

## The Relationship Between Gadget Addiction and Emotional Intelligence in Adolescents

Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja

**Aisyah Mulyanti<sup>1</sup>, Dewi Dolifah<sup>2\*</sup>, Delli Yuliana Rahmat<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

\*Corresponding Author: [dewidolifah@upi.edu](mailto:dewidolifah@upi.edu)

Received: 30-04-2024, Revised: 16-04-2024, Accepted: 17-05-2024

### ABSTRAK

Dalam era digitalisasi, remaja rentan terpengaruh oleh teknologi dimana *gadget* menjadi salah satu sumber utama interaksi dan hiburan. Akibatnya, kecanduan *gadget* dapat mengganggu perkembangan emosional remaja, mengurangi kemampuan mereka dalam mengatur emosi dan berinteraksi secara sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *observational analytic* dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel dilakukan melalui Teknik quota sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 101 responden. Terdapat dua instrumen yang digunakan pada penelitian ini yang diadaptasi dari penelitian terdahulu, yaitu SAS-SV untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* dan kuesioner TEIQ-ASF untuk menilai tingkat kecerdasan emosional. Penelitian ini menggunakan dua tahap analisa, yaitu analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel dengan menggunakan uji statistik *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan: 56,4% mengalami kecanduan *gadget* kategori tinggi dan 43,6% kategori rendah serta 76,2% tingkat kecerdasan emosional dengan kategori sedang, 19,8% kategori rendah dan 4% kategori tinggi. Hasil uji bivariat didapatkan nilai *p-value*=0.000 yang artinya terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional. Selain itu, diperoleh nilai korelasi koefisien  $\rho=0.375$  yang artinya arah hubungannya bersifat positif. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang. Oleh sebab itu, remaja perlu menggunakan *gadget* dengan bijak agar tidak berdampak pada perkembangan emosional remaja.

Kata Kunci: kecanduan *gadget*; kecerdasan emosional; remaja

### ABSTRACT

*In the era of digitalization, teenagers are vulnerable to the influence of technology, where gadgets become one of the main sources of interaction and entertainment. Consequently, gadget addiction can disrupt the emotional development of teenagers, reducing their ability to regulate emotions and interact socially. The aim of this study is to investigate the relationship between gadget addiction and emotional intelligence among teenagers at SMK Informatika Sumedang. This research is a quantitative study of observational analytic type with a cross-sectional approach. Sampling method is conducted through quota sampling technique with 101 respondents. There are two instruments used in this study adapted from previous research: SAS-SV to measure the level of gadget addiction and TEIQ-ASF questionnaire to assess emotional intelligence level. This study employs two-stage analysis, namely univariate analysis to determine frequency distribution and bivariate analysis using Spearman rank correlation test. The results of the study show that 56.4% experience high-level gadget addiction and 43.6% low-level, while 76.2% have moderate emotional intelligence, 19.8% low, and 4% high. The bivariate test results obtained a p-value = 0.000 which means there is a relationship between gadget addiction and emotional intelligence. Furthermore, the correlation coefficient value of  $\rho = 0.375$  indicates a positive direction of the relationship. In conclusion, there is a relationship between gadget addiction and emotional intelligence among teenagers at SMK Informatika Sumedang. Therefore, teenagers need to use gadgets wisely so as not to have an impact on the emotional development of adolescents.*

Keywords: *gadget addiction; emotional intelligence; teenagers*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## 1. PENDAHULUAN

Dalam era digitalisasi, teknologi semakin meluas dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk teknologi yang merajalela adalah *gadget*. Akibatnya, dalam kemajuan teknologi yang begitu pesat, remaja menjadi kelompok terpengaruh secara signifikan. Pada masa ini, remaja cenderung mudah terpengaruh karena sedang mengalami fase perkembangan identitas dan pencarian jati diri (Asyia et.al., 2022). Menurut *World Health Organization* (2023) yang dimaksud remaja yaitu penduduk yang berusia pada rentang 10-19 tahun. Masa ini adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama masa remaja, terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental dalam waktu yang cepat. Dalam situasi remaja yang mudah terpengaruh dengan kemajuan teknologi, terdapat kekhawatiran tentang dampak potensial terhadap kecerdasan emosional pada remaja.

Kecerdasan emosional yang ada pada remaja mencakup kemampuan remaja untuk mengenali, memahami, mengatur dan mengekspresikan emosi mereka sendiri sekaligus menginterpretasikan emosi orang lain dalam interaksi sosial. Kemampuan ini memiliki dampak signifikan pada kualitas hubungan interpersonal, resolusi konflik dan kemampuan adaptasi dalam situasi stres, yang semuanya merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja menuju kematangan emosional (Dewi, 2019). Perkembangan emosional yang positif pada remaja terjadi ketika mereka memiliki keterampilan untuk mengatur perasaan mereka sendiri, memahami dan merespon emosi orang lain dengan baik, serta mampu mengekspresikan emosi secara sehat. Selain itu, mereka juga mampu menangani masalah dalam lingkungan mereka dengan bijaksana, membuat keputusan yang tepat dan menjaga hubungan sosial tanpa terlibat dalam konflik yang berlebihan (Damanik et.al., 2019). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional pada remaja, termasuk pengaruh dari lingkungan keluarga dan faktor-faktor di luar lingkungan keluarga. Salah satu contoh faktor di luar lingkungan keluarga adalah ketergantungan pada perangkat elektronik seperti *gadget* (Safari & Hestaliana, 2019).

*Gadget* adalah salah satu teknologi yang menarik digunakan oleh berbagai kalangan termasuk remaja. Kehadiran teknologi ini memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berinteraksi sosial dan hiburan. Akan tetapi, penggunaan *gadget* yang melewati batasan dapat menyebabkan ketergantungan. Jika dalam satu hari bermain *gadget* lebih dari dua jam, remaja dianggap telah berlebihan bermain *gadget*. Seorang remaja yang sudah mengalami kecanduan terhadap *gadget* akan mengalami perasaan gelisah jika dia dipisahkan dari alat tersebut (Baderi & Ekawati, 2020). Selain itu, dampak dari kecanduan *gadget* dapat menyebabkan pengunanya melupakan waktu, seringkali mengabaikan sekitarnya serta cenderung berfokus pada interaksi di dunia maya. Dampak dari perilaku tersebut dapat meredakan kemampuan dalam merasakan empati, mengungkapkan emosi secara efektif, mengatur emosi dan semuanya merupakan aspek penting dari kecerdasan emosional (Alrasheed & Aprianti, 2018).

*Gadget* adalah perangkat elektronik yang menawarkan beragam fitur dan aplikasi inovatif yang mempersembahkan teknologi terbaru, membantu meningkatkan kepraktisan dan memberikan fungsi spesifik bagi pengguna (Yumarni, 2022). Berdasarkan hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023) menunjukkan hasil bahwa 78,19% penduduk Indonesia terkoneksi internet. Di Provinsi Jawa Barat jumlah pengguna internet sebanyak 82,73%. Angka tersebut menduduki peringkat ketiga terbanyak setelah Banten (89,10%) dan DKI Jakarta (86,96%). Selain itu, hasil tingkat penetrasi internet di Indonesia terbesar dalam kategori usia adalah remaja yang berusia 13-18 tahun sebesar 98,20% sedangkan menurut kategori pekerjaan, tingkat penetrasi internet di Indonesia terbesar adalah pelajar dan mahasiswa sebesar 98,88%.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan, Khairul (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hal ini dikarenakan tingkat kecanduan yang rendah pada responden sehingga responden memiliki kecerdasan emosional yang tinggi sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan Ulfa Suryani & Yazia (2023) menyatakan bahwa kecanduan *gadget* mempengaruhi kecerdasan emosional pada remaja yaitu sebagian besar responden dalam penelitian mengalami gangguan emosi akibat kecanduan *gadget*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Alrasheed & Aprianti (2018) yang menunjukkan terdapat hubungan yang negatif atau terbalik antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hasil penelitian lain yang berbeda yaitu penelitian yang dilakukan Hidayat (2020) menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan *gadget* tidak mempengaruhi kecerdasan emosional pada remaja. Perbedaan di antara ketiga temuan penelitian tersebut mendorong para peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara ketergantungan pada *gadget* dan perkembangan kecerdasan emosional pada remaja.

Berdasarkan keterangan yang diberikan oleh satu orang ketua OSIS SMK Informatika Sumedang pada tanggal 14 Oktober 2023 mengatakan bahwa terdapat beberapa mata pelajaran sekolah yang mengharuskan siswa dan siswinya menggunakan *gadget* sehingga, penggunaan *gadget* di sekolah tersebut sudah tidak asing lagi baik dilakukan sebagai pengantar belajar maupun tidak. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswa SMK Informatika Sumedang pada Tanggal 10

November 2023, didapatkan hasil bahwa 5 orang diantaranya menggunakan *gadget* lebih dari 3 jam dikarenakan selain digunakan untuk media pembelajaran dan mengerjakan tugas, *gadget* digunakan untuk bermain sosial media dan bermain *game*. Data lain didapatkan 7 orang diantaranya merasa sulit bergaul dengan orang baru, 6 orang diantaranya merasa sulit untuk mengontrol emosinya, 5 orang sering merasa labil dan 5 orang kadang-kadang merasa dirinya sulit untuk berkonsentrasi. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang dengan melihat faktor yang mungkin mempengaruhi hubungan tersebut, seperti durasi dan kebiasaan penggunaan *gadget*.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *observational analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, memanfaatkan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, menganalisis data secara statistik dengan pendekatan kuantitatif dengan maksud untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2022). Desain penelitian yang diterapkan adalah korelasional, yang bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih, serta sejauh mana tingkat korelasi antara variabel-variabel yang sedang diselidiki. (Ibrahim et al., 2018). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah seluruh siswa dan siswi SMK Informatika Sumedang yang berjumlah 1.197 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* yaitu metode untuk memilih sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu hingga jumlah (kuota) yang diinginkan. (Sugiyono, 2022). Jumlah besar sampel yang didapatkan dengan perhitungan rumus slovin adalah 101 responden.

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dalam versi Bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat ketergantungan pada *gadget* pada remaja dan kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Short Form* (TEIQ-ASF) dalam versi Bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional pada remaja. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *Google form* kepada responden yang memberikan persetujuan dan mendapat izin dari wali mereka. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari Tahun 2024 di SMK Informatika Sumedang. Kuesioner SAS-SV terdiri dari 10 pertanyaan. Validitas dan reliabilitas kuesioner ini telah diuji oleh Khairul pada tahun 2023, dengan hasil validitas berkisar antara 0,382 hingga 0,688 dan reliabilitas diuji dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,740, menunjukkan reliabilitas yang baik.

Kuesioner TEIQ-ASF telah diadaptasi dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh Sofia dalam sebuah studi pada tahun 2016, sebagaimana disebutkan dalam penelitian oleh Khairul pada tahun 2023. Instrumen ini dipilih karena kepraktisan dan kesingkatannya, memungkinkan siswa dan siswi SMK untuk mengisi survei dengan mudah. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh Khairul pada tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 30 item, 19 di antaranya valid, dengan indeks validitas berkisar antara 0,285 hingga 0,536. Sebanyak 11 item lainnya yang memiliki koefisien korelasi < 0,25, dianggap tidak valid, sehingga jumlah item instrumen yang digunakan adalah 19. Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah sebesar 0,831, menunjukkan reliabilitas yang lebih tinggi dari 0,70, sehingga skala penelitian ini dianggap reliabel.

Aplikasi *software* SPSS dipakai untuk menganalisis data dalam dua tahap analisis, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan distribusi frekuensi setiap variabel. Sementara itu, teknik analisis bivariat digunakan untuk menilai apakah ada hubungan antara ketergantungan pada *gadget* dan perkembangan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang menggunakan uji korelasi Rank spearman. Penelitian ini telah ditelaah oleh Komisi Etik Bidang Kesehatan BRIN dengan nomor *ethical clearance* 015/KE.03/SK/01/2024.

## 3. HASIL

### 3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=101)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
15	8	7,9
16	21	20,8
17	30	29,7
18	42	41,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	33	32,7%
Perempuan	68	67,3%

Dari data yang tercantum dalam tabel 1, menunjukkan bahwa 42 responden (41,6%) berusia 18 tahun, 30 responden (29,7%) berusia 17 tahun, 21 responden (20,8%) berusia 16 tahun dan 8 responden (7,9%) berusia 15 tahun. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 68 responden (67,3%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 33 responden (33,7%).

### 3.2. Durasi Penggunaan Gadget

Tabel 2. Durasi penggunaan gadget (N=101)

Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Durasi (jam)		
3-6	53	52,5
<3	12	11,9
>6	36	35,6
Kebiasaan		
Game Online	6	5,9
Online shop	2	2
Pembelajaran	7	6,9
Sosial Media	84	83,2
Telpon/SMS	2	2

Dari data yang tercantum dalam tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian responden bermain gadget dengan durasi 3-6 jam per hari sebanyak 53 responden (52,5%), lebih dari 6 jam per hari sebanyak 36 responden (35,6%) dan 12 responden (11,9%) lainnya bermain gadget dengan durasi kurang dari 3 jam. Data lain juga menunjukkan bahwa mayoritas besar 84 responden (83,2%) menggunakan gadget untuk keperluan bermain sosial media. Selain itu, penggunaan gadget untuk keperluan lainnya seperti pembelajaran sebanyak 7 responden (6,9%), game online sebanyak 6 responden (5,9%), serta telpon/sms dan online shop masing-masing sebanyak 2 responden (2%).

### 3.3. Tingkat Kecanduan Gadget pada Remaja

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecanduan gadget pada remaja

Tingkat Kecanduan Gadget	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	44	43,6
Tinggi	57	56,4
Total	101	100

Dari data yang tercantum dalam tabel 3 menunjukkan bahwa responden mengalami kecanduan gadget yang tinggi yaitu sebanyak 57 responden (56,4%) sedangkan 44 responden (43,6%) tingkat kecanduan gadgetnya rendah.

### 3.4. Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kecerdasan emosional pada remaja

Tingkat Kecerdasan Emosional	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	20	19,8
Sedang	77	76,2
Tinggi	4	4
Total	101	100

Dari data yang tercantum dalam tabel 4, dapat diamati bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang, dengan jumlah sebanyak 77 responden (76,2%). Sementara itu, responden dengan tingkat kecerdasan emosional rendah berjumlah 20 responden (19,8%) dan yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi hanya 4 responden (4%).

### 3.5. Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosional Remaja

Tabel 5. Hubungan kecanduan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada remaja

Kecerdasan Emosional	Kecanduan <i>Gadget</i>						<i>rho</i>	<i>p-value</i>
	Rendah		Tinggi		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	13	12,9	7	6,9	20	19,8	0,375	0,000
Sedang	30	29,7	47	46,5	77	76,2		
Tinggi	1	1	3	3	4	4		
Total	44	43,6	57	56,4	101	100		

Dari data dalam tabel 5 menunjukkan bahwa 47 responden (46,5%) dengan tingkat kecanduan *gadget* kategori tinggi memiliki tingkat kecerdasan emosional kategorisedang. Sementara itu, 30 responden (29,7%) dengan kecanduan *gadget* rendah memiliki kecerdasan emosional sedang. Selain itu, 13 responden (12,9%) dengan tingkat kecanduan *gadget* rendah juga memiliki kecerdasan emosional rendah. Terdapat 7 responden (6,9%) dengan kecanduan *gadget* tinggi yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Hanya 3 responden (3%) dengan kecanduan *gadget* tinggi yang memiliki kecanduan *gadget* tinggi juga. Selain itu, hanya 1 responden (1%) dengan kecanduan *gadget* rendah yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Dari hasil analisis data, nilai *p-value* ditemukan sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga hal ini mengindikasikan bahwa  $H_1$  dapat diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel kecanduan *gadget* dengan variabel kecerdasan emosional. Selain itu, nilai koefisien korelasi *rho* sebesar 0,375 menunjukkan korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Meskipun demikian, tingkat kekuatan korelasi antar variabel tersebut dikategorikan sebagai lemah.

## 4. DISKUSI

### 4.1. Tingkat Kecanduan *Gadget* pada Remaja

Dilihat dari hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 3 memiliki arti bahwa tingkat kecanduan *gadget* kategori tinggi paling banyak didapatkan yaitu sebanyak 57 siswa sedangkan 44 siswa lainnya menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* dalam kategori rendah. Kecanduan *gadget* didefinisikan sebagai ikatan emosional yang rumit dan berisiko terhadap perangkat tersebut dimana seseorang secara berkelanjutan menggunakan *gadget*nya tanpa batasan waktu yang jelas. Hal ini dapat menimbulkan minat atau ketergantungan pada individu atau pengguna dan merupakan bentuk ketergantungan pada teknologi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif dan berbagai masalah sosial lainnya (Khairul, 2023). Jika jumlah waktu yang digunakan untuk bermain *gadget* dalam sehari lebih dari dua jam, remaja dianggap telah berlebihan bermain *gadget*. Seorang remaja yang sudah mengalami kecanduan terhadap *gadget* akan mengalami perasaan gelisah jika dia dipisahkan dari alat tersebut (Baderi & Ekawati, 2020).

Remaja mengalokasikan sebagian besar waktu mereka untuk bersenang-senang menggunakan *gadget*. Rata-rata mereka menggunakan *gadget* selama 5-8 jam setiap harinya. Individu yang mengalami tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi memiliki potensi risiko mengalami gangguan emosi dan perilaku yang abnormal serta *borderline*. Selain itu, sifat adiktif dari *gadget* dapat menyebabkan seseorang mengembangkan kecanduannya (Rizki & Suryati, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden bermain *gadget* 3-6 jam, kemudian kebiasaan penggunaan *gadget* tersebut mayoritas untuk bermain sosial media yaitu 83,2%. Sejalan dengan penelitian Ulfa Suryani & Yazia (2023) menyatakan bahwa ketergantungan remaja pada *gadget* dapat dipengaruhi oleh penyebaran iklan yang meluas di televisi dan media sosial, di mana *gadget* dipromosikan dengan fitur-fitur menarik dan teknologi canggih. Selain itu, faktor keterjangkauan harga *gadget* dan pengaruh lingkungan juga memainkan peran penting. Kecanduan *gadget* pada remaja terjadi karena *gadget* menjadi alat teknologi yang menyajikan informasi terbaru, membuat remaja sulit untuk melepaskan diri dari *gadget* mereka, bahkan seringkali menghabiskan berjam-jam setiap hari dengan menggunakan *gadget*.

Penggunaan *gadget* pada remaja memiliki dua sisi yang perlu diperhatikan, baik dampak negatif maupun positifnya. Dampak negatif dari kecanduan *gadget* dapat meliputi aspek fisik dan psikologis individu. Dari segi fisik, kecanduan *gadget* bisa mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang berujung pada risiko obesitas karena terlalu lama terpaku pada layar *gadget*. Secara psikologis, terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *gadget* dapat menimbulkan dampak negatif seperti depresi, perasaan kesepian, gangguan pola tidur, serta gangguan konsentrasi dan perilaku hiperaktif. Selain itu, fungsi keluarga juga bisa terganggu karena interaksi sosial yang lebih banyak terjadi di dunia maya daripada dalam lingkup keluarga (Rini & Huriah, 2020). Namun demikian, pemanfaatan *gadget* dapat memberikan dampak yang positif jika digunakan secara terukur dan sesuai dengan aturan yang berlaku. Sebenarnya, penggunaan *gadget* memiliki sejumlah keuntungan bagi remaja, termasuk membantu mereka dalam proses pembelajaran dengan memberikan akses untuk mengerjakan tugas dan mencari informasi yang mereka butuhkan (Fitriana et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan penggunaan *gadget* tersebut mayoritas untuk bermain sosial media yaitu sebanyak 83,2%. Menurut hasil penelitian Galingging et al. (2022) penggunaan sosial media dan *game online* terlalu tinggi dapat mengakibatkan menurunnya minat dan prestasi siswa. Sebenarnya, ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja rentan terjebak dalam kecanduan *gadget*, seperti yang dikemukakan oleh Yuwanto (dalam Firdaus & Marsudi, 2021) yaitu, faktor internal seperti rendahnya kontrol diri, kebiasaan penggunaan ponsel yang berlebihan dan kepuasan pribadi yang tinggi, semuanya dapat menjadi prediktor kerentanan individu terhadap kecanduan *gadget*. Selain itu, faktor situasional juga memainkan peran penting, di mana penggunaan *gadget* dapat menjadi mekanisme koping psikologis dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, seperti stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar dan kebosanan saat waktu luang. Faktor sosial juga turut berkontribusi, dengan penggunaan *gadget* sebagai alat untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain. Faktor eksternal, seperti paparan media tentang *gadget* dan berbagai fitur yang ditawarkannya, juga dapat memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap kecanduan *gadget*.

#### **4.2. Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja**

Hasil dari penelitian yang dipaparkan pada tabel 4 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mencapai kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi diri sendiri, memiliki motivasi internal yang kuat, menunjukkan empati terhadap orang lain dan memiliki keterampilan dalam membina hubungan interpersonal yang baik (Bariyyah & Latifah, 2019). Meskipun mereka sudah berada dalam kategori sedang dalam hal kecerdasan emosional, namun mereka masih membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka menjadi kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik et al. (2019) yang menunjukkan bahwa 81,0% kecerdasan emosional remaja berada pada kategori *borderline*. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Khairul (2023) yang menunjukkan bahwa presentase terbesar tingkat kecerdasan emosional remaja berada pada kategori tinggi.

Menurut Goleman (dalam Bariyyah & Latifah, 2019), mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional, termasuk pengalaman, umur, jenis kelamin dan posisi jabatan. Perempuan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan cenderung menunjukkan sifat keibuan, memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dan lebih cenderung menggunakan intuisi atau perasaan dalam mengambil keputusan, sehingga kecerdasan emosional mereka lebih unggul. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa perempuan lebih banyak memiliki kecerdasan emosional yang tinggi walaupun hanya 6% sedangkan laki-laki 0%. Berdasarkan usia, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa usia 50% yang memiliki kategori kecerdasan emosional tinggi adalah usia 16 tahun dan 40% kategori sedang pada usia 18 tahun. Hal tersebut tidak sesuai dengan pernyataan Goleman (dalam Bariyyah & Latifah, 2019) bahwa siswa yang lebih tua mungkin memiliki tingkat penguasaan kecakapan emosional yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang lebih muda.

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola dan mengendalikan emosinya sendiri serta emosi orang lain di sekitarnya. Mengelola emosi berarti memiliki pemahaman mendalam terhadap keadaan emosional dan dapat mengaitkannya dengan situasi tertentu untuk menciptakan dampak positif. Penting untuk disadari bahwa emosi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara pikiran, perubahan fisiologi dan perilaku (Goleman dalam Julian, 2021). Menurut Ulfa Suryani & Yazia (2023) gangguan emosi yang tinggi pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga anak kurang diperhatikan. Gangguan emosi pada remaja dapat terlihat dari seringnya mengalami sakit kepala, gugup, tegang, sulit menikmati apa yang dilakukan, tidak dapat bergina dalam kehidupan sehari-hari dan merasa lelah sepanjang waktu. Selain itu, menurut Ali dan Muhammad (dalam Hidayat, 2020), mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional pada remaja yaitu perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, serta perubahan pola interaksi dengan temannya.

#### **4.3. Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja**

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *rank spearman* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel kecanduan *gadget* dengan variabel kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damanik et al., (2019) dan Nuraini & Wardhani (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* yang tinggi rendahnya kecerdasan emosional. Menurut penelitian lain juga yaitu Khairul (2023) dan Ulfa Suryani & Yazia (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan kedua variabel sedangkan hasil penelitian yang berbeda didapatkan oleh Hidayat (2020) yang menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara dua variabel tersebut.

Menurut Zati dalam Sari et.al., (2023), kecanduan *gadget* dapat mengakibatkan dampak negatif dalam perkembangan emosi yaitu membuat perkembangan emosi terhambat sehingga emosi tidak stabil karena kurang terstimulasi. Selain itu, kecanduan *gadget* juga dapat membuat lebih agresif dan ketika *gadget* itu hilang atau rusak, maka kemampuan mengontrol emosi akan berkurang. Tentu saja, akibat dari kecanduan *gadget* itu akan mengakibatkan kecerdasan emosionalnya rendah.

Kecanduan *gadget* dapat disebabkan oleh kebiasaan seperti memeriksa *smartphone* setiap kali bangun tidur, mencari inspirasi belajar melalui *smartphone*, merasa lebih tenang dengan membawa *smartphone*, gangguan tidur karena bermain *smartphone* dan menggunakan *smartphone* saat belajar dalam kelompok. Remaja yang mengalami kecanduan *gadget* juga cenderung sulit diajak berkomunikasi ketika berada di rumah, kurang responsif terhadap orang tua dan kurang peduli terhadap interaksi sosial. Dampak ini dapat menciptakan kesenjangan antara remaja dan lingkungannya, termasuk orang tua dan teman sebaya (Ulfa Suryani & Yazia, 2023).

Kecerdasan emosional adalah faktor internal yang dapat mempengaruhi kecenderungan remaja terhadap perilaku delinkuen. Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan remaja untuk lebih peka terhadap emosi mereka sendiri dan orang lain. Akibatnya, mereka cenderung lebih berpikir lebih dalam sebelum melakukan perilaku yang berpotensi merugikan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan perilaku delinkuen. Di sisi lain, remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah mungkin kurang sadar akan perasaan mereka sendiri maupun perasaan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan mereka kurang mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan perilaku delinkuen (Hidayat, 2020).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu kecanduan *gadget* dan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Informatika Sumedang. Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif yang artinya kecanduan *gadget* yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* maka kecerdasan emosional yang dimiliki rendah. Berdasarkan tingkat kekuatan, hubungan pada kedua variabel bersifat lemah. Saran dari penelitian ini adalah remaja perlu menggunakan *gadget* dengan bijak sehingga tidak berdampak pada perkembangan emosional remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini, kecanduan *gadget* sebagian tinggi dan kecerdasan emosional mayoritas sedang sehingga diperlukan bimbingan lebih lanjut untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* dan meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja.

## REFERENSI

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja (Sebuah Studi pada Siswa SMP di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet*. Survei APJII.
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Baderi, & Ekawati, D. (2020). Hubungan *Gadget* Addiction Terhadap Emosi Dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan). *Insan Cendekia*, 7(2), 114–120.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.29210/02379jggi0005>
- Damanik, R. K., Harianja, E. S., Simanjutak, G. V., & Hutabarat, M. T. (2019). Hubungan Tingkat Kecanduan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Negeri 2 Dolok Sanggul Tahun 2019. *Jurnal Health Reproductive*, 4(1).
- Dewi, K. T. S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Perawat. *Artha Satya Dharma Jurnal Kajian Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 167–176.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan *Gadget* Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh Penggunaan *Gadget* terhadap Perilaku Remaja dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- Galingging, C. I. S., Pratiwi, D. S., Amaliah, D., Ananda, E., Mubarak, M. Z., Ilmi, B. R., & Asyifa, S. (2022). Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Prestasi Belajar Siswa MAN 3 Medan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Handayam PGSD UNIMED*, 13(1), 14–20.
- Hidayat, R. (2020). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMK PGRI Sooko Kabupaten Mojokerto*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Buku Metodologi* (I. Ismail, Ed.; 1st ed.). Gunadarma Ilmu. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/12366/1/BUKU%20METODOLOGI.pdf>
- Julian, R. (2021). *Stres Kerja Dipengaruhi Oleh Kecerdasan Emosional Beban Kerja Dan Komunikasi*. Universitas Komputer Indonesia.

- Khairul, R. (2023). *Hubungan Kecanduan Gadget atau Gadget Adicction dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Siswa dan Siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 7 Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Nuraini, F., & Wardhani, J. D. (2023). Hubungan Durasi Bermain *Gadget* dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2245–2256. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4198>
- Rini, M. K., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan *Gadget* Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Rizki, S. N., & Suryati, T. (2022). Hubungan Kecanduan *Gadget* Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Buletin Kesehatan*, 6(2).
- Safari, M., & Hestaliana, A. (2019). The Effect of Emotional Intelligence on The Learning Achievement of Inshafuddin Junior High School Students in Terms of Gender. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak: Vol. IV* (Issue 6).
- Sari, S. P., Handayani, Y., & Herliana, I. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Penggunaan *Gadget* dengan Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(2), 579–585. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i2.105>
- Sugiyono, Prof. Dr. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan *Gadget* dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862>
- World Health Organization (WHO). (2023, October 11). *Adolescent health*. WHO.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh *Gadget* terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2). [www.kompas.com](http://www.kompas.com)