

Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal

Dinie Ratri Desiningrum¹, Yeniar Indriana², Siswati³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Undip, Jl. Prof Soedarto SH, Tembalang,
Semarang, 50275. Telp. 024-7460051

e-mail : ¹dn.psiundip@gmail.com; ²yeni_farhani@yahoo.co.id ³siswatipsi@gmail.com

Abstrak. Banyak produsen gadget sengaja menjadikan anak-anak dan remaja awal sebagai target pemasarannya, di sisi lain dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, sudah banyak dikemukakan oleh para ilmuwan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara intensi penggunaan *gadget* terhadap kecerdasan emosional remaja di Semarang. Sampel pada penelitian adalah 56 remaja usia 13-15 tahun, di dua SMPIT Semarang dengan teknik quota-purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis kecerdasan emosi dan skala intensi penggunaan gadget. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasil uji hipotesis penelitian memperoleh hasil $r_{xy} = -0,399$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional remaja. Koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan R square pada variabel intensi penggunaan gadget terhadap kecerdasan emosional remaja adalah sebesar 0,233. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa intensi penggunaan gadget dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 23,3% terhadap variabel kecerdasan emosional.

Kata Kunci: Gadget, Kecerdasan emosional, Remaja awal

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari periode anak menuju dewasa (Sarwono, 2007). Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia yang dianggap sangat penting. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan" (Ali dan Asrori, 2008). Havighurst (Hurlock, 2004) menyatakan bahwa salah satu permasalahan yang sering dialami dalam tugas perkembangan pada masa remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Kemandirian emosional ditandai salah satunya oleh adanya kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami serta mengatur suasana hati agar tidak melumpuhkan kejernihan berfikir otak rasional, tetapi mampu menampilkan beberapa kecakapan, baik kecakapan pribadi maupun kecakapan antar pribadi (Goleman, 2002). Aspek-aspek dalam kecerdasan emosi, adalah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati diri dan ketrampilan sosial (Goleman, 2002).

Kecerdasan emosional dirasakan sebagai aspek penting dari kesejahteraan dan penanganan permasalahan sepanjang masa hidup individu. Kecerdasan emosional yang rendah dengan timbulnya gejala depresi banyak ditemui pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki (Gomez-Baya, Mendoza, Paino, & Matos, 2017). Studi terhadap 486 remaja di India, menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional, identitas dan keintiman, lalu terdapat peran penting yang dimainkan kecerdasan emosional dalam perkembangan remaja

yang sehat (Maher, Winston, & Ranis, 2017). Pada usia remaja awal, yang masih dalam tahap pencarian jati diri, dan remaja cenderung ingin mencoba banyak hal, menjadikan kecerdasan emosional sebagai hal yang utama, mengingat remaja masih dalam ranah tugas penting sebagai pelajar dengan ciri emosi yang masih meledak-ledak. Sebuah studi di Iran, menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian sekolah, lalu korelasi positif pula antara kecerdasan emosional dan keterampilan sosial (Nikooyeh, Zarani, & Fathabadi, 2017). Dari studi ini, maka dengan kecerdasan emosional yang baik, remaja dapat mengatur kondisi emosi diri dan memahami lingkungan, sehingga dapat terhindar dari berbagai konflik ketika berinteraksi sosial, atau mampu menyelesaikan permasalahan relasi sosial dengan cara yang sehat. Kecerdasan emosional memoderasi hubungan antara berbagai faktor stres (disfungsi keluarga, kejadian kehidupan negatif, dan kesulitan sosial ekonomi) dan kesehatan mental (depresi dan gejala gangguan) pada sampel 405 remaja (usia rata-rata 13,09 tahun) (Davis & Humphrey, 2012).

Di era globalisasi dewasa ini, interaksi sosial dapat terjadi dengan sangat mudah melalui berbagai media, yaitu dengan menggunakan gadget. Menurut Osland (dalam Effendi, 2013), gadget adalah sebuah alat elektronik kecil macam-macam fungsinya. Bentuk-bentuk gadget diantaranya adalah komputer / laptop, tablet PC, dan telepon seluler atau smartphone.

Gadget pada jaman sekarang sangat mudah ditemukan, hampir setiap kalangan masyarakat memiliki gadget. Gadget beredar mulai di kalangan anak-anak dan remaja awal (usia 10-15 tahun), remaja akhir (usia 16-21 tahun) hingga dewasa (usia 22 tahun keatas). Sejak pasar bebas dunia tahun 2008, Indonesia menjadi salah satu sasaran utama peredaran produk-produk elektronik khususnya gadget. Gadget yang awalnya hanya mampu dibeli oleh seseorang yang berpenghasilan tinggi, sekarang seseorang yang penghasilannya pas-pasan pun mampu membeli gadget dengan harga murah maupun dengan sistem pembayaran berkala. Selain itu pula, tak jarang sekarang banyak produsen-produsen gadget sengaja menjadikan anak-anak dan remaja awal sebagai target pemasarannya (Ratriva, 2016).

Tidak salah jika gadget pada masa kini sangat disukai anak-anak dan remaja. Sebab gadget pada masa kini sangatlah berbeda jauh dengan gadget pada awal diproduksi yang hanya dapat digunakan untuk telepon maupun mengirim pesan serta ditambah dengan desain yang tidak menarik. Sedangkan, gadget pada masa kini telah berevolusi menjadi sebuah barang yang sangat menarik dengan desain yang bervariasi serta penggunaan teknologi touchscreen yang semakin membuatnya lebih menarik, selain itu pula gadget masa kini telah terisi dengan berbagai macam aplikasi di dalam gadget tersebut. Seperti games yang pada saat ini sangat bervariasi, mulai dari game bertema petualangan sampai pelajaran. Lalu, penyajian setiap aplikasi (games) yang beraneka warna dan karakter tak heran jika gadget sangat digandrungi oleh anak pada masa ini. Penyajian beraneka ragam aplikasi yang beragam tak ayal membuat seseorang sangat senang berlama-lama untuk di depan gadget mereka, sehingga penggunaan gadget menjadi berlebihan. Ditambah lagi rawannya media sosial online yang menyajikan tawaran menarik bagi remaja untuk banyak berinteraksi di dunia maya (Constantino, 2014).

Kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan dan tidak tepat akan menjadikan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pada remaja, ketidakpedulian ini dapat menumpulkan kemampuan dalam empati, mengekspresikan emosi dengan tepat, mengelola emosi, dan semua itu merupakan aspek dari kecerdasan emosional. Penggunaan gadget bagi remaja, lebih utama pada sarana ber-media sosial dan bermain game. Ketika ber-media sosial, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah publikasi identitas diri dan terdapatnya ancaman bullying dan kejahatan

lainnya hasil bersosialisasi di dunia maya. Dalam suatu penelitian, ditemukan bahwa dibutuhkan suatu kompetensi mengelola identitas di internet, kemampuan dalam mengambil bagian dalam situasi konflik di internet, dan pengelolaan identitas digital, agar seseorang tetap sehat dalam memanfaatkan internet (Vélez, Olivencia, & Zuazua, 2017).

Berdasarkan hasil *focus group discussion* yang dilakukan peneliti di salah satu sekolah swasta di Semarang, diungkapkan bahwa remaja tidak bisa lepas dari gadget, dan hampir 100% dari remaja tersebut memiliki gadget sendiri, sebagian besar berupa smartphone, dan lainnya dalam bentuk tablet. Dan mereka menyadari tentang konflik yang sering dihadapi di dunia maya, yang seringkali berlanjut di dunia nyata. Penelitian terhadap 116 anak, dilaporkan bahwa izin orang tua tetap utama dalam menggunakan perangkat gadget. Peraturan orang tua untuk penggunaan komputer daripada perangkat seluler dan tablet, lalu adanya peraturan yang paling umum yaitu tidak bermain sebelum menyelesaikan pekerjaan rumah, dan masalah kesehatan seperti memiliki cukup istirahat dan tidak menyiksa mata (Goh, Bay, & HuaChen, 2015). Namun, para remaja tetap cenderung tidak mampu membatasi penggunaan gadget, dengan berbagai alasan, yaitu (1) orangtua dan keluarga mereka juga menggunakan gadget, (2) gadget dibutuhkan sebagai media berkomunikasi dengan keluarga, (3) terdapat hal positif dari gadget, yaitu memperoleh informasi dari internet dalam mengerjakan PR dari sekolah, (4) memperluas wawasan dan pergaulan sosial.

Di samping ber-media sosial, remaja juga menggunakan gadget untuk bermain game, hal ini cukup membuat khawatir orangtua, karena mempengaruhi kemampuan anak dalam regulasi diri, dengan ciri menurunnya motivasi dalam belajar. Penelitian dengan sampel mencakup 85 orang tua dari tiga sekolah di Turki, menemukan bahwa orangtua mengkhawatirkan anak-anak mereka yang lebih utama menggunakan gadget untuk permainan daripada meningkatkan pendidikan, bahkan sampai pada ketidakmampuan anak dalam mengelola emosinya (Genc, 2014). Internet gaming disorder atau gangguan akibat bermain game di internet, terbukti menurunkan kesehatan mental remaja dan orangtua (Wartberg, dkk, 2016), termasuk dalam hal kecerdasan emosional.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah menemukan hubungan antara intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja. Intensi menjadi indikasi dari kesiapan individu dalam berperilaku, disebut anteseden perilaku. Determinan intensi adalah *perceived behavior control*, yang terdiri dari tiga komponen, yaitu keyakinan berpengaruh pada sikap, norma-norma subjektif dan kontrol perilaku yang dihayati, dan selanjutnya ketiga komponen ini berinteraksi, akan menentukan apakah perilaku tersebut akan dilakukan atau tidak. Maka hipotesis penelitian ini, adalah terdapat hubungan negatif antara intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja. Semakin tinggi intensi penggunaan gadget, maka semakin rendah kecerdasan emosional remaja, sebaliknya semakin rendah intensi penggunaan gadget, maka semakin tinggi kecerdasan emosional remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMPIT Nurussunah dan SMPIT Ulul Abshor, Semarang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 56 remaja usia 13-15 tahun, di dua SMPIT Semarang dengan teknik quota-purposive sampling, dengan kriteria memiliki gadget dan aktif menggunakan gadget.

Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosional (Goleman, 2002) dengan 33 item valid ($\alpha=0,923$), dan skala intensi penggunaan gadget (Ajzen, 2005, dan Osland dalam Effendi, 2013) dengan 28 item valid ($\alpha=0,744$). Prosedur pengolahan data dilakukan melalui tahap uji normalitas, uji linieritas, dan uji homogenitas. Setelah data terbukti normal, linier, dan homogen, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan

tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,05$).

Hasil

Hasil analisis regresi sederhana berupa nilai koefisien korelasi (R) dan koefisien determinasi (R Square) variabel intensi penggunaan gadget pada kecerdasan emosional, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Koefisien Determinasi Penelitian

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Intensi Penggunaan Gadget dan Kecerdasan Emosional	-0,399	0,233	0,181	6,187

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa koefisien korelasi kedua variabel adalah $r = -0,399$, dan koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh R Square adalah 0,233. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, intensi penggunaan gadget memberikan sumbangan efektif sebesar 23,3% terhadap kecerdasan emosional.

Diskusi

Remaja adalah aset bangsa yang tengah diserang penjajahan cara halus, berupa pengrusakan mental, perang ideologi, dan penanaman nilai barat yang seringkali menyesatkan peran pendidikan di Indonesia, dan itu semua sangat mudah terinternalisasi melalui internet dengan gadget sebagai sarannya. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat korelasi antara intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja, dengan $r = -0,399$, nilai negatif menunjukkan hubungan yang timbal balik, semakin tinggi intensi penggunaan gadget, maka semakin rendah kecerdasan emosional remaja, sebaliknya semakin rendah intensi penggunaan gadget maka semakin tinggi kecerdasan emosional remaja.

Hal ini membuktikan bahwa semakin remaja memiliki intensi untuk menggunakan gadget, maka waktu dan pikiran remaja, bahkan energinya, akan tersita oleh gadget, tidak menghadapi realita, tenggelam dalam dunia maya, sehingga minim interaksi sosial secara nyata. Sementara interaksi sosial langsung ini melatih remaja untuk memahami perasaan orang lain, mengontrol emosi diri, belajar mengekspresikan emosi dengan tepat, sehingga ia bisa sukses dalam pergaulan sosial. Hal ini dikarenakan terdapat bahasa non-verbal yang cukup penting dan tidak didapatkan di dunia maya, dan ketrampilan komunikasi lisan harus terus dilatih agar remaja mampu berkiprah di masyarakat kelak, dan hal ini tidak dibentuk melalui media sosial internet. Bagi remaja, aktivitas luang offline mereka adalah sesuatu hal yang penting, daripada menghadapi layar televisi dan gadget (Goh, Bay, and HuaChen, 2015).

Sumbangan efektif, sebesar 23,3% menunjukkan bahwa intensi penggunaan gadget ini berkontribusi terhadap pembentukan kecerdasan emosional remaja. Artinya, remaja sebaiknya menahan diri untuk tidak banyak menghabiskan waktunya dengan gadget mereka, mengingat dampak gadget cukup mempengaruhi kecerdasan emosionalnya, dimana kecerdasan emosional ini merupakan hal yang penting dalam berinteraksi sosial sehingga remaja akan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Tugas perkembangan remaja, diantaranya adalah pembentukan

identitas, citra diri dan adaptasi sosial yang seringkali gagal akibat kecanduan internet, dengan bentuk perilaku, yaitu mengalami kehilangan kendali, perasaan marah, penarikan diri, dan terlibat konflik keluarga. Di samping itu, terdapat kondisi klinis yang lebih parah juga terkait dengan kecanduan internet, seperti gangguan dysthymic, bipolar, afektif, gangguan sosial-kecemasan, serta depresi berat (Cerniglia, dkk, 2016).

Game yang seringkali dikonsumsi para remaja awal ini, dapat berdampak negatif, kekerasan game digital nampak menjadi salah satu faktor risiko perilaku agresif yang meningkat, termasuk pada remaja (Wallenius & Punamäki, 2008). Belum lagi penggunaan media sosial untuk remaja berkencan yang terbukti banyak membahayakan remaja itu sendiri. Dalam suatu penelitian terhadap 703 siswa SMA, mengenai perilaku kencan digital (DDA) mencakup penggunaan media digital untuk memata-matai, mengendalikan, mengancam, melecehkan, menekan, atau memaksa pasangan kencan, dan ada yang berujung pada penculikan dan pemerkosaan (Reed, Tolman, & Ward, 2017).

Melihat banyak fakta mengenai maraknya penggunaan gadget di kalangan remaja awal, terutama dikaitkan dengan ber-media sosial dan bermain game, mengingat remaja awal pada usia 13-15 yang merupakan usia transisi dan awal pubertas, maka dibutuhkan suatu pengarahan dan pengawasan dari pihak orangtua atau orang yang lebih tua seperti kakak dan guru. Fungsi orangtua, adalah (1) Sebagai penanggung jawab langsung literasi digital anak, (2) Sebagai model perilaku yang mempromosikan keefektifan positif dan kewaspadaan dunia maya. (3) Sebagai rujukan bagi anak untuk bisa meminta pertolongan (Vélez, Olivencia, & Zuazua, 2017). Lebih jauh lagi, disebutkan dalam suatu penelitian bahwa kontrol penggunaan gadget akan lebih efektif jika mempertimbangkan lingkungan keluarga secara keseluruhan, melibatkan orangtua dan anggota keluarga lainnya, khususnya dalam hal penggunaan media layar anak di rumah, baik gadget maupun televisi (Lauricella, Wartella, and Rideout, 2015). Remaja merasa sedikit membutuhkan pengawasan terhadap diri mereka sendiri, dan perlunya pengawasan ketat oleh orang tua mereka (Shifflet-Chila, Harold, Fitton, and Ahmedani, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa intensi penggunaan *gadget* berkorelasi negatif dengan kecerdasan emosional remaja di dua SMPIT di Semarang. Selain perlunya pengawasan dari orangtua dan orang-orang di sekitar remaja, diperlukan juga pelatihan atau pembekalan kepada remaja yang bersifat rutin mengenai dampak penggunaan gadget, bermedia sosial dan bermain game.

Kepustakaan

- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, personality and behavior*. 2nd edition. Berkshire :McGrawHill Professional Publishing
- Ali, M. & Asrori, M. 2008. *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Cerniglia, L, Zoratto, F, Cimino, S, Laviola, G, Ammaniti, M, and Adriani, W, 2016. Numbers and letters correspond to the affiliation list. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 76 (A): 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>



PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital
22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang

- Constantino, Kevin. 2014. 6 smartphone gaming android terbaik dengan harga 2 jutaan. <http://www.kompasiana.com/kevin.constantino/6-smartphone-gaming-android-terbaik-dengan-harga-2-jutaan>
- Davis, S.K, and Humphrey, N. 2012. Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: Evidence for specificity. *Personality and Individual Differences*. 52 (1): 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.006>
- Efendi, F. 2013. *Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak usia dini*. (Online). <http://fuadefendi.in/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan.html>. (12 September 2015)
- Genc, Z. 2014. Parents' perceptions about the mobile technology use of preschool aged children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 146: 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.086>
- Goh, W.W.L, Bay, S, and HuaChen, V.H. 2015. Young school children's use of digital devices and parental rules. *Telematics and Informatics*. 32 (4): 787-795. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.04.002>
- Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gomez-Baya, D, Mendoza, R, Paino, S, and Matos, M.G. 2017. Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences*. 104: 303-312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.022>
- Hurlock, E. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka
- Lauricella, A.R, Wartella, E, and Rideout, V.J. 2015. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 36: 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Maher, H, Winston, C.N, and Ranis, U. 2017. What it feels like to be me: Linking emotional intelligence, identity, and intimacy. *Journal of Adolescence*. 56: 162-165. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.012>
- Nikooyeh, N, Zarani, F, and Fathabadi, J. 2017. The mediating role of social skills and sensation seeking in the relationship between trait emotional intelligence and school adjustment in adolescents. *Journal of Adolescence*. 59: 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.012>
- Ratriva, V. 16 September 2016, http://www.kompasiana.com/viratriva/beginilah-pengaruh-gadget-di-era-globalisasi_57db6d38d77e614641c5c40e
- Reed, L.A, Tolman, R.M. L. and Ward, M. 2017. Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of Adolescence*. 59: 79-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.015>
- Sarwono, S.W. 2006. *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali.



PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital
22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang

- Shifflet-Chila, E.D, Harold, R.D, Fitton, V.A, and Ahmedani, B.K. 2016. Adolescent and family development: Autonomy and identity in the digital age. *Children and Youth Services Review*. 70: 364-368. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2016.10.005>
- Vélez, A.P, Olivencia, J.J.L, and Zuazua, I.I. 2017. The role of adults in children digital literacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 237 : 887-892. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.124>
- Wallenius, M, and Punamäki, R.L. 2008. Digital game violence and direct aggression in adolescence: A longitudinal study of the roles of sex, age, and parent-child communication. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 29 (4): 286-294. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.04.010>
- Wartberg, L, Kriston, L, Kramer M, Schwedler, A, Lincoln, T.M, and Kammerl, R. 2016. Internet gaming disorder in early adolescence: Associations with parental and adolescent mental health. *European Psychiatry*. 43: 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>