Indonesia sangatlah beragam. Saat ini, budaya Indonesia berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Perkembangan teknologi telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat Indonesia, termasuk budaya, bahasa, dan gaya hidup. Salah satu contoh perkembangan teknologi yang mempengaruhi budaya Indonesia adalah *gadget*.

Penggunaan *gadget* telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, yang mana digunakan untuk berkomunikasi, bekerja, kegiatan belajar mengajar hingga hiburan semata. Penggunaan *gadget* yang berlebihan tentunya akan berdampak negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, baik secara fisik maupun mental.

Menurut Dr. Jenny Radesky, seorang ahli pediatri dan pengembangan anak, penggunaan *gadget* dapat mengurangi waktu interaksi sosial dan aktivitas fisik, sehingga dapat menyebabkan kelelahan dan mengganggu suasana hati. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan emosi (Radesky, 2016). Perubahan emosi yang mungkin terjadi akibat penggunaan *gadget* adalah mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam *gadget* serta berbicara sendiri pada *gadget* (Syifa dkk, 2019). Selain itu kurang memiliki kontrol dalam penggunaan *gadget* berakibat pada berkurangnya interaksi langsung sehingga berakibat pada munculnya gangguan kecemasan (Primadiana dkk, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Suryani dkk (2023), lebih dari separuh yaitu 57,4% remaja mengalami gangguan emosi akibat kecanduan *gadget*. Prevalensi intensitas penggunaan *gadget* terhadap gangguan emosi mencapai 22,6% di negara maju sedangkan 32,3% di negara berkembang (Rini dkk, 2020). *Gadget* dalam hal ini dapat mempengaruhi terhadap regulasi emosi seseorang secara

negatif, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2022), dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka semakin buruk pula regulasi emosinya, begitu juga sebaliknya.

Pesatnya perkembangan teknologi di era digital atau revolusi 4.0 telah menghadirkan berbagai jenis dan karakteristik teknologi baru. *Gadget* dalam hal ini merupakan wujud nyata dari kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. *Gadget* merupakan sebuah perangkat atau alat mekanis mini yang menarik karena menawarkan banyak fitur bagi penggunanya. Awalnya, perangkat tersebut lebih difokuskan pada alat komunikasi. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, alat ini dipercanggih dengan berbagai fiturnya. *Gadget* tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dengan dunia luar, tetapi juga dapat digunakan sebagai teman untuk aktifitas santai seperti internet, bermain *game*, mendengarkan musik/radio, mengabadikan kenangan melalui foto/vidio serta jejaring sosial seperti Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram dan sebagainya.

Indonesia sendiri menjadi salah satu negara dengan pengguna aktif *gadget* terbesar keempat di dunia setelah negara Cina, India, dan Amerika (Suharno, 2018). Menurut Siste (2020), data *digital yearbook report* menunjukkan prevalensi penggunaan *gadget* pada remaja rentang usia 12 sampai 19 tahun di negara Indonesia terjadi peningkatan yang cukup pesat hingga rata-rata 19,3% setiap tahunnya. Selain itu menurut Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2023 jumlah penetrasi internet di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 1,17 persen yaitu mencapai 78,19 persen atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi sebanyak 275.773.901 jiwa. Kemudian untuk provinsi Jawa Barat mencapai 82,73%. Kelompok usia remaja sendiri paling banyak menggunakan internet dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini sesuai hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang menyebutkan bahwa penetrasi internet di kalangan usia 13 sampai dengan 18 tahun mencapai 99,16 % pada periode tahun 2021-2022.

Menurut *Founder Sejiwa Foundation* yaitu Diena Haryana pada tahun 2020, durasi penggunaan *gadget* pada remaja maksimal 4 jam per hari. Tetapi menurut hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, rata-rata waktu penggunaan *gadget* bagi remaja Indonesia adalah sekitar 6-8 jam per hari. Selain

itu menurut Siste (2020) data *digital yearbook report* bahwa rata-rata durasi penggunaan *gadget* pada remaja rentang usia 12 sampai 19 tahun di negara Indonesia mencapai 11,6 jam per hari. Hal tersebutlah yang menjadikan remaja Indonesia banyak mengalami gangguan emosi akibat penggunaan *gadget* yang akan berakibat pula pada proses regulasi emosi. *Generation* atau generasi internet merupakan julukan yang cocok untuk remaja pada saat ini, dimana sejak dulu mereka telah mengenal teknologi dan akrab dengan *gadget*. Berbeda dengan remaja generasi sekarang, remaja generasi sebelumnya hanya mengenal permainan tradisional seperti bekel, lompat tali, petak umpet, dan lain-lain. Saat ini, penggunaan *gadget* lebih umum digunakan untuk belajar di rumah atau *study from home* melihat kondisi pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease-19*). Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 29 Maret 2023 di SMP Negeri 4 Sumedang mendapatkan hasil bahwa mereka sudah tidak asing lagi dengan *gadget* dan terbilang sering menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-harinya untuk membuka aplikasi seperti Whatsapp, Tiktok, Instagram, Youtube dan *games*. Mereka juga cenderung mengalami gangguan emosional seperti cemas, mudah hilang percaya diri, mudah takut, hingga mengalami sakit kepala. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi pada remaja.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* dimana untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel dalam penelitian dengan mengumpulkan data kemudian menganalisisnya untuk melihat apakah ada hubungan atau korelasi antara variabel-variabel tersebut yang dilakukan pada satu titik waktu atau pada periode waktu tertentu untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel yang dipilih (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang yang berjumlah 338 siswa. Penelitian ini melibatkan 77 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified*

random sampling, untuk menarik sampel tersebut dilakukan dengan cara pengundian dan accidental sampling.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah digunakan sebelumnya, yaitu pada kuesioner intensitas penggunaan *gadget* dari Fitria (2019), yang berjumlah 38 butir pernyataan yang terdiri dari 14 pernyataan untuk aspek perhatian, 11 pernyataan untuk aspek penghayatan, 8 pernyataan untuk aspek durasi dan 5 pernyataan untuk aspek frekuensi. Setiap pernyataan memiliki skor 4: Sangat Sering (SS), skor 3 : Sering (S), skor 2 : Jarang (J), Skor 1 : Tidak Pernah (TP) dengan jawaban *favorable* diberikan nilai 4,3,2,1 dan untuk jawaban *unfavorable* diberikan nilai 1,2,3,4 dengan skor total kriteria tinggi : $\geq 98,684$, sedang: $76,596 \leq ? < 98,684$ dan rendah: $? < 76,596$ dan kuesioner regulasi emosi dari Rajagukguk (2021), yang berjumlah 10 butir pernyataan yang terdiri dari 4 pernyataan untuk aspek modulasi emosi, Pada pernyataan positif (*favorable*) diberikan skor (1) Sangat Tidak Sesuai (STS), skor (2) Tidak Sesuai (TS), skor (3) Cukup Sesuai (CS), skor (4) Sesuai (S), skor (5) Sangat Sesuai (SS) dengan skor total kriteria sangat tinggi: $40 < ?$, tinggi : $30 < ? \leq 40$, sedang: $20 < ? \leq 30$, rendah: $10 < ? \leq 20$ dan sangat rendah: $? \leq 10$. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Somers'd.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta Berdasarkan Intensitas Penggunaan Gadget Tahun 2023 (n=77)

Intensitas Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	58	75,3
sedang	19	24,7
rendah	0	0
Total	77	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada table menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan *gadget* pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta mayoritas berada dalam kategori tinggi sebanyak 58 (75,3%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Yogyakarta Berdasarkan Regulasi Emosi Tahun 2023 (n = 77)

Regulasi Emosi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat tinggi	13	16,9
tinggi	42	54,5
Sedang	22	28,6
Rendah	0	0
Sangat rendah	0	0
Total	77	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.2 menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang mayoritas berada dalam kategori tinggi sebanyak 42 (54,5 %) responden.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Regulasi Emosi pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang Tahun 2023 (n77)

Intensitas Penggunaan Gadget	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	Total	r	P- value
Tinggi	9	29	20	0	0	58		
Sedang	4	13	2	0	0	19	-0,239	0,052
Rendah	0	0	0	0	0	0		
Total	13	42	22	0	0	77		

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan uji Somers'd antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi menggunakan uji korelasi kategorik Somers'd didapatkan hasil *p value* 0,052 yang berarti *p value* $> 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi, sehingga hipotesa alternatif (Ha) penelitian ini ditolak. Sedangkan hasil kekuatan korelasi didapatkan hasil -0,239 yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah, sementara arah korelasi negatif dimana menunjukkan semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka semakin rendah regulasi emosi, demikian sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin tinggi regulasi emosi.

B. Pembahasan

1. Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai intensitas penggunaan *gadget* pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang, mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa memiliki intensitas penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi

mencapai 75,3 %. Hasil tersebut sejalan dengan teori "Generasi Digital" yang mengklaim bahwa generasi muda, termasuk remaja, yang tumbuh di era digital memiliki preferensi, kecakapan, dan keterampilan teknologi yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hal tersebutlah yang mengakibatkan generasi digital cenderung memiliki tingkat intensitas penggunaan *gadget* yang lebih tinggi karena mereka terbiasa dan bergantung pada teknologi tersebut dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Kennedy dkk, dalam Hidayat dkk, 2016).

hidupannya. Menurut Pardede dkk (2021), dampak negatif yang ditimbulkan *gadget* sendiri yaitu akan berpengaruh terhadap perkembangan emosional remaja, terutama pada aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Mereka akan cenderung lebih mudah marah, susah diatur dan berbicara sediri dengan *gadget*. Sedangkan, pada aspek moral remaja akan cenderung tidak disiplin, waktu belajar menjadi berkurang, serta kecanduan bermain *game* dan menonton *Youtube*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2020), bahwa intensitas penggunaan *gadget* pada remaja mayoritas masuk ke dalam kategori tinggi mencapai 69,7 %. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Haryanti dkk (2022), yang mencapai 83,1% dan penelitian Puspitasari dkk (2020), yang mencapai 100%.

Menurut Fatmawati (2018), penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi emosional remaja, karena didalam *gadget* terdapat banyak sekali informasi positif maupun negatif. *Gadget* memungkinkan remaja untuk mengonsumsi berbagai jenis media dan konten *online*, termasuk film, vidio, musik, dan permainan. Konten ini dapat mempengaruhi emosi remaja melalui narasi, tema, atau gambaran yang ditampilkan. Misalnya, konten yang menggambarkan kekerasan atau situasi menakutkan dapat memicu emosi takut atau cemas pada remaja. Selain itu, *gadget* juga memungkinkan remaja untuk terlibat dalam interaksi sosial virtual, seperti media sosial dan aplikasi pesan instan. Interaksi ini dapat memengaruhi emosi remaja, baik secara positif maupun negatif. Remaja dapat merasa senang dan bahagia

ketika mendapatkan dukungan dan interaksi sosial positif, tetapi juga dapat merasa tertekan, cemas, atau sedih jika terjadi konflik atau pengalaman negatif dalam dunia maya. Hal tersebut terjadi karena masa remaja sering kali dianggap sebagai periode yang labil dan rentan terhadap pengaruh eksternal seperti *gadget*.

Menurut Muna dalam (Fatmawati, 2018), dengan menggunakan teori dari Chaplin beberapa aspek dijabarkan menjadi beberapa sub indikator: frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan. Hasil penelitian ini, intensitas penggunaan *gadget* paling banyak masuk dalam aspek perhatian. Dalam konteks ini, perhatian merujuk pada kemampuan seseorang untuk fokus atau mengalihkan perhatian mereka pada *gadget* yang digunakan untuk kegiatan *online*, sehingga mengabaikan hal-hal lain di sekitarnya. Aspek perhatian ini mencakup minat responden terhadap *gadget*, tingkat konsentrasi yang tinggi saat menggunakan *gadget*, dan kepuasan yang dirasakan saat mengakses *gadget*. Dalam hal ini, perhatian mengacu pada tingkat keterlibatan dan fokus responden pada penggunaan *gadget*, di mana mereka mungkin tidak memperhatikan orang-orang

di sekitarnya atau lingkungan sekitar. Responden menunjukkan tingkat konsentrasi yang tinggi saat menggunakan *gadget* dan merasa senang atau puas dengan aktivitas yang dilakukan saat mengakses *gadget* tersebut (Fitria, 2019).

Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi siswa tersebut memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi adalah adanya masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan mereka menggunakan *gadget* sebagai alat utama untuk akses pembelajaran dan interaksi sosial. Kebiasaan ini terbentuk karena selama pandemi, siswa terpaksa mengandalkan *gadget* untuk mengikuti pelajaran *online*, berkomunikasi dengan teman dan guru, serta mencari informasi. Setelah pandemi berakhir, kebiasaan tersebut tetap dipertahankan karena penggunaan *gadget* telah menjadi bagian yang signifikan dari kehidupan mereka. Selain itu, seiring berjalannya waktu, teknologi semakin berkembang, dan siswa mungkin telah terbiasa menggunakan *gadget* untuk

berbagai keperluan, seperti hiburan, belanja *online*, dan mengakses informasi teman sebaya atau lingkungan di sekitarnya mungkin juga berkontribusi pada intensitas penggunaan *gadget*

siswa. Selain itu, adanya ketergantungan emosional pada *gadget* dan media sosial juga dapat mempengaruhi kebiasaan ini bertahanMeskipun pandemi COVID-19 telah berakhir, kebiasaan intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi tetap berlanjut karena telah menjadi bagian integral dari gaya hidup dan pola komunikasi mereka. Penting bagi para siswa dan pihak terkait, seperti orang tua dan pendidik, untuk memantau dan mengelola intensitas penggunaan *gadget* agar tetap sehat dan seimbang dengan aktivitas di dunia nyata.

2. Regulasi Emosi pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang, mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi mencapai 54,5 %. Tingkat regulasi emosi pada taraf tinggi ini dapat diartikan sebagai kemampuan meregulasi emosi baik.

Remaja yang dapat meregulasi emosi dengan baik tentunya akan berdampak positif bagi kehidupannya. Menurut Gottman dalam (Aryansyah, 2021), remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik mereka akan mampu mengoptimalkan potensi diri mereka, mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan membangun hubungan sosial yang sehat dan resiliensi. Mereka juga akan menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, dengan kemampuan untuk fokus, memotivasi diri sendiri, dan mengatasi hambatan belajar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryansyah dkk (2021), yang mengatakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mengurangi stres serta membangun resiliensi. Kemudian selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama dkk (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik. Dimana semakin tinggi stres akademik maka regulasi emosinya semakin rendah, dan semakin tinggi regulasi emosi

maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami.

Lebih jauh lagi, regulasi emosi yang baik akan membantu remaja dalam mengembangkan ketangguhan dan adaptabilitas, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dan perubahan hidup dengan lebih baik. Hal ini memberi mereka kepercayaan diri dan kemampuan untuk pulih dari kegagalan, serta berkembang secara pribadi dan menghadapi masa depan dengan optimisme. Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berdampak positif pada kesehatan fisik remaja. Dengan mengelola stres dan emosi negatif, mereka dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan yang terkait dengan stres, seperti penyakit jantung, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Dengan demikian, remaja yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan mengalami peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Gross, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2017), bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori tinggi mencapai 82,9 %. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Choirunissa dkk (2020), yang mencapai 68,5%, dan penelitian Nabilah dkk (2021), yang mencapai 69,2%.

Menurut peneliti yang menjadikan siswa tersebut memiliki kemampuan regulasi yang baik yaitu adanya dukungan sosial yang kuat baik dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sehingga mereka cenderung memiliki kesempatan lebih baik untuk belajar bagaimana mengatasi emosi negatif dan membangun keterampilan regulasi emosi, kemudian adanya lingkungan belajar yang positif yang menciptakan rasa aman dan dukungan bagi siswa untuk mengungkapkan emosi mereka tanpa takut dihakimi atau dicemooh. Ketika siswa merasa didukung dan diterima, mereka lebih cenderung untuk merasa nyaman dalam mengenali dan mengelola emosi mereka. Selain itu, adanya konseling atau pendampingan yang dapat membantu remaja mengatasi masalah emosional dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Regulasi Emosi pada Remaja Siswa Kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang

Hasil analisis data menggunakan uji Somers'd didapatkan hasil $p_{va} = 0,052$ yang berarti nilai $p_{va} > 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi. Sedangkan hasil kekuatan korelasi didapatkan hasil $-0,239$ yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah, sementara itu arah korelasi negatif menunjukkan semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka semakin rendah regulasi emosi, begitu juga sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2022) yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* terhadap Regulasi Emosi pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen" mendapatkan hasil bahwa nilai probabilitas hitung atau taraf signifikansi yang diperoleh sebesar 0,472 yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna. Dalam hasil analisisnya intensitas penggunaan *gadget* dalam penelitian tersebut tergolong sedang begitu juga dengan regulasi emosinya, maknanya pengguna memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka, seperti mengakses situs-situs yang mereka anggap memberikan kontribusi dan kesenangan tertentu, dengan tingkat penggunaan yang bervariasi. Begitu juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kondisi psikologis akibat dari penggunaan *gadget*, tetapi terdapat faktor lain yang berperan seperti budaya, jenis kelamin, usia, keterampilan individu dan religiusitas (Gross dalam Wulandari, 2017).

Menurut Shinobu Kitayama seorang psikolog sosial bahwa budaya memainkan peran penting dalam membentuk norma-norma sosial yang mengatur ekspresi dan pengendalian emosi. Budaya mempengaruhi bagaimana individu mengartikulasikan emosi mereka dalam interaksi sosial dan apakah mereka lebih cenderung mengungkapkan emosi positif atau negatif (Mesquita dkk, 2016).

Menurut Wulandari (2017), perempuan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik daripada laki-laki dalam mengelola emosi marah dan rasa bangga

terhadap diri mereka. Laki-laki cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur emosi takut, sedih, dan cemas. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perempuan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik daripada laki-laki dalam konteks usia remaja tersebut.

Kemudian terdapat perbedaan pula tingkat regulasi emosi pada remaja usia awal dan remaja usia akhir. Dimana remaja dengan usia akhir tergolong baik dalam meregulasi emosi dibandingkan dengan remaja awal, yaitu semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya (Rubiani dkk, 2018). Selain itu, kondisi psikologis juga berpengaruh terhadap regulasi emosi seseorang seperti pada penelitian Diajeng (2021), dimana seorang remaja korban *bullying* memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah. Remaja yang menjadi korban *bullying* tersebut mengalami permasalahan emosional yang kurang menyenangkan sehingga mereka cenderung tidak bisa mengontrol dan mengatur emosinya secara sadar.

Faktor lain yang dapat berpengaruh yaitu keterampilan individu seperti *mindfulness*. *Mindfulness* sendiri dapat meningkatkan regulasi emosi dengan cara meningkatkan kesadaran emosional (Hill dkk dalam Novita, 2022). Pada penelitian Novita (2022), responden mengalami peningkatan terhadap rata-rata regulasi emosi setelah melakukan terapi *mindfulness*. Tidak hanya itu, tingkat religiusitas seseorang juga berpengaruh terhadap regulasi emosi. Sejalan dengan penelitian Purnamasari (2020), dimana semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki begitupula sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki.

Dari pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi pada remaja siswa kelas IX di SMP Negeri 4 Sumedang. Hal tersebut terjadi karena regulasi emosi sendiri tidak hanya di pengaruhi oleh faktor kondisi psikologis akibat penggunaan *gadget*, tetapi banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Selain itu, tidak semua penggunaan *gadget* memiliki dampak negatif pada regulasi

emosi. Beberapa aplikasi atau aktivitas di *gadget* dapat membantu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, seperti aplikasi meditasi atau program pelatihan relaksasi dan juga intensitas penggunaan *gadget* dapat bervariasi secara signifikan antara individu. Ada yang menggunakan *gadget* dengan bijaksana dan seimbang, sementara yang lain mungkin mengalami ketergantungan yang berlebihan. Tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi tidak selalu berarti seseorang memiliki masalah dalam mengatur emosinya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Analisis dan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan yang tertera pada bab IV maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran intensitas penggunaan *gadget* yang menunjukkan kategori tinggi sebanyak 58 (75.3 %) responden.
2. Gambaran regulasi emosi yang menunjukkan kategori tinggi sebanyak 42 (54.5 %) responden.
3. Intensitas penggunaan *gadget* tidak berhubungan dengan regulasi emosi ditunjukkan dengan hasil *p value* sebesar 0,052 (> 0,05)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Diharapkan para remaja dapat mengatur waktu penggunaan *gadget* bijak dengan membatasi penggunaan hanya untuk keperluan belajar dan komunikasi yang bermanfaat. Selain itu, remaja perlu mengembangkan aktivitas positif di luar dunia digital seperti, olahraga, kegiatan sosial, dan hobi kreatif yang dapat membantu menjaga keseimbangan emosional.

2. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola penggunaan *gadget* anak dengan memberikan pendampingan, pengawasan, serta keteladanan dalam penggunaan teknologi. Komunikasi terbuka

antara orang tua dan anak perlu di tingkatkan agar remaja memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan serta belajar mengelola emosi secara sehat.

3. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengedukasi siswa mengenai penggunaan *gadget* yang sehat melalui kegiatan bimbingan konseling, seminar, atau program literasi digital. Guru bimbingan dan konseling juga dapat menyisipkan pelatihan regulasi emosi agar siswa lebih mampu mengenali dan mengendalikan emosi dalam situasi belajar maupun sosial.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan variabel yang digunakan. Oleh karena itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi seperti dukungan sosial, religiusitas, stress akademik, atau mindfulness. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan metode kualitatif atau mixed methods agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja di era digital.

DAFTAR RUJUKAN

- APJII. (2023, Maret, 10). Survei Apjii Pengguna Internet Di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. *Retrieved From:* <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- BKKBN Jawa Tengah. (2020, September, 17). Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja. *Retrieved From:* <https://jateng.bkkbn.go.id/?p=1551>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075.
- DataIndonesia.id (2022, Juni, 13). Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022. *Retrieved From:* <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-diindonesia-pada-2022>
- DataIndonesia.id. (2022, Oktober, 05). Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental. *Retrieved From :* <https://dataindonesia.id/2022/10/05/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental/>

- <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25-30.
- Fatmawati, D. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 31 Semarang. *UIN Walisongo Semarang*.
- Fitria, I. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Man 1 Bengkalis (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Haryanti, R. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 27-33.
- Hidayat, Z., Saefuddin, A., & Sumartono, S. (2016). Motivasi, Kebiasaan, dan Keamanan Penggunaan Internet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(2), 129-150.
- Irwansyah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kemenkes RI. (2018, Mei, 15). Remaja Indonesia Harus Sehat. Retrieved From: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127-133.
- Mesquita, B., Leersnyder, D. J., & Boiger, M. (2016). *The cultural psychology of emotion*. In book: *Handbook of emotions* (pp.393-411) Edition: 4 Publisher: Guilford Press Editors: L. Barrett, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones.
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan XI Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305-309.
- Nafisah, D., Khatrine, L., & Juwariyah, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 104-109.
- Ningrum, R. E. C., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Riset Kesehatan. Rineka Cipta.
- Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283-296.
- Pratama, T. S. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Purnamasari, D. R., Sutejo, S. K., & Mamnu'ah, S. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Purwanto, E. (2014). Pengantar Psikologi Umum. Graha Ilmu.
- Puspitasari, E. D., Ekayamti, E., & Maimunah, S. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Interaksi Sosial pada Remaja di Wilayah Kecamatan Sine Kabupaten Ngawi. *e-Journal Cakra Medika*, 7(2), 9-19.

- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). *Increased Screen Time: Implications For Early Childhood Development And Behavior*. *Pediatric Clinics*, 63(5), 827-839.
- Rajagukguk, E. Regulasi Emosi Dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Berperan Ganda Di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: *Literature Review*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja Ditinjau Dari Faktor Usia Di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Suharno, S. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Al-Marhamah Kabupaten Majalengka Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 11(2), 319-329.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517-524.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.
- Pardede, R., & Watini, S. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di TK Adifa Karang Mulya Kota Tangerang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4728-4735.
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- World Health Organization. (2021, November, 17). *Mental Health Of Adolescents*. Retrieved From : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2019). *Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour And Sleep For Children Under 5 Years Of Age*. Retrieved From <https://www.who.int/publications/item/9789241550536>
- World Health Organization. (2015). *Health For The World's Adolescents: A Second Chance In The Second Decade*. Retrieved From :https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/adolescent_health/en/
- Wulandari, H. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Yanti, P. D. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja Di Smp Negeri 3 Mranggen (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 6(3),