

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase kehidupan di mana seseorang berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Seseorang dapat dikatakan remaja apabila berada dalam rentang umur mulai dari 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 mengenai Upaya Kesehatan Anak menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10 hingga 18 tahun. Dalam populasi dunia, WHO (2022) menyebutkan bahwa kelompok umur remaja berada pada angka 1,2 milyar atau dalam presentase sebesar 18% dari jumlah keseluruhan penduduk di dunia. Sedangkan Badan Pusat Statistik Nasional Indonesia mengeluarkan hasil sensus kependudukan pada tahun 2025 dengan jumlah penduduk keseluruhan sebanyak 44.111,8 jiwa dengan masyarakat dalam rentang umur remaja 10 sampai dengan 19 tahun (Indonesia, 2024).

Remaja terbagi atas 3 kategori berdasarkan tahapan perkembangan menurut Sarwono yang mana dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) remaja awal berada pada rentang umur 10 hingga 12 tahun. (2) remaja tengah dengan umur 13 sampai dengan 15 tahun dan (3) remaja akhir berada pada umur 16 hingga 19 tahun. Karakter remaja yang menonjol digambarkan sebagai manumur pada tahap pencarian jati diri yang mana remaja senang meng-*eksplor* hal-hal baru dan melakukan aktivitas menantang. Pada kelompok *middle adolescence* atau remaja tengah, mereka cenderung membutuhkan interaksi kawan sebaya sekaligus berada dalam dilema untuk memutuskan antara menjadi mandiri atau berkelompok, bersimpati atau bersikap tidak peduli, menjadi idealis atau realistis, dan sebagainya. Hal ini juga sejalan dengan salah satu tugas perkembangan remaja yang dikemukakan Hurlock dalam (Tsagem, 2022) yaitu mencapai kematangan hubungan dalam pertemanan sebaya baik sejenis maupun berbeda jenis kelamin. Pada tahap ini, lingkup pertemanan bagi remaja akan saling memengaruhi kehidupan satu sama lainnya (Tsagem, 2022).

Berbicara mengenai lingkup pertemanan remaja tentunya tidak luput dari pembahasan mengenai penggunaan *gadget* yang sudah menjadi kebutuhan primer bagi remaja, terutama di era yang serba digital ini. *Gadget* menjadi jembatan

interaksi bagi remaja dengan mengirim pesan, dokumen, foto dan video-video menarik. Fenomena maraknya penggunaan *gadget* di kalangan remaja ini juga dibuktikan melalui data survey yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) bahwa pada periode tahun 2021-2022 terakumulasi presentase penggunaan internet yang dilakukan oleh remaja pada umur 13 hingga 18 tahun mencapai 99.16% (Nurajizah et al., 2023).

Penggunaan *gadget* menurut Noormiyanto dalam (Yanti, 2022) menyatakan bahwa frekuensi penggunaan *gadget* dalam rentang normal apabila digunakan selama 3 jam. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiatin et al. (2025) menjelaskan bahwa sebesar 97% remaja yang tergolong dalam remaja tengah menggunakan *gadget* dengan frekuensi tinggi (> 3 jam per hari) dalam aktifitas sehari-harinya. Remaja menggunakan *gadget* untuk menghabiskan waktu bersama teman dengan mengobrol melalui aplikasi yang disediakan dalam *gadget* seperti WhatsApp, Instragram, X, TikTok dan lainnya. Seiring perkembangannya, *gadget* dengan kemajuan AI saat ini menjadi media yang nyaman digunakan sebagai teman belajar bagi remaja. Banyaknya manfaat yang ditawarkan oleh perangkat elektronik ini mempererat kedekatan dunia digital dengan generasi remaja saat ini.

Kecanduan akan kemajuan teknologi yang dialami remaja ini tentunya akan menimbulkan berbagai dampak bagi perkembangan remaja. Modernisasi *gadget* ini menjadi wadah yang luas bagi remaja untuk mengembangkan kreatifitasnya dan memberikan *feedback* yang menguntungkan bagi mereka. Remaja pada umur sekolah memanfaatkan *gadget* untuk mengulang pelajaran atau mencari tambahan materi di aplikasi Youtube dan Google sebagai media belajar (Febriani et al., 2025). Dampak lain yang muncul dari penggunaan *gadget* adalah banyak dari remaja yang terganggu secara psikologis seperti munculnya sikap agresif, berkelahi, melawan, senang mengganggu, keras kepala dan melarikan diri dari kenyataan (Thalib et al., 2023). Remaja dengan penggunaan *gadget* secara berlebih cenderung merasa tidak percaya diri saat melakukan interaksi tatap muka, kesulitan membangun hubungan yang bermakna dan memilih untuk mencari validasi melalui *like* dan komentar di sosial media (Selian et al., 2025). Masalah lain yang muncul seperti kecemasan, depresi, hingga munculnya perilaku isolasi sosial (Untari et al., 2021). Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Pagia & Wahyuni (2024) dikatakan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan *gadget* melebihi batas waktu normal menunjukkan peningkatan

gejala depresi sebesar 40% lebih tinggi dibanding remaja dengan batasan waktu penggunaan *gadget*. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat memberikan dampak emosional yang paling nyata (Selian et al., 2025).

Dampak negatif yang memengaruhi kondisi emosional remaja ini memerlukan penanganan yang tepat untuk menjaga stabilitas emosi pada remaja. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan adanya dukungan teman sebaya yang saling mengingatkan untuk mengurangi penggunaan *gadget*. Metode ini juga dapat dilakukan dengan mekanisme *game* yang apabila mampu membebaskan diri dari *gadget* selama waktu belajar maka mereka diperbolehkan untuk bermain *game online* pada hari libur. Keluarga juga memegang peranan penting yang mana orang tua dapat membuat kontrak untuk membatasi waktu dalam pemakaian *gadget* selama di rumah yang disepakati oleh remaja yang bersangkutan. Keluarga juga dapat mengajarkan remaja untuk mengenali adanya trigger bagi remaja yang membuat mereka selalu terpikirkan pada *gadget* dan membantu mengenalkan aktifitas untuk mendistraksi pikiran tersebut pada hal-hal yang lebih produktif (Selian et al., 2025).

Dalam jurnal yang disusun oleh Alifia T. I. et al. (2024) menjelaskan bahwa salah satu perubahan yang terjadi pada remaja tengah adalah yang pertama, perubahan emosi yang disebabkan oleh tingkat perubahan fisik dan psikologis sehingga intensitas emosi pada periode akhir remaja biasanya meningkat. Emosi sendiri berarti akumulasi reaksi kognitif yang terjadi karena situasi spesifik Intan & Farah (2021). Gross and John dalam (Nurajizah et al., 2023) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilaku yang perlu dilakukan ketika dalam pengaruh emosi positif atau negatif baik yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi salah satunya adalah umur di mana semakin bertambahnya umur maka seseorang akan lebih mampu untuk mengendalikan emosinya. Umur remaja belum memiliki kematangan dalam meregulasi emosinya. Selain itu, remaja dengan kondisi fisik dan psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik pula (Damariatna, 2020). Tingkat stress yang tinggi dapat berarti memiliki regulasi emosi yang tidak efektif (Thalib et al., 2023). Lingkungan juga menjadi faktor penentu kemampuan

regulasi bagi remaja. Lingkungan keluarga dan sosial yang baik akan membantu remaja untuk membentuk kemampuan regulasi emosi yang baik (Miraza et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2025 di SMA 1 Karangnongko Klaten, didapatkan bahwa siswa pada remaja dalam kategori remaja akhir di kelas X secara keseluruhan terdapat 400 siswa. Menurut hasil wawancara bersama pihak sekolah SMA 1 Karangnongko Klaten, pihak sekolah menyatakan bahwa terdapat sejumlah siswa yang cenderung menyendiri dan sulit terbuka. Pihak sekolah menyediakan bimbingan konseling bagi siswa yang mengalami hambatan dalam belajar hingga masalah emosional. Sekolah telah menetapkan kebijakan untuk pelarangan membawa *gadget* ke sekolah.

Setelah dilakukan wawancara bersama 10 remaja kelas X di SMA 1 Karangnongko Klaten, didapatkan keterangan bahwa 5 remaja Perempuan yang diwawancara menggunakan *gadget* sebelum berangkat sekolah, setelah pulang sekolah hingga sebelum tidur dengan durasi waktu 10-12 jam per hari. Sedangkan 5 remaja laki-laki yang diwawancara menggunakan *gadget* dengan durasi 7-10 jam per hari dengan pemakaian terbanyak dihabiskan untuk bermain *game online*. Siswa dan siswi yang diwawancara menyatakan bahwa sering kali mengakses *gadget* sebelum tidur selama kurang lebih 30 menit. Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten.

B. Rumusan Masalah

WHO (2022) menyebutkan bahwa kelompok umur remaja berada pada angka 1,2 milyar atau dalam presentase sebesar 18% dari jumlah keseluruhan penduduk di dunia. Badan Pusat Statistik Nasional (BPS) Indonesia mengeluarkan hasil sensus kependudukan pada tahun 2025 dengan jumlah penduduk keseluruhan sebanyak 44.111,8 jiwa dengan masyarakat dalam rentang umur remaja 10 sampai dengan 19 tahun. Sebesar 97% remaja yang tergolong dalam remaja tengah menggunakan *gadget* dengan frekuensi tinggi (> 3 jam per hari) dalam aktifitas sehari-harinya. Remaja dengan intensitas penggunaan *gadget* melebihi batas waktu normal menunjukkan peningkatan gejala depresi sebesar 40% lebih tinggi dibanding remaja

dengan batasan waktu penggunaan *gadget*. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dibuat pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara penggunaan *Gadget* dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden dan siswi di SMA 1 Karangnongko Klaten, meliputi umur dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten
- c. Mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten.
- d. Menganalisa hubungan penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja di SMA 1 Karangnongko Klaten.

D. Manfaat penelitian

Dengan disusunnya penulisan ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut;

1. Manfaat Teoritis

Menambah pemahaman mengenai regulasi emosi pada remaja dengan pendekatan sosial media dan menambah kejelasan mengenai adanya hubungan antara penggunaan *Gadget* sebagai bagian dari perkembangan sosial media kemampuan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi remaja dan keluarga

Memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai regulasi emosi sehingga murid dapat memahami mengenai regulasi emosi dan menyadari

pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, serta mendorong remaja untuk lebih bijak dalam penggunaan sosial media terutama *Gadget*. Memberikan informasi mengenai peran penting keluarga dalam mendampingi proses perkembangan regulasi emosi yang terjadi pada remaja. Membantu keluarga dan masyarakat untuk memahami bagaimana penggunaan *Gadget* memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja

b. Manfaat bagi guru BK

Membantu guru BK di SMA 1 Karangnongko Klaten mengenali adanya masalah regulasi emosi yang terjadi pada remaja dan memberikan referensi tambahan dalam penyusunan bimbingan konseling yang sesuai bagi remaja dengan memanfaatkan literasi digital ke arah yang lebih positif.

c. Manfaat bagi sekolah

Memberikan gambaran dalam pembentukan rancangan kebijakan penggunaan *gadget* di lingkungan sekolah bagi siswa dan menjadi acuan tambahan dalam pengembangan program pendidikan berbasis digital yang terstruktur aman secara emosional bagi remaja.

d. Manfaat bagi perawat

Memberikan acuan dalam perancangan edukasi dan modul konseling mengenai regulasi emosi yang tepat bagi remaja. Membantu memberikan dorongan bagi perawat untuk berkolaborasi dengan orang tua dan pihak sekolah untuk lebih proaktif dalam pencegahan masalah psikososial pada remaja

e. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait aplikasi *Gadget* dan kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan meneliti adanya faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi serta akibat lain yang muncul dari penggunaan aplikasi *Gadget*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Avridayanty Christ Partini Tondang	2021	Hubungan Antara <i>Smartphone Addiction</i> Dan <i>Stress</i> Dengan Kejadian <i>Insomnia</i> Pada Siswa Kelas IX Di SMA Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021	<p>Populasi dilakukan pada siswa kelas IX di SMA Negeri 8 Kota Bekasi 2021.</p> <p>Jenis penelitian studi analitik observasional</p> <p>Desain penelitian <i>cross sectional</i>.</p> <p>Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>stratified proportionate random sampling</i></p> <p>Instrumen menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-<i>Insomnia Rating scale</i>), SAS-SV (<i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i>) dan PSS (Preceived Stress Scale)</p> <p>Analisa data menggunakan Uji <i>chi-square</i>.</p>	<p>Sebanyak 63 (76,8%) orang responden mengalami <i>insomnia</i>. Sebagian besar responden <i>smartphone addiction</i> 71 (86,6%), dan mengalami stres sedang 64 (78,0%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara <i>smartphone addiction</i> dengan kejadian <i>insomnia</i> ($p=0,116$; PR=1,472; 95%CI=0,848-2,555). Tidak ada hubungan stres sedang dengan kejadian <i>insomnia</i> ($p=0,268$; PR=0,333; 95%CI=0,395-28,108). Tidak ada hubungan stres tinggi dengan kejadian <i>insomnia</i> ($p=0,301$; PR=4,000; 95%CI=0,288-55,471).</p>	<p>Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas X SMA 1 Karangnongko Klaten</p> <p>Variabel dependent pada penelitian ini adalah Regulasi Emosi</p> <p>Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>simple random sampling</i></p> <p>Intrumen penelitian pada variabel dependent menggunakan Kuesioner kuesioner ERQ (<i>Emotional Regulation Questionnaire</i>)</p> <p>Analisa data menggunakan uji Kendall Tau</p>
3.	Maria Evarista Sugo	2019	Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Koping Pasien Kanker Yang	<p>Populasi dilakukan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Prof. W Z Johannes Kupang</p>	<p>Terdapat hubungan antara kondisi fisik ($p=0,30$), suasana emosi ($p=0,001$), konsep diri ($p=0,000$), dukungan keluarga ($p=0,000$) dengan strategi</p>	<p>Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas X SMA 1 Karangnongko Klaten</p> <p>Jenis penelitian kuantitatif korelasional</p>

No.	Penulis	Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
			Menjalani Kemoterapi	<p>Jenis penelitian Deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i></p> <p>Teknik sampling menggunakan <i>probability sampling</i></p> <p>Instrument penelitian menggunakan kuesioner C-SAS (<i>Chemotherapy-Symptom Assesment Scale</i>), ERQ (<i>Emotional Regulation Questionnaire</i>), Kuesioner konsep diri (Octaviani, 2013), Kuesioner dukungan keluarga, dan <i>The Cancer Coping Questonnaire</i> (Moorey et al., 2003)</p> <p>Analisa data menggunakan uji <i>Spearman's Rho</i> dan <i>Pearson</i></p>	koping pasien kanker yang menjalani kemoterapi.	<p>Variabel independen Penggunaan <i>Gadget</i> dan variabel dependent Regulasi Emosi</p> <p>Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i></p> <p>Intrumen penelitian pada variabel independent menggunakan Kuesioner SAS-SV (<i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i>)</p> <p>Analisa data menggunakan uji Kendall Tau</p>
3.	Nizma Agri Amalia, Nurajizah, Azizah Puji Nurfauziatul Hasanah	2023	Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja	<p>Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas IX SMP Negeri 4 Sumedang</p> <p>Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i></p> <p>Teknik <i>proportionate stratified random sampling</i> dengan 77 responden</p> <p>Intrumen penelitian menggunakan</p>	Hasil uji bivariat menunjukkan nilai <i>p value</i> 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.	<p>Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas X SMA 1 Karangnongko Klaten</p> <p>Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i></p> <p>Intrumen penelitian menggunakan Kuesioner SAS-SV (<i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i>) dan kuesioner ERQ (<i>Emotional Regulation Questionnaire</i>)</p>

No.	Penulis	Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				kuesioner intensitas penggunaan gadget dari Fitria (2019)		Analisa data menggunakan uji Kendall Tau
				Analisa data menggunakan uji <i>Somers'd</i>		
4.	Adinda Wahyu Widyantari dan Tiara Diah Sosialita	2025	Peran Kecerdasan Emosi terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial <i>Gadget</i> pada Remaja	Populasi menggunakan 80 remaja pengguna aktif <i>Gadget</i> Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain <i>Survey</i> Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> Instrumen penelitian menggunakan kuesioner SMAS-SF dan AES Analisa data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov	Analisis regresi linear sederhana dengan SPSS versi 26 menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan sebesar 8,2% terhadap kecenderungan adiksi <i>Gadget</i> . Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 94,150 - 0,255X$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin rendah kecenderungan adiksi <i>Gadget</i> . Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kecerdasan emosi untuk mencegah adiksi media sosial pada remaja.	Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas X SMA 1 Karangnongko Klaten Variabel independen Penggunaan <i>Gadget</i> dan variabel dependent Regulasi Emosi Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i> Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner SAS-SV (<i>Smartphone Addiction Scale Short Version</i>) dan kuesioner ERQ (<i>Emotional Regulation Questionnaire</i>) Analisa data menggunakan uji Kendall Tau