



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

**Oleh:
Putri Damar Yanti
NIM: 30901800141**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN”** saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 17 Januari 2022

Mengetahui
Wakil Dekan I



Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

Peneliti,



Putri Damar Yanti
NIM. 30901800141



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN**



SKRIPSI

Oleh:

Putri Damar Yanti

NIM: 30901800141

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN**

Disiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putri Damar Yanti
NIM : 30901800141

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I
Tanggal: 17 Januari 2022

Pembimbing II
Tanggal: 17 Januari 2022



Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep
NIDN. 0628028603



Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep. Sp.Kep.An
NIDN. 0618097805

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA
DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN**

Disiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putri Damar Yanti
NIM : 30901800141

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 19 Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep. Sp.Kep.An
NIDN. 0630118701

Penguji II,

Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep
NIDN. 0628028603

Penguji III,

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep. Sp.Kep.An
NIDN. 0618097805

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M.Kep
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2022**

ABSTRAK

Putri Damar Yanti

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA REMAJA DI SMP NEGERI 3 MRANGGEN

83 hal + 8 tabel + xiii + 14 lampiran

Latar Belakang: Intensitas penggunaan *gadget* di kalangan remaja meningkat dengan pesat menjadikan remaja merasa takut akan ketinggalan apabila tidak menggunakannya. Intensitas dalam menggunakan *gadget* dapat berdampak pada diri remaja seperti memicu penyakit mental, gangguan pola tidur atau insomnia, dan perubahan emosional. Dengan adanya perubahan emosional yang tidak stabil menjadikan remaja memerlukan kemampuan meregulasi emosi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pendekatan korelatif dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen kelas VII, VIII, dan IX berjumlah 954. Sampel yang digunakan sebanyak 316 responden dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa uji *Somers'd*.

Hasil: Analisa uji *Somers'd* nilai *p value* 0,472 yang berarti tidak terdapat korelasi bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi pada anak usia remaja, kekuatan korelasi 0,037 berarti kekuatan korelasi sangat lemah, arah korelasi positif berarti semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* semakin baik regulasi emosi remaja.

Simpulan: Tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia remaja.

Kata kunci: *Gadget*, Regulasi emosi, Remaja

Daftar Pustaka: 53 (2005-2021)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2022**

ABSTRACT

Putri Damar Yanti

**The Relationship Gadget Use Intensity and Emotion Regulation Among
Junior High School Adolescents in Mranggen, Third State**

xiii + 83 pages + 8 table + 14 appendices

Background: The intensity of gadget use among adolescents increases rapidly making adolescents feel afraid of falling behind if they do not use it. The intensity of using gadgets can impact adolescents, such as triggering mental illness, disturbed sleep patterns or insomnia, and emotional changes. With unstable emotional changes, adolescents need the ability to regulate emotions. The purpose of the study was to determine the relationship between the intensity of gadget use and emotion regulation in adolescents.

Method: This research used a quantitative with a correlative approach method with a cross-sectional. The research population was 954 students of classes VII, VIII, and IX. The sample used was 316 respondents using a proportionated stratified random sampling technique. Data collection using questionnaires and *Somers'd* test analysis.

Result: Correlation analysis value 0.472 which means there is no significant correlation between the intensity of gadget use and emotional regulation in adolescents, the strength of correlation 0.037 means correlation strength is very weak, the direction of positive correlation means the lower the intensity of gadget use, better the emotional regulation of adolescents.

Conclusion: There is no significant relationship between the intensity of gadget use and emotion regulation in adolescent children.

Keywords: Gadget, Emotion regulation, Adolescents

Bibliographies: 53 (2005-2021)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum warohmatullahi wabarokatuh

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi disusun sebagai syarat tugas akhir dan syarat guna memperoleh derajat sarjana S1 Keperawatan pada program studi Pendidikan S1 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen”.

Berkenaan dengan penulisan skripsi, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya atas bantuan, arahan, dukungan, dan motivasi yang senantiasa diberikan, kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, SKM., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp. Kep.An Ketua Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep selaku Pembimbing I, yang senantiasa memberikan ilmu, bimbingan, arahan, nasehat dan motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi.

5. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing II, yang senantiasa memberikan ilmu, bimbingan, arahan, nasehat dan motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi.
6. Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep, Sp.Kep.An selaku penguji I, Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep selaku Penguji II dan Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An selaku penguji III.
7. Seluruh dosen pengajar dan staff FIK UNISSULA yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada penulis.
8. Seluruh guru dan tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Mranggen yang telah bersedia membantu memberi informasi guna kepentingan penelitian.
9. Orang tua saya yang selalu mendukung, Ayah Jangi, Ibu Sri Suryani, dan adik saya Muhamad Jani Al Iqsan yang telah memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun material selama menempuh kuliah.
10. Pribadi saya sendiri yang telah berjuang sampai detik ini, pantang menyerah, tidak putus asa, dan selalu berusaha.
11. Sahabat saya Putri Aura Ramadini yang telah memberikan motivasi, dukungan serta semangat dan juga selalu sabar mendengar keluh kesah saya dalam mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman serta seluruh anggota BEM FIK UNISSULA yang senantiasa selalu memotivasi dan menyemangati dalam mengerjakan skripsi.
13. Teman-teman serta seluruh anggota FSA UNISSULA yang senantiasa selalu memotivasi dan menyemangati dalam mengerjakan skripsi.
14. Teman-teman seperjuangan bimbingan Departemen Anak.

15. Teman-teman angkatan S1 Keperawatan angkatan 2018 yang telah berbagi ilmu dan pengalamannya, yang saling membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.
16. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu per satu, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari rekan-rekan semua. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaykum warohmatullahi wabarokatuh



Semarang, 17 Januari 2022

Putri Damar Yanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Remaja.....	8
2. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	18
3. Regulasi Emosi.....	25
B. Kerangka Teori.....	36
C. Hipotesa.....	37
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Desain Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel.....	40
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
F. Definisi Operasional.....	44

G. Instrumen Alat Pengumpulan Data.....	45
1. Alat Pengumpulan Data	45
2. Uji Instrumen Penelitian	47
H. Metode Pengumpulan Data.....	48
I. Rencana Analisa Data.....	50
1. Teknik Pengolahan Data	50
2. Analisa Data	53
J. Etika Penelitian	54
BAB IV : HASIL PENELITIAN	58
A. Pengantar Bab	58
B. Karakteristik Sampel.....	58
C. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	60
D. Regulasi Emosi	60
E. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Regulasi Emosi ..	60
BAB V : PEMBAHASAN	62
A. Pengantar Bab	62
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	62
1. Karakteristik Responden	62
2. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen	66
3. Regulasi Emosi pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.....	68
4. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
D. Implikasi untuk Keperawatan	78
BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Simpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1.	Definisi Operasional	44
Tabel 3. 2.	Kisi-kisi Kuesioner A.....	45
Tabel 3. 3.	Kisi-kisi Kuesioner B.....	46
Tabel 4. 1.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen.....	58
Tabel 4. 2.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen	59
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen	59
Tabel 4. 4.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Gadget Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen	60
Tabel 4. 5.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen.....	60
Tabel 4. 6.	Analisa Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen.....	60



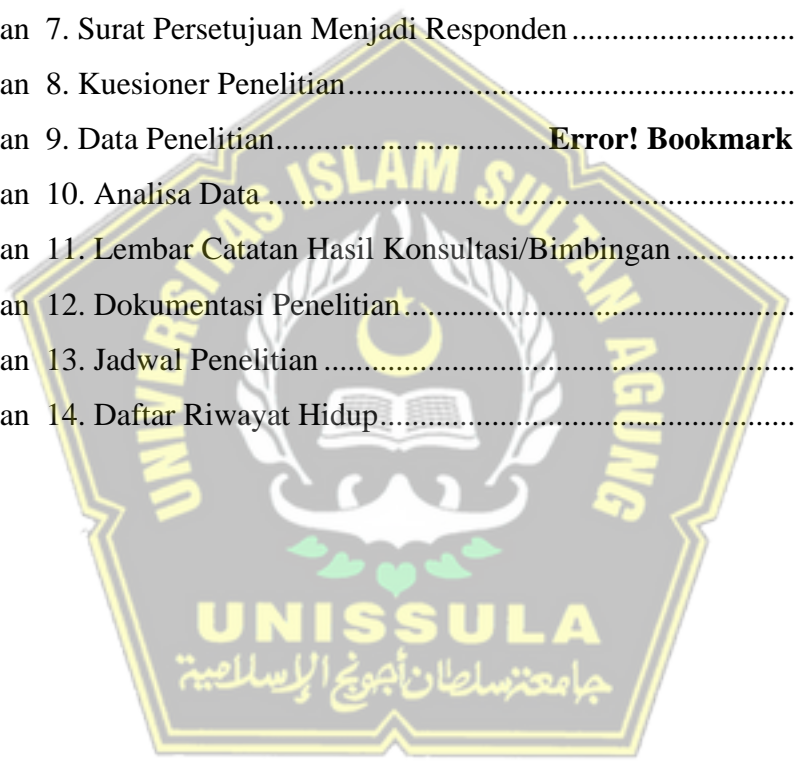
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Skema Kerangka Teori.....	36
Gambar 3. 1. Skema Kerangka Konsep	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin <i>Survey</i>	88
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	89
Lampiran 3. Surat Jawaban Ijin Penelitian	90
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	91
Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i>	92
Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden	93
Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden	94
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian	95
Lampiran 9. Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Analisa Data	100
Lampiran 11. Lembar Catatan Hasil Konsultasi/Bimbingan	104
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	107
Lampiran 13. Jadwal Penelitian	108
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup	109



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi internet salah satu bentuk julukan bagi anak yang dimana sejak dini telah mengenal hingga akrab dengan teknologi *gadget* yang canggih dimana secara nyata sangat berpengaruh terhadap kepribadian hingga emosional remaja (Handoko et al., 2020). *Gadget* sebagai media komunikasi dan informasi yang didalamnya terdapat berbagai fitur (Janah et al., 2019) seperti menghitung, mengirim pesan, memainkan *games online*, membuat dokumen, mengakses internet, dan jejaring sosial terbuka lebar meliputi *whatsapp*, *instagram*, *google*, *facebook*, *twitter*, dan sebagainya.

Menurut Asosiasi Dokter Pediatri di Amerika dan Canada mengungkapkan bahwa akan lebih baik apabila anak usia 0 sampai 2 tahun tidak terpapar terlebih dahulu dengan *gadget*, anak usia 3 sampai 5 tahun harus memberikan batasan dalam durasi menggunakan *gadget* sekitar 1 jam tiap hari, sedangkan anak berusia 6 hingga 18 tahun dengan durasi sekitar 2 jam perhari. Berbeda dengan faktanya bahwa di negara Indonesia terdapat banyak sekali usia anak yang menggunakan *gadget* lebih dari 4 jam dimana melebihi dari jumlah yang direkomendasikan (Noormiyanto, 2018).

Pada saat yang sama, (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% tiap tahun dengan rata-rata durasi 11,6 jam per hari.

Pada awal 2021 ini mencapai hingga 202,6 juta jiwa yang memiliki lebih dari satu alat elektronik yang bermacam-macam, seperti *handphone* (baik *smartphone* maupun *non-smartphone*), komputer, *tablet*, laptop, *smartwatch*, dan sebagainya.

Meningkatnya prevalensi penggunaan *gadget* berkesinambungan dengan frekuensi dan durasi yang dihabiskan dalam menggunakan *gadget* karena timbulnya rasa takut akan ketinggalan. Kejadian semacam ini disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang berlebihan sehingga dapat membentuk suatu kebiasaan. Maka individu seseorang yang terbiasa dengan intensitas penggunaan *gadget* tinggi akan merasa takut ketinggalan informasi jika meninggalkan atau bahkan tidak membuka *gadget*, hal tersebut akan berpotensi menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan *gadget*. Tanda dampak dari individu remaja yang menggunakan *gadget* melebihi waktu yaitu dalam sehari dapat melebihi dari 6 sampai 8 jam dengan penggunaan secara terus-menerus. Sehingga dampak negatif yang muncul, ditinjau dari faktor psikologis berupa: memicu penyakit mental, berkembangnya konsumerisme, dan perubahan emosi (Kurnia, 2019).

Perubahan emosi yang dilalui pada saat masa remaja ini sangat berpengaruh besar terhadap perjalanan hidup remaja. Pengaruh itu menunjukkan prevalensi intensitas penggunaan *gadget* terhadap gangguan emosi sebesar 22,6% di negara maju sedangkan 32,3% pada negara berkembang (Rini & Huriah, 2020). Dampak penggunaan *gadget* selain perubahan emosi pada remaja adalah mempengaruhi kesehatan tulang

belakang, mata, kerusakan otak dan tangan (Wijanarko & Setiawati, 2016), serta gangguan pola tidur atau insomnia pada remaja (Iswidharmanjaya & Agency, 2014). Menurut (Rihlah et al., 2021) dampak penggunaan gadget di masa pandemi Covid-19 berpengaruh negatif terhadap perkembangan bahasa dan sosial anak usia 5-6 tahun dengan nilai pengaruh 25.3% di Taman Kanak-kanak (TK) Khadijah Pandigiling.

Remaja membutuhkan kemampuan dari dalam dirinya dalam mengurangi dorongan emosional, terutama emosi negatif yang mana sampai mampu melalui masa remaja dengan baik. Kemampuan tersebut pastinya dibutuhkan individu remaja termasuk dalam kemampuan meregulasi emosi (Natassa & Sukmayanti, 2018). Regulasi emosi ini seperti suatu proses mengurangi dan mempertahankan emosi yang apabila terjadi pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental dan gangguan kejiwaan yang parah, seperti kecemasan, kerentanan depresi, penyalahgunaan alkohol, gangguan kepribadian ambang, dan pada anoreksia nervosa (Gross, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Mranggen mendapatkan hasil bahwa anak usia remaja saat itu dimana tidak asing lagi dan terbilang sering dalam menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-harinya yang dapat berdampak mempengaruhi dalam proses meregulasi emosi dirinya sendiri sehingga remaja mudah merasakan cemas, mudah terpancing amarah

hingga emosi, dan merasa tidak suka jika diingatkan untuk berhenti menggunakan *gadget*.

Menurut penelitian (Febriati, 2020) dimana anak usia pra sekolah TK di Yogyakarta mengungkapkan bahwa intensitas rata-rata dalam penggunaan *gadget* lebih dari satu jam perhari, maka sosial-emosional anak semacam anak mudah marah hingga emosi, membanting dan egois/ tidak mau mengalah saat diminta berhenti menggunakan *gadget*. Begitu juga pada penelitian (Fitriana et al., 2020) mengemukakan bahwa remaja di Desa Lamdom menggunakan *gadget* selama kurang lebih 5-7 jam dalam sehari yang dapat memberikan dampak negatif bagi perilaku remaja terhadap keluarga, seperti tidak stabilnya emosional yang mengakibatkan remaja berlaku mudah emosi, marah, gelisah, dan mengurung diri.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi, sebab penelitian dengan tema ini belum ada yang melakukan dari peneliti-peneliti sebelumnya.

B. Perumusan Masalah

Intensitas penggunaan *gadget* di kalangan remaja yang meningkat dengan pesat menjadikan remaja merasa takut akan ketertinggalan apabila tidak menggunakannya. Intensitas dalam menggunakan *gadget* tentunya akan berdampak pada remaja meliputi memicu penyakit mental, berkembangnya konsumerisme, gangguan pola tidur atau insomnia, dan perubahan emosi. Dengan adanya perubahan emosional yang tidak stabil

menjadikan remaja memerlukan kemampuan dari dalam dirinya untuk mengurangi dorongan emosional yaitu biasa disebut dengan kemampuan meregulasi emosi.

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan perumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *gadget* pada anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.
- c. Mengidentifikasi regulasi emosi pada anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.
- d. Menganalisis keeratan hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan informasi yang memungkinkan dapat digunakan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada remaja.
- b. Memotivasi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam, mengenai berbagai hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Memberikan manfaat bagi institusi, pelayanan kesehatan, dan masyarakat yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Bagi Institusi

Memberikan informasi atau pengetahuan baru untuk kegiatan belajar mengajar atau sebagai sumber pengetahuan tentang ilmu keperawatan terutama pada keperawatan anak.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Memberikan bahan, masukan, acuan, dan pertimbangan bagi profesi perawat untuk meningkatkan mutu pelayanan bagi masyarakat pada aspek regulasi emosi anak usia remaja.

c. Bagi Masyarakat

- 1) Membantu remaja dalam proses membangun regulasi emosi dalam penggunaan *gadget*.

- 2) Memberikan sumber informasi dan pengetahuan khususnya untuk remaja sehingga diharapkan mampu mengontrol dengan baik intensitas dalam penggunaan *gadget* serta mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia remaja.
- 3) Memberikan pendapat dan saran kepada orang tua, sehingga orang tua termotivasi untuk meningkatkan perannya dalam mengawasi dan membimbing perkembangan anak usia remaja terutama pada regulasi emosi remaja.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Kurnia, 2019) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut Clarke-Stewart & Friedman, Ingersoll remaja adalah masa peralihan atau transisi dari masa anak menuju dewasa. Individu masa remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Sedangkan menurut Hurlock istilah *adolescence* sesungguhnya remaja memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Serta menurut Piaget definisi remaja secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Ali & Asrori, 2014).

b. Batasan dan Kategori Remaja

Menurut Hurlock dalam (Sarwono, 2013) batasan usia remaja dapat bervariasi yang berkesinambungan dengan lingkungan, budaya dan sejarahnya, tetapi menurut salah satu ahli perkembangan yakni *Sanrock* menjelaskan masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang dialami remaja mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak dilanjutkan kemandirian remaja.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009 dalam Sarwono, 2013) membagi masa remaja menjadi tiga periode yaitu periode awal, pertengahan, dan akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan pubertas besar terjadi pada masa ini. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) dimana remaja ini membutuhkan teman sebayanya. Masa remaja akhir (*late adolescence*) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Seperti minat, karir, pacaran dan eksplorasi identitas seringkali lebih menonjol di masa remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal.

Perkembangan remaja menurut Hurlock dalam (Sarwono, 2013) dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal, fase pertengahan, dan fase akhir.

1) Remaja Awal (10-14 tahun)

Remaja pada masa awal mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan pesat. Pikiran difokuskan pada keberadaannya dan pada kelompok teman sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki dan tidak membedakan. Sehingga kontak fisik dengan teman sebaya menjadi hal yang normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain. Munculnya rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi (Sarwono, 2013).

2) Remaja Pertengahan (15-17 tahun)

Remaja pada fase ini mengalami masa penyesuaian untuk dirinya sendiri maupun orang dewasa yang berinteraksi dengan dirinya. Proses kognitif remaja pada masa pertengahan ini akan lebih rumit. Melalui pemikiran operasional formal, remaja pertengahan mulai bereksperimen dengan idenya, memikirkan apa yang dapat dibuat dengan barang-barang yang ada, mengembangkan

wawasan, dan merefleksikan perasaan kepada orang lain. Remaja pada fase ini berfokus pada masalah identitas yang tidak terbatas terutama pada aspek fisik tubuh. Remaja pada fase ini mulai bereksperimen secara seksual, ikut serta dalam perilaku beresiko, dan mulai mengembangkan pekerjaan di luar rumah. Usaha remaja fase pertengahan supaya tidak bergantung pada orang lain, menguji batas kemampuan, dan keperluan individu guna mencapai maksimal yang mengakibatkan berbagai permasalahan dengan orang tua, guru, maupun figur yang lain (Sarwono, 2013).

3) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Remaja pada fase akhir ditandai dengan pemikiran operasional formal penuh, termasuk pemikiran mengenai masa depan baik itu pendidikan, keterampilan, hingga seksual. Remaja akhir biasanya lebih berkomitmen pada pasangan seksualnya daripada remaja pertengahan. Kecemasan karena perpisahan yang tidak tuntas dari fase sebelumnya dapat muncul kembali pada fase ini ketika mengalami perpisahan fisik dengan orang yang dikasihinya (Sarwono, 2013).

c. Tugas Perkembangan Remaja

Periode dalam rentang kehidupan merupakan fase remaja. Masa ini adalah segmen kehidupan yang penting dalam siklus

perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya (Ali & Asrori, 2014).

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock dalam (Ali & Asrori, 2014) adalah:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya.
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian emosional.
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua.

- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan fase remaja amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.

d. Perkembangan pada Usia Remaja

1) Perkembangan Fisik

Menurut Papalia & Olds (2001 dalam Jahja, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Piaget menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, serta kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh

remaja beralih dari tubuh anak-anak menjadi tubuh orang dewasa yang ciri-cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Jahja, 2012).

2) Perkembangan Kognitif dan Bahasa

Menurut Jean Piaget dalam (Herlina, 2013) pada masa remaja perkembangan kognitif sudah mencapai tahap puncak, yaitu tahap formal (11 tahun - dewasa); suatu kapasitas untuk berpikir abstrak, dimana penalaran remaja lebih mirip dengan cara ilmuwan mencari pemecahan masalah dalam laboratorium

Ciri-ciri perkembangan kognitif Berk dalam (Herlina, 2013) pada masa ini sebagai berikut:

- a) Mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis (*hypothetico-deductive reasoning*) dan berpikir proporsional (*proportional thought*). Jadi pada tahap operasi formal ini, remaja sudah bisa dikatakan mampu berpikir sistematis, dengan melakukan bermacam-macam penggabungan, memahami adanya berbagai macam aspek pada suatu persoalan yang dapat diselesaikan seketika, sekaligus,

tidak lagi satu persatu seperti yang biasa dilakukan pada anak-anak masa operasi konkret (Herlina, 2013).

b) Memahami kebutuhan logis dari pemikiran proposisional, memperbolehkan penalaran tentang premis (alasan) yang kontradiktif dengan realita. Pemikiran proposisional merupakan karakteristik penting kedua dalam tahap operasi formal. Remaja dapat mengevaluasi logika dari proposisi (pernyataan verbal) tanpa menunjuk pada keadaan dunia nyata (*real world circumstances*) (Herlina, 2013).

c) Memperlihatkan distorsi kognitif yaitu pendengar *imajiner/khayal* dan dongeng pribadi (*personal fable*), yang secara bertahap akan menurun dan menghilang di usia dewasa. Kapasitas remaja untuk berpikir abstrak, berpadu dengan perubahan fisik menyebabkan remaja mulai berpikir lebih tentang diri sendiri. Piaget meyakini bahwa telah terbentuk egosentrisme baru pada tahap operasi formal ini, yaitu ketidakmampuan membedakan pandangan abstrak diri sendiri dan orang lain (Herlina, 2013).

Sebagaimana yang dikemukakan Santrock (2007 dalam Herlina, 2013), remaja menunjukkan perkembangan bahasa sebagai berikut:

- a) Terjadinya peningkatan penguasaan dalam penggunaan kata-kata yang kompleks, dimana remaja lebih baik dari anak-anak dalam menganalisis fungsi suatu kata yang berperan dalam sebuah kalimat.
- b) Mengalami kemajuan dalam memahami metafora (perbandingan makna antara dua hal yang berbeda, dengan menggunakan suatu kata untuk makna yang berbeda) dan satir (menggunakan ironi, cemoohan, atau lelucon untuk mengekspos kekejian atau kebodohan).
- c) Meningkatnya kemampuan memahami literatur yang rumit.
- d) Lebih baik dari anak-anak dalam mengorganisasikan ide untuk menyusun tulisan; menggabungkan kalimat-kalimat sehingga masuk akal; dan mengorganisasikan tulisan dalam susunan pendahuluan, inti, hingga kesimpulan.
- e) Berbicara dengan kalimat yang mengandung dialek, yaitu variasi bahasa yang memiliki kosa kata, tata bahasa, atau pengucapan yang khas.

3) Perkembangan Emosional

Beberapa ciri perkembangan emosional pada masa remaja menurut Zeman dalam (Herlina, 2013) sebagai berikut:

- a) Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka panjang, sehat, dan berbalasan. Kemampuan ini akan diperoleh jika individu memiliki dasar yang telah diperoleh dari perkembangan sebelumnya, yaitu *trust*, pengalaman positif di masa lalu, dan pemahaman akan cinta.
- b) Memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu.
- c) Mulai mengurangi nilai penampilan dan lebih menekankan pada nilai kepribadian.
- d) Memiliki kemampuan untuk mengelola emosional. Remaja dapat mengembangkan kosa kata yang lebih banyak sehingga dapat mendiskusikan dengan baik, dan kemudian mempengaruhi keadaan emosional dirinya maupun orang lain.
- e) Gender berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi remaja. Sebab laki-laki kurang menunjukkan emosi takut selama distress dibandingkan dengan perempuan. Hal ini didukung oleh keyakinan pada laki-laki bahwa mereka akan kurang mengerti dan diremehkan orang lain apabila menunjukkan emosi yang agresif dan mudah diserang.

4) Perkembangan Sosial

Menurut Oswait (2010 dalam Herlina, 2013) perkembangan sosial dan emosional berkaitan sangat erat karena saling berkesinambungan. Baik pengaturan emosi (berada dalam kendali emosi) maupun ekspresi emosi (komunikasi efektif terkait emosi) diperlukan untuk keberhasilan hubungan interpersonal. Selanjutnya, kemajuan perkembangan kognitif meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami dengan lebih baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain. Karena itulah, tidak mengherankan, dengan semakin kompleksnya pikiran, emosi, dan identitas pada masa remaja, hubungan sosialnya juga makin kompleks.

2. Intensitas Penggunaan *Gadget*

a. Pengertian Intensitas Penggunaan *Gadget*

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang dapat diartikan sebagai sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. *Gadget* (bahasa Indonesia: acang) adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa Inggris untuk merujuk suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna pada umumnya diberikan terhadap sesuatu hal baru. *Gadget* dalam pengertian

umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Contohnya: komputer, *handphone*, *game* dan lainnya (Husna, 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata intensitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *intense* yang diartikan sebagai hebat, kuat, semangat dalam Echols & Shadily (1996 dalam Supandi, 2020). Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan, gigih tidaknya, kehebatan. Dalam kamus *psychology* adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan secara intens menurut Hafi (1996 dalam Supandi, 2020). Intens disini merupakan sesuatu yang hebat atau sangat tinggi, bergelora/penuh semangat sangat dalam emosional. Kemudian dalam kamus praktis bahasa Indonesia, intensitas adalah keadaan atau tingkatan menurut Hehania & Farlin (2002 dalam Supandi, 2020).

Maka menurut peneliti intensitas penggunaan *gadget* secara sederhana berdasarkan pengertian diatas merupakan suatu kualitas dari tingkatan atau ukuran meliputi kemampuan, daya konsentrasi terhadap *gadget*, serta keseringan seseorang dalam penggunaan *gadget* yang didasarkan rasa senang dan semangat yang bergelora terhadap kegiatan tersebut untuk mencapai suatu tujuan.

b. Indikator Intensitas Penggunaan *Gadget*

Menurut Horrigan dalam (Noormiyanto, 2018) mengungkapkan intensitas terdiri dari dua aspek, yakni:

1) Aspek frekuensi

Merujuk pada tingkatan atau seberapa sering subyek menggunakan *gadget*. Intensitas menggunakan *gadget* dengan frekuensi tinggi adalah lebih dari 10 kali setiap harinya, intensitas frekuensi menggunakan *gadget* dengan intensitas sedang adalah 3-10 kali setiap harinya, dan intensitas menggunakan *gadget* dengan frekuensi rendah adalah kurang dari 3 kali setiap harinya.

2) Durasi mengakses

Aspek ini mempunyai arti penting karena berapa lama durasi yang digunakan untuk menggunakan *gadget*. Durasi tinggi dalam menggunakan *gadget* jika dalam sehari lebih dari 3 jam, durasi sedang jika dalam sehari menggunakan *gadget* sekitar 3 jam, durasi rendah jika dalam menggunakan *gadget* kurang dari 3 jam.

Penggunaan *gadget* yang terlalu lama dapat berdampak bagi kesehatan remaja, selain radiasinya yang berbahaya, penggunaan *gadget* yang terlalu lama dapat mempengaruhi tingkat agresif pada remaja. Remaja akan cenderung malas bergerak dan lebih memilih duduk atau terbaring sambil

menikmati cemilan yang nantinya dapat menyebabkan remaja kegemukan atau berat badan bertambah secara berlebihan. Selain itu, remaja menjadi tidak peka terhadap lingkungan di sekelilingnya. Remaja yang terlalu asik dengan *gadgetnya* berakibat lupa untuk berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan orang sekitar maupun keluarga dan itu akan berdampak sangat buruk apabila dibiarkan secara terus menerus (Rowan, 2013).

Melengkapi pernyataan yang dikemukakan Horrigan, (Ajzen, 2005) mengemukakan bahwa selain kedua faktor tersebut ada dua faktor lainnya yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan *gadget*. Faktor lain tersebut antara lain yaitu faktor perhatian (*attention*) dan penghayatan (*comprehention*).

- 1) Perhatian (*attention*) merupakan rasa ketertarikan individu terhadap suatu objek tertentu yang menjadikannya target perilaku.
- 2) Penghayatan (*comprehention*) adalah pemahaman dan penyerapan informasi sebagai pengetahuan baru bagi seseorang yang bersangkutan.

Menurut (Oktario, 2017), intensitas penggunaan *gadget* pada anak usia remaja dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) Pagi sebelum sekolah, ketika remaja bangun dari tidurnya lebih dahulu mencari *gadget*-nya, serta meluangkan waktunya untuk menggunakan *gadget* sebelum berangkat sekolah.
- 2) Setelah sekolah, ketika waktu di sekolah remaja akan memikirkan/melamunkan tentang *gadget* yang telah ia mainkan, sehingga ketika dia pulang dari sekolahnya remaja akan segera mencari *gadget*-nya langsung.
- 3) Sore hari, pada waktu sore hari dimana waktu untuk istirahat, dan sering kumpul Bersama teman-temannya, namun remaja memilih bermain menggunakan *gadget*.
- 4) Malam hari sebelum/sesudah belajar, remaja lebih sering meluangkan waktu di malam hari untuk bermain menggunakan *gadget*, bahkan bisa mengabaikan waktu belajarnya, karena rasa penasaran dengan permainan yang ada di dalam *gadget*-nya.
- 5) Pagi, siang, sore, malam pada waktu libur sekolah remaja akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain menggunakan *gadget* daripada berkumpul/liburan Bersama dengan teman-temannya maupun keluarganya.

c. Dampak Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* seperti halnya penggunaan alat elektronik lainnya, dimana dari penggunaannya memiliki dampak positif maupun negatif sebagai berikut:

1) Dampak Positif

Menurut (Sari & Mitsalia, 2016) dampak positif penggunaan *gadget* yaitu sebagai berikut:

- a) Mempermudah komunikasi, dalam hal ini *gadget* dapat mempermudah komunikasi kita dengan orang lain yang berada dekat hingga jauh dari kita dengan cara mengirimkan pesan, telepon atau dengan menggunakan aplikasi lainnya yang terdapat pada *gadget*.
- b) Menambah pengetahuan, dapat dengan mudah mengakses juga mencari situs tentang pengetahuan dengan mengunjungi alamat *google* atau langsung menggunakan aplikasi yang berada di *gadget* seperti: *chrome*, *detik.com*, *kompas.com*, dan lain sebagainya.
- c) Menambah teman, dengan banyaknya jejaring sosial yang kini semakin banyak bermunculan akhir-akhir ini seperti: *instagram*, *tiktok*, *twitter*, dan lain sebagainya. Melalui jejaring sosial tersebut kita dapat lebih mudah untuk menambah pertemanan.

d) Munculnya berbagai metode pembelajaran yang baru, akan memudahkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Dengan pesatnya kemajuan teknologi maka terciptalah metode-metode baru yang membuat siswa mampu memahami materi-materi yang abstrak karena materi tersebut dengan bantuan teknologi yang dibuat konkret.

2) Dampak Negatif

Menurut Hastuti (2012 dalam Chusna, 2017) mengemukakan beberapa dampak negatif yang diperoleh dari penggunaan *gadget* antara lain:

a) Sulit berkonsentrasi pada dunia nyata, menyebabkan mudah bosan, gelisah, dan marah ketika remaja harus dipisahkan dengan *gadgetnya*. Apabila sudah asik maka dia akan memilih menyendiri sehingga kesulitan untuk berinteraksi dengan dunia nyata, berteman bahkan bermain dengan teman sebayanya.

b) Terganggunya fungsi *Pre-Frontal Cortex* (PFC), bagian dalam otak yang mengontrol emosi, kontrol diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan, dan nilai moral lainnya. Serta dapat mempengaruhi perkembangan otak dan akan memproduksi hormone dopamine secara berlebihan yang mengakibatkan fungsi PFC terganggu.

- c) *Introvert*, apabila menganggap *gadget* adalah segalanya maka akan merasa terus gelisah sehingga sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain *gadget*, akibatnya renggangnya kedekatan remaja dengan orang tua tetapi juga cenderung menjadi *introvert*.
- d) Mengganggu saat istirahat, karena hormone melatonin yang turut membuat tidur jadi terganggu. Sebuah riset *Mayo Clinic* di Arizona menganjurkan agar setiap orang menurunkan kontras *gadget* lebih rendah sehingga tidak begitu mengganggu saat malam hari. Dan sebaiknya saat beristirahat tidur di jauhkan dari tempat tidur (Sari & Mitsalia, 2016).
- e) Mengakibatkan kecanduan dan disebut dengan *Screen Dependency Disorder* (SSD), yang dapat menyebabkan kerusakan otak, dimana dapat menyusutnya jaringan *lobus frontal* serta *striatum* yang mempunyai fungsi sebagai pengatur perencanaan dan pengorganisasian (Sari & Mitsalia, 2016).

3. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Hurlock dalam (Gross, 2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang dapat bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Sedangkan menurut Calkins dan Hill dalam (Gross, 2007) mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun tidak tampak, dan disadari atau tidak disadari.

Menurut Thompson (1994 dalam Rubiani & Sembiring, 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama terhadap sifat emosi yang kuat dan sementara. Proses intrinsik regulasi emosi merupakan proses yang terjadi dalam diri sendiri atau seseorang yang dapat mengatur emosinya sendiri. Sedangkan proses ekstrinsik regulasi emosi adalah meregulasi emosi orang lain, dan kata lain membantu orang lain untuk meregulasi emosinya, biasanya pada anak-anak.

Menurut Gratz & Roemer (2004 dalam Irwansyah, 2017) aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya individu akan kehilangan kontrol atas emosi yang saat itu dirasakannya. Individu dapat merasakan emosi berlebihan dalam waktu yang singkat dan dengan cepat kembali mampu menetralkan pikiran, tingkah laku, respon fisiologis, dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan mengelola atau mengontrol emosi. Setiap masing-masing individu memiliki cara dalam mengontrol emosi. Emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi yang spesifik. Mayoritas remaja belum dapat mengelola emosi mereka dengan efektif sehingga remaja akan rentan mengalami depresi. Remaja yang kurang mampu mengekspresikan emosi dengan tepat cenderung terlibat dalam masalah hingga memiliki potensi untuk bunuh diri (Firdauza & Tantiani, 2019).

b. Aspek Regulasi Emosi

Menurut (Gross, 2007) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu sebagai berikut:

- 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dengan cepat memulihkan/menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, kemampuan individu yang tidak dapat terpengaruh oleh emosi negatif karena dia tetap dapat berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa melibatkan emosionalnya.

- 3) *Control emotional responses (impulse)*, kemampuan individu dengan mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang diperlihatkan (seperti respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara) sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan dapat menunjukkan respon emosi yang tepat.
- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, kemampuan individu untuk menerima suatu kejadian yang menimbulkan emosi negatif muncul dan tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

c. Dimensi Regulasi Emosi

Menurut (Gross, 2014) mengemukakan bahwa ada lima dimensi dalam regulasi emosi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*

1) *Situation selection* (Pemilihan Situasi)

Situation selection merupakan suatu tindakan yang memungkinkan kita berada dalam situasi yang diharapkan dan mengekspresikan emosi yang diinginkan. Dengan kata lain tahapan ini dapat berupa mendekati atau menghindari dari seseorang, tempat, atau bahkan objek berdasarkan dampak emosi yang muncul serta mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut.

2) *Situation modification* (Modifikasi situasi)

Modifikasi situasi yang dimaksud adalah dapat melakukan perubahan kognitif lebih baik pada lingkungan fisik internal maupun eksternal. Misalkan apabila ada salah seorang pasangan terlihat sedih, maka dapat menghentikan interaksi kemudian mengungkapkan dengan rasa empati, meminta maaf, atau memberikan dukungan. Dengan maksud untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan usaha tersebut agar efek emosinya teralihkan.

3) *Attentional deployment* (Penyebaran Perhatian)

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi internal yang mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi dari dua seleksi tahapan situasi yaitu distraksi dan konsentrasi. Dimana distraksi dengan memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lainnya, misalnya seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulus.

4) *Cognitive change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan kognitif yang berarti pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada mereka).

Perubahan kognitif mengacu pada cara kita menilai situasi dimana kita terlibat didalamnya dengan mengubah signifikansi emosional dan bagaimana memikirkan tentang situasi sesuai kapasitas kita untuk menangani keadaan tersebut. Atau dapat dikatakan bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi dengan mengubah emosi secara signifikan.

5) *Response modulation* (Modulasi Respon)

Modulasi respon dapat mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara langsung. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya kepada orang lain. Mengalihkan dengan melakukan olahraga dan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dengan baik atau bahkan pengalaman emosi negatif, seperti: alkohol, rokok, obat terlarang, bahkan makanan juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

d. Karakteristik Regulasi Emosi

Menurut Goleman (2004 dalam Rahmani, 2019) mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali emosi yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Berikut ini

kemampuan regulasi yang dapat dilihat jika memenuhi lima dari ketujuh kecakapan, sebagai berikut:

- 1) Kendali diri, mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan cara yang efektif
- 2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang sekitarnya
- 3) Memiliki sikap berhati-hati ketika mengekspresikan emosi
- 4) Memiliki kesabaran dalam menangani perubahan dan tantangan
- 5) Dapat bertoleransi terhadap frustrasi
- 6) Memiliki pandangan dan pemikiran yang positif terhadap diri dan lingkungan
- 7) Lebih sering merasakan emosi positif daripada negatif.

e. Strategi Regulasi Emosi

Setiap masing-masing individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross & Thompson dalam (Irwansyah, 2017) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

- 1) *Antecedent-focused strategy*, strategi yang dilakukan individu ketika emosi muncul dan terjadi sebelum individu memberi respon terhadap emosi. Pengaplikasian strategi ini dilakukan dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan,

menafsirkan, atau menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi. Maka dari itu strategi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal*.

- 2) *Respon-focused strategy*, bentuk pengaturan dari respon dengan menghambat ekspresi emosi yang berlebihan, meliputi mimik wajah, nada suara, dan perilaku. Strategi ini disebut dengan *expressive suppression*. Dimana strategi ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan melainkan bukan untuk membantu dalam mengurangi emosi yang dirasakan.

Penelitian membuktikan bahwa *antecedent-focused strategy* lebih efektif digunakan sebagai strategi regulasi emosi dibandingkan dengan *respon-focused strategy*.

f. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (2007 dalam Wulandari, 2017) yaitu sebagai berikut:

1) Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu dalam menerima, menilai pengalaman emosi, dan menampilkan respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang

merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosinya sendiri.

2) Religiusitas

Setiap agama pasti mengajarkan seseorang untuk mampu mengontrol emosinya sendiri. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk mengekspresikan emosi yang tidak berlebihan apabila dibandingkan dengan seseorang yang tingkat religiusitasnya rendah.

3) Kemampuan Individu/ Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi dan perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya dari sabar merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

4) Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi, emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang

menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

5) Jenis kelamin

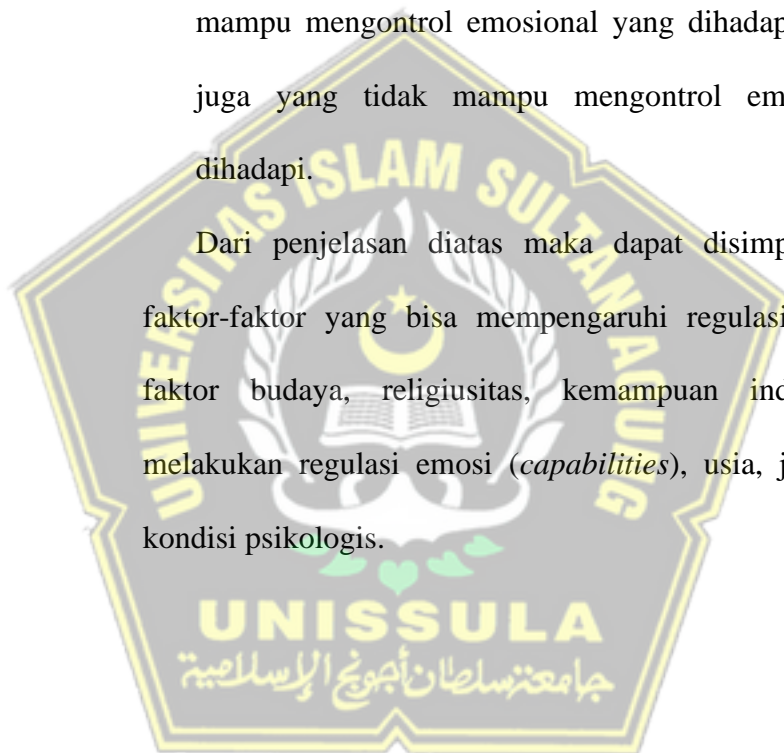
Beberapa penelitian mengemukakan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin.

Perempuan lebih mudah mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

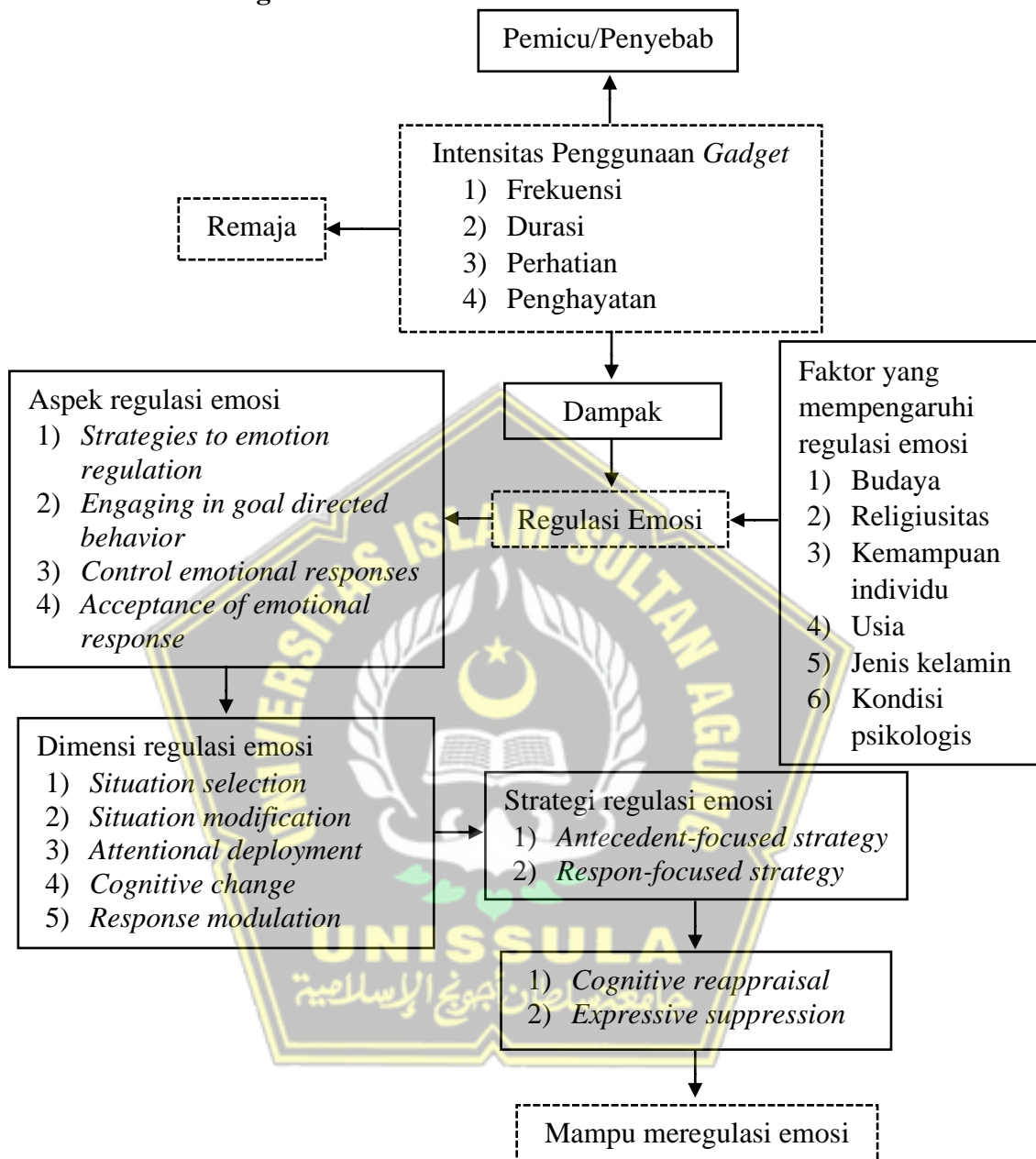
6) Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu. Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah tantangan, masalah, atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol emosional yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol emosional yang dihadapi.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor budaya, religiusitas, kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*capabilities*), usia, jenis kelamin, kondisi psikologis.



B. Kerangka Teori

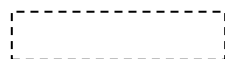


Gambar 2. 1. Skema Kerangka Teori

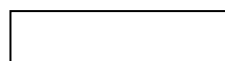
Referensi: (Ajzen, 2005); (Gross, 2007); (Gross, 2014); (Wulandari, 2017);

(Irwansyah, 2017); (Noormiyanto, 2018)

Keterangan:



: Area yang diteliti



: Area yang tidak diteliti

C. Hipotesa

Hipotesa adalah sebuah jawaban sementara terhadap perumusan masalah dalam suatu penelitian, dimana perumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan dari suatu dalil maupun ungkapan yang perlu diuji kebenarannya (Sugiyono, 2018).

Hipotesa yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja

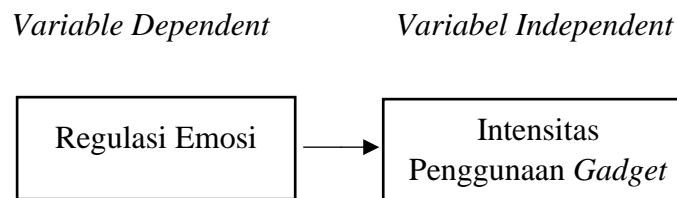
Ho: Tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1. Skema Kerangka Konsep

Keterangan:



B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah peneliti tetapkan untuk dipelajari dan diperdalam sehingga mampu memperoleh suatu informasi terkait hal tersebut sesuai dengan tujuan peneliti, kemudian peneliti menarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pada judul penelitian yang dipilih peneliti maka penulis dapat mengelompokan variabel yang akan ditetapkan dalam penelitian ini menjadi variabel bebas (*independent variable*) (X) dan variabel terikat (*dependent variable*) (Y). Berikut ini penjelasannya sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas (*Independent variable*) (X), variabel ini biasanya disebut sebagai *stimulus variable*, *antecedent*, *predictor*. Variabel bebas ini yaitu variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi sebab

perubahannya atau munculnya *dependent variable* (variabel terikat) (Sugiyono, 2016).

2. Variable Terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat (*Dependent variable*) (Y) adalah suatu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena terdapatnya variabel bebas (Sugiyono, 2016).

Identifikasi variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Variabel bebas (*independent variable*) (X) adalah intensitas penggunaan *gadget*.
- 2) Variabel terikat (*dependent variable*) (Y) adalah regulasi emosi.

C. Desain Penelitian

Desain yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelatif, merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seorang peneliti agar penelitian yang dilakukan dapat mengumpulkan informasi terkait suatu status yang berpengaruh terhadap suatu gejala yang ada, dimana gejala yang terjadi sesuai dengan kenyataan pada saat penelitian berlangsung. Pendekatan yang diangkat dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dimana studi yang sifatnya hanya mengambil sampel waktu, sampel perilaku, sampel kejadian pada suatu saat tertentu saja (Muhadjir, 2011).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu pada siswa-siswi SMP kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 954 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel yaitu suatu langkah untuk menentukan jumlah besarnya sampel yang diambil dalam melakukan penelitian pada suatu objek. Untuk menetapkan jumlah besarnya sampel dapat dilakukan dengan statistik dan atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sebaik mungkin sehingga memperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan suatu keadaan populasi yang sebenarnya, dengan istilah lain harus representatif (mewakili) (Sugiyono, 2016).

Dengan menggunakan rumus *Slovin* penentuan besar sampel (Notoatmodjo, 2018) ditentukan besar sampel yang akan diambil sebanyak:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Besar penyimpangan: 0,05

Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah sampelnya yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{954}{1 + 954(0,05)^2}$$

$$n = \frac{954}{1 + 2,385}$$

$$n = 281,83 = 282$$

Jadi, besar sampel yang akan diambil sebanyak 282 responden.

Untuk Mengantisipasi *Sample Drop Out*

$$n' = \frac{n}{(1 - f)}$$

n' : Sampel yang akan digunakan (kalkulasi dengan *drop out*)

n : Sampel yang digunakan

f : Antisipasi *drop out* (10%)

Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah sampel yang akan digunakan (kalkulasi dengan *drop out*)

$$n' = \frac{n}{(1 - f)}$$

$$n' = \frac{282}{(1 - 10\%)}$$

$$n' = \frac{282}{0,9}$$

$$n' = 313,33 = 314$$

Jadi, jumlah sampel yang digunakan (kalkulasi dengan *drop out*) sebanyak 314 responden.

Penelitian ini memiliki populasi siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX. Sehingga digunakan teknik *sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang digunakan pada populasi yang mempunyai anggota yang tidak homogen serta bertingkatan secara proporsional dengan jumlah masing-masing sampel tiap strata sebagai berikut:

$$n' = \frac{N'}{N} \cdot n$$

Keterangan:

n' : Jumlah anggota sampel menurut strata

n : Jumlah anggota sampel seluruhnya

N' : Jumlah anggota populasi menurut strata

N : Jumlah anggota populasi seluruhnya

Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah anggota sampel setiap masing-masing strata yaitu:

$$n' = \frac{N'}{N} \cdot n$$

$$\text{Kelas VII : } n' = \frac{320}{954} \cdot 314 = 105,33 = 106$$

$$\text{Kelas VIII: } n' = \frac{317}{954} \cdot 314 = 104,34 = 105$$

$$\text{Kelas IX} : n' = \frac{317}{954} \cdot 314 = 104,34 = 105$$

Kriteria Sampel:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan suatu kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi telah syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2018).

- 1) Siswa-siswi yang sekolah di SMP Negeri 3 Mranggen.
- 2) Siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX.
- 3) Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen yang bersedia menjadi responden.
- 4) Siswa-siswi yang saat penelitian berlangsung berada di sekolah
- 5) Siswa-siswi yang mempunyai *gadget*.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah suatu kriteria bahwa subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, seperti halnya terdapat hambatan etis yaitu terdapat suatu kegiatan yang penting sehingga harus meninggalkan ruangan saat pengisian kuesioner (Notoatmodjo, 2018).

- 1) Siswa-siswi yang sakit dan berada di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) saat dilakukannya penelitian.
- 2) Siswa-siswi yang tidak dapat menyelesaikan kuesioner karena terdapat suatu hal yang *urgent*.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Mranggen, Demak. Penelitian ini menggunakan sampel anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen pada tanggal 1 dan 2 November 2021.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1. Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel bebas (<i>independent variable</i>) (X) adalah intensitas penggunaan <i>gadget</i> .	Suatu kualitas dari tingkatan atau ukuran meliputi kemampuan, daya konsentrasi terhadap <i>gadget</i> , serta keseringan seseorang dalam penggunaan <i>gadget</i> yang didasarkan rasa senang dan semangat yang bergelora terhadap kegiatan tersebut untuk	Instrumen penelitian berupa kuesioner skala <i>likert</i> . Skor 4: Sangat Sering (SS) Skor 3: Sering (S) Skor 2: Jarang (J) Skor 1: Tidak Pernah (TP)	Hasil ukur dapat dinilai dengan positif dan negatif. Untuk pertanyaan positif dapat diberikan nilai 4,3,2,1 dan nilai negatif diberikan nilai 1,2,3,4 Kategori 1. Tinggi: $x \geq 98.684$ 2. Sedang: $76.596 \leq x < 98.684$ 3. Rendah: $x < 76.596$	Skala ordinal
2.	Variabel terikat (<i>dependent variable</i>) (Y) adalah regulasi emosi	Kemampuan mengelola atau mengontrol emosi yang bertanggung jawab untuk pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun tidak tampak, dan disadari atau tidak disadari hingga dapat diterima secara sosial.	Instrumen penelitian berupa kuesioner skala <i>likert</i> . Skor 4: Sangat Setuju (SS) Skor 3: Setuju (S) Skor 2: Tidak Setuju (TS) Skor 1: Sangat Tidak Setuju (STS)	Hasil ukur dapat dinilai dengan positif dan negatif. Untuk pertanyaan positif dapat diberikan nilai 4,3,2,1 dan nilai negatif diberikan nilai 1,2,3,4 Kategori 1. Buruk: $x < 48.316$ 2. Sedang: $48.316 \leq x < 63.984$ 3. Baik: $x \geq 63.984$	Skala ordinal

Referensi: (Azwar, 2012)

G. Instrumen Alat Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner dengan skala *likert*. Instrumen lembar kuesioner pertama digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *gadget* dan lembar kuesioner kedua untuk mengukur regulasi emosi remaja.

- a. Kuesioner A (Fitria, 2019) digunakan untuk mengetahui intensitas penggunaan *gadget* yang terdiri dari 37 pertanyaan untuk setiap pertanyaan dengan skor 4: Sangat Sering (SS), skor 3: Sering (S), skor 2: Jarang (J), skor 1: Tidak Pernah (TP) dengan jawaban *favorable* dapat diberikan nilai 4,3,2,1 dan jawaban *unfavorable* diberikan nilai 1,2,3,4.

Tabel 3. 2. Kisi-kisi Kuesioner A

NO	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Soal
1	Perhatian	Ketertarikan individu terhadap <i>gadget</i>	1, 5	2, 4, 19	5
		Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses <i>gadget</i>	3, 6, 20	22, 24	5
		Individu menikmati aktivitas saat mengakses <i>gadget</i>	34, 36	17, 33	4
2	Penghayatan	Individu suka mengaplikasikan hal atau informasi yang terdapat di <i>gadget</i> dalam kehidupan nyata	38	18	2
		Pemahaman individu terhadap manfaat-manfaat yang ada di <i>gadget</i>	7, 21, 23, 25, 26	13, 14, 27, 28	9

Tabel 3.2 (sambungan)

3	Durasi	Seberapa lama waktu yang dihabiskan ketika menggunakan gadget	10, 11, 15, 31, 35	16, 32, 37	8
4	Frekuensi	Seberapa seringnya individu menggunakan gadget dalam kurun waktu tertentu	8, 9, 30	12, 29	5
Jumlah			21	17	38

Referensi: (Fitria, 2019)

- b. Kuesioner B (Atiqah, 2018) digunakan untuk mengetahui regulasi emosi remaja yang terdiri dari 19 pertanyaan untuk setiap skor 4: Sangat Sering (SS), skor 3: Sering (S), skor 2: Jarang (J), skor 1: Tidak Pernah (TP) dengan jawaban *favorable* dapat diberikan nilai 4,3,2,1 dan jawaban *unfavorable* diberikan nilai 1,2,3,4.

Tabel 3.3. Kisi-kisi Kuesioner B

NO	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Soal
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	a. Berpikir ulang tentang masalah yang dihadapi b. Berpikir tentang hal-hal yang menyenangkan atau yang membuat rileks c. Mengaktifkan wawasan dan pengalaman mengelola emosi yang pernah ada di memori	1, 3, 7, 8, 16 5, 14		9
2	<i>Expressive suppression</i>	a. Mengusahakan adanya distraksi/mengalihkan perhatian b. Menghindari pemberian atensi pada masalah	4, 6, 12, 13, 17 2, 9, 11, 18, 19		10
Jumlah			19		19

Referensi: (Atiqah, 2018)

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu penelitian berkaitan dengan sejauh mana seorang peneliti mengukur apa yang seharusnya diukur (Budiastuti & Bandur, 2018). *Item* dapat dikatakan valid apabila $r > 0,30$ (Sugiyono, 2016). Adapun hasil uji validitas skala intensitas penggunaan *gadget* dengan 37 *item*, koefisien korelasi berkisar 0,312-0,793 dengan nilai $r > 0,3$. Maka data instrumen intensitas penggunaan *gadget* terdapat 37 butir pertanyaan yang sah dan digunakan untuk pengambilan data (Fitria, 2019).

Hasil uji validitas koefisien korelasi regulasi emosi menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA) software* Lisrel 8.70 dilihat dari dimensi *cognitive reappraisal* berjumlah 9 aitem dengan hasil nilai *p-value* 0,06459 dan pada dimensi *expressive suppression* berjumlah 10 aitem dengan nilai *p-value* 0,09989 sehingga nilai *p-value* $> 0,05$ maka tidak signifikan yang artinya model dengan satu faktor (*unidimensional*) dapat diterima dimana seluruh aitem mengukur satu faktor saja. Maka data instrumen regulasi emosi terdapat 19 butir pertanyaan sah yang digunakan untuk pengambilan data (Atiqah, 2018).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui konsistensi sebuah hasil penelitian dengan menggunakan berbagai metode

penelitian dalam kondisi (tempat dan waktu) yang berbeda (Budiastuti & Bandur, 2018). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0. Besarnya uji reliabilitas terhadap item pada skala intensitas penggunaan *gadget* (Y) koefisien reliabilitas sebesar 0,934 (Fitria, 2019).

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan dibagi kepada responden dengan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan
 - a. Peneliti mengajukan permohonan izin *survey* kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melakukan *survey* pendahuluan di SMP Negeri 3 Mranggen.
 - b. Peneliti memberikan surat permohonan izin *survey* kepada kepala sekolah melalui pihak petugas tata usaha di SMP Negeri 3 Mranggen.
 - c. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melakukan *survey* pendahuluan di SMP Negeri 3 Mranggen
 - d. Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada pihak Tata Usaha (TU) di SMP Negeri 3 Mranggen.
 - e. Peneliti menerima izin dari pihak petugas TU di SMP Negeri 3 Mranggen untuk melakukan *survey* pendahuluan dan melakukan pengambilan data awal di tempat penelitian tersebut.

- f. Peneliti melakukan *survey* pendahuluan.
 - g. Responden terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang didapatkan melalui angket pada saat *survey* pendahuluan.
 - h. Peneliti membutuhkan 1 asisten peneliti. Dimana tugasnya membantu peneliti membagikan kuesioner, membantu mengumpulkan kuesioner yang telah diisi, dan mendokumentasikan pada saat penelitian berlangsung.
 - i. Asisten peneliti dengan kriteria bersedia mengikuti pelaksanaan penelitian yang telah ditentukan peneliti dan memahami terkait intensitas penggunaan *gadget* dan regulasi emosi, serta melibatkan guru dalam mengambil data.
 - j. Peneliti memberikan apersepsi kepada asisten peneliti dengan menjelaskan isi kuesioner dan memberi kesempatan kepada asisten untuk bertanya.
 - k. Peneliti telah menyiapkan kuesioner dalam bentuk *hard file*.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Peneliti mendatangi tiap kelas responden, dengan membagi 2 hari untuk mengambil data 3 angkatan. Hari senin pada kelas VII dan setengah dari VIII dilanjutkan hari selasa kelas VIII dan IX.
 - b. Peneliti mengambil sampel secara random sesuai dengan hari saat siswa masuk yang telah ditentukan pihak sekolah yaitu di hari senin absen ganjil masuk dan selasa absen genap masuk dan seterusnya, hingga sampel tiap kelas terpenuhi.

- c. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden dalam keikutsertaan dipenelitian ini. Perwakilan responden diminta untuk menandatangani lembar *informed consent*.
 - d. Peneliti dibantu asisten untuk membagikan kuesioner yang akan diisi oleh responden dengan panduan peneliti dan asisten peneliti, jika responden tidak mengerti mengenai pertanyaan yang diberikan maka peneliti akan menjelaskan kembali.
 - e. Peneliti memberikan waktu kurang lebih 15 menit dalam mengisi kuesioner dan setelah selesai, peneliti dan asisten mengambil kembali lembar kuesioner yang telah terisi.
 - f. Peneliti menutup dan menyampaikan rasa terimakasih serta memberikan buah tangan kepada responden karena telah membantu dalam penelitiannya.
3. Tahap Pengumpulan Data
- a. Data yang sudah terkumpul kemudian dicek kembali kelengkapannya.
 - b. Setelah data terkumpul sesuai strata kelas, peneliti memasukkan data sesuai dengan jumlah sampel pada tiap masing-masing angkatan.
 - c. Data yang sudah memenuhi jumlah sampel kemudian dianalisa.

I. Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data menurut (Notoatmodjo, 2018) meliputi tahap *editing*, *scoring*, *coding*, *entry data*, *tabulasi data* dan *cleaning data*.

a. *Editing*

Editing adalah suatu kegiatan dalam pengecekan hingga perbaikan isi formulir dan kuesioner. Memeriksa data dengan cara mengoreksi kembali hasil pengumpulan data, yakni:

- 1) Mengoreksi isi dan nomor pertanyaan kuesioner.
- 2) Mengoreksi nama dan kelengkapan identitas responden.
- 3) Mengoreksi kelengkapan isian data.

b. *Scoring* (penilaian)

Scoring merupakan sebuah penilaian dalam penelitian berupa skor yang sudah ditetapkan oleh peneliti dalam lembar kuesioner ke dalam suatu program *computer*. Intensitas penggunaan *gadget* dan regulasi emosi remaja. Skor 4: Sangat Sering (SS), skor 3: Sering (S), skor 2: Jarang (J), skor 1: Tidak Pernah (TP) dengan jawaban *favorable* dapat diberikan nilai 4,3,2,1 dan jawaban *unfavorable* diberikan nilai 1,2,3,4

c. *Coding*

Coding merupakan mengklasifikasi data dengan memberikan kode pada data menurut jenisnya. *Coding* atau pemberian kode ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memasukkan data.

1) Karakteristik responden

a) Jenis kelamin, laki-laki dan perempuan

Pemberian kode:

1. Laki-laki
2. Perempuan

b) Kelas VII, VIII, dan IX

Pemberian kode:

1. Kelas VII
2. Kelas VIII
3. Kelas IX

c) Usia

Pemberian kode:

1. Umur 11 tahun
2. Umur 12 tahun
3. Umur 13 tahun
4. Umur 14 tahun
5. Umur 15 tahun
6. Umur 16 tahun

2) Intensitas penggunaan *gadget*

Pemberian kode:

1. Intensitas penggunaan *gadget* tinggi
2. Intensitas penggunaan *gadget* sedang
3. Intensitas penggunaan *gadget* rendah

3) Regulasi emosi remaja

Pemberian kode:

1. Regulasi emosi remaja buruk
2. Regulasi emosi remaja sedang
3. Regulasi emosi remaja baik

d. *Entry Data*

Entry data adalah proses memasukkan data yang dikumpulkan dan kemudian memasukkannya ke dalam program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Sebelum dianalisis lebih lanjut data yang ada dikelompokkan sesuai dengan jenis datanya.

e. *Tabulasi Data*

Tabel yang digunakan dalam tabulasi data adalah tabel dengan karakteristik responden dan tabel analisa bivariat dalam penelitian ini.

f. *Cleaning*

Proses pengecekan ulang data-data yang telah dimasukkan untuk mendeteksi kemungkinan-kemungkinan adanya kekeliruan atau kesalahan kode, data yang tidak lengkap, dan perubahan data.

2. **Analisa Data**

a. **Analisa Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang terkumpul, tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang berlaku untuk umum atau digeneralisasikan

(Sugiyono, 2016). Analisa univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden seperti jenis kelamin; kelas; dan usia, intensitas penggunaan *gadget*, dan regulasi emosi. Uji univariat yang digunakan pada data kategorik ditampilkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dengan persentase.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *independent variable* (intensitas penggunaan gadget) dan *dependent variable* (regulasi emosi remaja) (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini menggunakan alat *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) dan menggunakan uji *Somers'd* dengan mempertimbangkan dan memperlihatkan nilai *p*. Dengan penilaian nilai $p > 0,05$ yang artinya korelasi tidak bermakna sedangkan nilai $p < 0,05$ berarti korelasi bermakna. Kekuatan korelasi 0,0 s.d. (sampai dengan) $< 0,2$ berarti sangat lemah, 0,2 s.d. $< 0,4$ berarti lemah, 0,4 s.d. $< 0,6$ berarti sedang, 0,6 s.d. $< 0,8$ berarti kuat, 0,8 s.d. 1,00 artinya sangat kuat. Arah korelasi negatif berarti semakin tinggi variabel A semakin rendah variabel B, sedangkan positif berarti semakin rendah variabel A semakin tinggi variabel B.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan suatu bentuk dari pedoman etik yang dipakai pada suatu penelitian yang melibatkan peneliti, subjek penelitian serta masyarakat dengan memberikan pengaruh dari hasil penelitian

tersebut (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pendekatan *deontology* menurut (Heryana, 2020), penelitian kesehatan memiliki empat prinsip, yaitu:

1. Menghargai otonomi partisipan (*respect for autonomy*)

Peneliti harus menghormati kebebasan atau kemandirian responden untuk membuat keputusan. Berdasarkan *The Belmont Report*, prinsip ini mengandung dua sudut pandang, yaitu: individu harus dianggap sebagai orang yang memiliki otonomi, dan orang yang memiliki otonomi rendah harus dilindungi.

Strategi untuk memastikan atau menjamin otonomi responden adalah dengan memberikan *inform consent* sebelum dilakukan pengumpulan data, memberikan hak kepada partisipan untuk menarik diri dari penelitian, dan tidak dipaksa oleh peneliti.

Informed consent terdiri dari tiga bagian utama, yaitu informatif, komprehensif dan sukarela. *Informed consent* adalah proses memperoleh persetujuan dari partisipan yang akan mengikuti penelitian dengan memberikan informasi tentang penelitian yang dilakukan serta potensi kekurangan dan manfaat yang akan diperoleh secara utuh, sehingga mereka bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela. Tanpa nama (*anonymy*) responden dalam penelitian ini hanya menuliskan nama inisial sebagai upaya menjaga kerahasiaan data responden (Heryana, 2020). Responden dalam penelitian bersedia mengisi *informed consent* dan bersedia menjadi responden tanpa paksaan.

2. Mengutamakan keadilan (*promotion of justice*)

Prinsip keadilan berkaitan dengan kesetaraan (*equality*) dan keadilan (*fairness*) dalam memperoleh risiko dan manfaat penelitian, serta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dan diperlakukan secara adil dan setara dalam penelitian (Heryana, 2020). Responden dalam penelitian diperlakukan secara adil dan setara tanpa membedakan antara satu dengan yang lain dan responden mendapatkan buah tangan yang sama tanpa ada perbedaan.

3. Memastikan kemanfaatan (*ensuring beneficence*)

Dalam prinsip *beneficence* terdapat dua aturan umum yaitu tidak membahayakan atau merugikan responden dan memaksimalkan manfaat serta meminimalkan kerugian. Oleh karena itu, peneliti harus mengevaluasi risiko dan manfaat yang akan diterima peserta penelitian, dan hasilnya harus dikomunikasikan kepada peserta penelitian (Heryana, 2020). Responden dalam penelitian mendapatkan manfaat dari penelitian dan tidak merasa dirugikan atau berbahaya saat penelitian berlangsung.

4. Memastikan tidak terjadi kecelakaan (*ensuring maleficence*)

Prinsip ini menyatakan bahwa peneliti secara fisik atau psikologis melindungi partisipan dari kecelakaan atau kejadian tak terduga dalam penelitian. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengukuran risiko dalam rencana penelitian.

Dua konsep telah diterapkan untuk memastikan bahwa risiko penelitian terhadap peserta rendah, yaitu *anonymity* dan *confidentiality*. Kedua konsep ini merupakan prinsip privasi penelitian, yaitu melindungi informasi partisipan penelitian (Heryana, 2020).

a. Konsep anonim (*anonymity concept*).

Konsep tersebut menyatakan bahwa ketika menyajikan hasil penelitian dan menampilkan data, peneliti harus menghilangkan semua informasi yang berkaitan dengan identitas yang diwawancarai, seperti nama yang diwawancarai dan karakteristik lainnya. Proses ini disebut de-identifikasi. Dengan penggunaan anonimitas, kerahasiaan penelitian akan dijamin. Namun, konsep anonimitas tidak mungkin dalam desain penelitian longitudinal yang membutuhkan sistem pengkodean data berbasis identitas yang unik. Responden dalam penelitian ini hanya menuliskan inisial dalam upaya menjaga seluruh informasi termasuk data responden.

b. Konsep kerahasiaan (*confidentiality concept*).

Hasil penelitian ini dari tahap awal hingga data yang sudah diolah hanya dimiliki dan disimpan oleh peneliti dan dosen pembimbing. Peneliti menggunakan satu laptop dalam proses pembuatan, pengolahan, dan penyimpanan data.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Bagian ini menjelaskan tentang hasil penelitian sudah dilakukan pada tanggal 1 dan 2 November 2021 dari 316 responden siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen. Hasil penelitian ini mencakup analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat memaparkan jenis kelamin dan kelas. Sedangkan analisis bivariat adalah menguji keeratan korelasi intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen.

B. Karakteristik Sampel

1. Jenis Kelamin

Hasil analisa mengenai karakteristik jenis kelamin responden sebagai berikut:

Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	135	42.7
Perempuan	181	57.3
Total	316	100.0

Tabel 4.1 menunjukkan jenis kelamin terbanyak pada penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 181 siswi dan persentase 57,3%.

2. Kelas

Hasil analisa mengenai karakteristik kelas responden sebagai berikut:

Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
VII	106	33.5
VIII	105	33.25
IX	105	33.25
Total	316	100.0

Tabel 4.2 menunjukkan kelas terbanyak adalah kelas VII dengan frekuensi 106 siswa dan persentase 33,5%.

3. Usia

Hasil analisa mengenai karakteristik usia responden sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
11	1	0.3
12	74	23.4
13	106	33.5
14	98	31.0
15	36	11.4
16	1	0.3
Total	316	100.0

Table 4.3 menunjukkan usia terbanyak adalah umur 13 tahun dengan frekuensi 106 siswa dan persentase 33,5%.

C. Intensitas Penggunaan Gadget

Hasil analisa mengenai intensitas penggunaan *gadget* sebagai berikut:

Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Gadget Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	52	16.5
Sedang	224	70.9
Rendah	40	12.7
Total	316	100.0

Tabel 4.3 didapatkan hasil analisa intensitas penggunaan *gadget* tinggi dengan 52 responden dan persentase 16,5%.

D. Regulasi Emosi

Hasil analisa mengenai intensitas penggunaan *gadget* sebagai berikut:

Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

Regulasi Emosi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	39	12.3
Sedang	215	68.0
Baik	62	19.6
Total	316	100.0

Tabel 4.4 menunjukkan hasil analisa regulasi emosi buruk sebanyak 39 responden dan persentase 12,3%.

E. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi

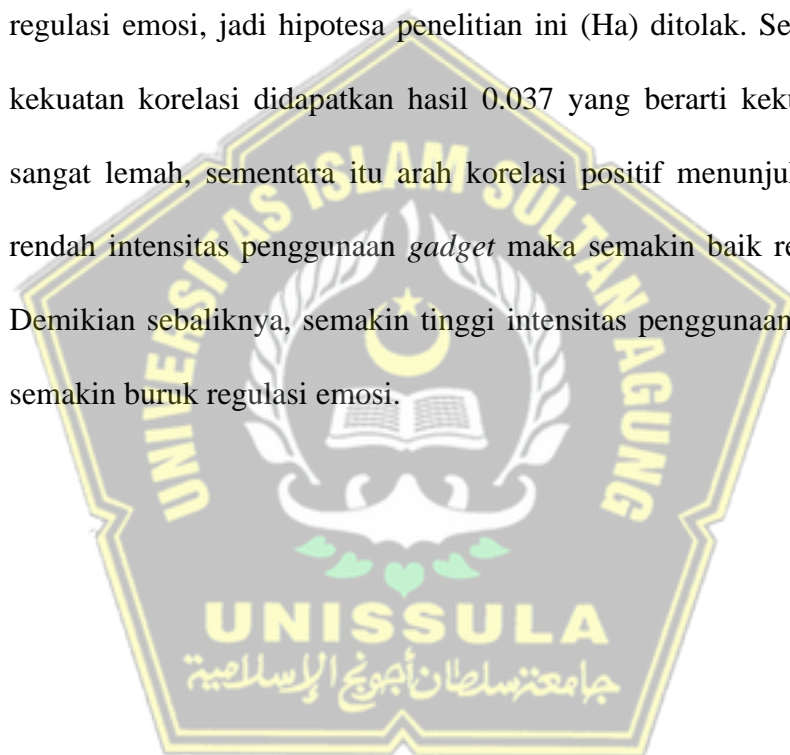
Hasil analisa uji statistik *Somers' d* untuk mengetahui adanya hubungan dan distribusi frekuensi.

Tabel 4. 6. Analisa Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi Siswa-siswi SMP Negeri 3 Mranggen

		Regulasi Emosi			Total	r	ρ value
		Buruk	Sedang	Baik			
Intensitas Penggunaan Gadget	Tinggi	5	37	10	52	0.037	0.472
	Sedang	31	152	41	224		
	Rendah	3	26	11	40		
Total		39	215	62	316		

Tabel 4.5 menunjukkan hasil intensitas penggunaan *gadget* tinggi dengan sejumlah 16,5%, sedangkan regulasi emosi buruk sebanyak 12,3%.

Hasil uji korelasi antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi menggunakan uji korelasi kategorik yaitu uji *Somers'd* didapatkan hasil p value 0.472 yang berarti nilai p value > 0.05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi, jadi hipotesa penelitian ini (H_a) ditolak. Sedangkan hasil kekuatan korelasi didapatkan hasil 0.037 yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah, sementara itu arah korelasi positif menunjukkan semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin baik regulasi emosi. Demikian sebaliknya, semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka semakin buruk regulasi emosi.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pembahasan dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin dan kelas, serta bab ini membahas tentang hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi pada anak usia remaja.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Penelitian ini menunjukkan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan. Hasil *crosstabulation* antara jenis kelamin dan intensitas penggunaan *gadget* didapatkan responden perempuan masuk kedalam kategori rendah dibandingkan laki-laki dengan kategori tinggi. Menurut Paska dan Yan (2011 dalam Mulyati & Nrh, 2019) perempuan menggunakan *gadget* hanya untuk *chatting*, belanja *online*, dan mencari tugas dan informasi tertentu (Liang et al., 2016), sedangkan laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs porno, perjudian *online* atau (Humirah et al., 2021) sekedar berinteraksi dengan teman. Sehingga, disadari atau tidak, siswa tersebut telah terpapar oleh *gadget* dalam waktu yang lama dengan intensitas penggunaan yang tinggi. Ditambah lagi dengan pemberlakuan pembatasan sosial, maka untuk mencari

hiburan, siswa dan siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *gadget*.

Hasil *crosstabulation* antara jenis kelamin dengan regulasi emosi pada anak usia remaja bahwa perempuan lebih baik dalam meregulasi emosi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terjadi karena perempuan dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga terhadap diri, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas. Sehingga dikatakan regulasi emosi perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki pada usia remaja tersebut (Wulandari, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktario, 2017) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan *gadget* pada perempuan sebesar 47% sedangkan laki-laki lebih tinggi dengan 53%. Sementara itu pada penelitian (Padang, 2018) menyatakan bahwa nilai rata-rata skor regulasi emosi perempuan dengan kategori baik sebesar 41.4% sedangkan pada laki-laki sebesar 39.2%.

b. Kelas

Penelitian ini ditujukan pada remaja kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 3 Mranggen, dalam penelitian ini responden frekuensi terbanyak adalah kelas VII. Pada kelas VII masuk pada kategori awal memasuki usia remaja dalam rentang usia 10-14 tahun. Berarti bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas masuk kedalam kategori remaja masa awal.

Hasil *crosstabulation* antara kelas dengan regulasi emosi didapatkan responden kelas VII kedalam kategori rendah dibandingkan kelas VIII dan IX dengan kategori tinggi. Siswa kelas VII masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun fase transisi remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. Pertumbuhannya ditandai oleh perubahan-perubahan fisik yang mendahului kematangan seksual. Bersamaan dengan perubahan fisik ini juga akan dimulai proses perkembangan psikis pada waktu mereka melepaskan diri dari ikatan orang tuanya, kemudian terlihat perubahan-perubahan kepribadian yang terwujud dalam cara hidup untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat. (Fitriana et al., 2020).

Siswa kelas VII dalam menggunakan *gadget* pada umumnya bermain *game*, menggunakan sosial media, menonton *youtube*, dan ada beberapa untuk mencari informasi, tidak jauh berbeda dengan siswa kelas VIII maupun kelas IX yang bentuk penggunaan *gadget* untuk *browsing*, *chatting*, sosial media, dan masih banyak yang lainnya. Penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII kebanyakan dilakukan pada saat dirumah, pada saat makan, dan saat akan tidur. Dengan demikian perlu adanya pembatasan dan pengawasan oleh orang tua pada saat mereka menggunakan *gadget* dimana saja (Fitriana et al., 2020).

Hasil dari penelitian ini selaras dengan (Fitriana et al., 2020) bahwa mayoritas kelas VII sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* dan sosial media, sedangkan kelas VIII dan IX mayoritas sudah membatasi dalam hal tersebut, melainkan lebih sering menggunakan *gadget* untuk mencari sumber referensi tugas-tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru. Serta hasil studi yang didapatkan mayoritas kelas VII, VIII, dan IX sering menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi seperti *chatting* dengan orang-orang sekitarnya.

Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan (Sumarni et al., 2020) di SMPN 2 Bengkalis kelas VII berdasarkan data yang telah dianalisis terhadap data tersebut mengatakan bahwa sebagian besar siswa menggunakan *gadget* yaitu sekitar 93,33% yaitu 28 orang dari keseluruhan siswa.

c. Usia

Penelitian ini dengan sampel anak usia remaja usia 11-16 tahun SMP Negeri 3 Mranggen dalam penelitian ini didapatkan hasil dari 316 responden usia dengan frekuensi terbanyak dalam penelitian ini adalah usia 13 tahun sebesar 106 responden (33,5%). Remaja usia 13 tahun masuk dalam kategori remaja awal, dimana rentang usia remaja awal 12 – 16 tahun. Menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terbanyak masuk dalam kategori remaja awal.

Hasil *crosstabulation* antara usia dengan regulasi emosi didapatkan hasil terbanyak remaja usia 16 tahun dengan regulasi emosi kategori baik. Sedangkan hasil *crosstabulation* antara usia dengan intensitas penggunaan *gadget* mendapatkan hasil remaja usia 16 tahun dengan intensitas penggunaan *gadget* kategori rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang (Rubiani & Sembiring, 2018) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

2. Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang intensitas penggunaan *gadget* mendapatkan hasil intensitas penggunaan *gadget* kategori tinggi. Siswa yang telah menggunakan *gadget* dengan intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi emosionalnya. Menurut (Pardede & Watini, 2021) dampak negatif yang ditimbulkan *gadget*, berpengaruh pada perkembangan emosional anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam penggunaan emosi anak lebih mudah marah, susah diatur dan berbicara pada diri sendiri pada *gadget*. Sedangkan pengaruhnya pada moral berdampak pada kedisiplinan, berkurang waktu belajar dan sering main *game* dan menonton *Youtube*.

Penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi emosional remaja, karena didalam *gadget* terdapat banyak sekali informasi positif maupun negatif. Masa remaja merupakan masa yang labil dan mudah dipengaruhi oleh apapun. Maka dalam penggunaan *gadget* terhadap pengendalian emosi sangat perlu dimiliki dalam rangka menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain (Fatmawati, 2018).

Menurut adaptasi Khoirul Muna (2017 dalam Fatmawati, 2018) dengan menggunakan teori dari Chaplin beberapa aspek dijabarkan menjadi beberapa sub indikator: frekuensi, durasi, perhatian, dan emosi. Hasil penelitian ini, intensitas penggunaan *gadget* paling banyak masuk dalam aspek perhatian. Perhatian berarti fokus atau mengkonsentrasikan diri pada *gadget* yang digunakan untuk *online* sehingga mengesampingkan hal-hal yang lainnya. Seperti tidak mempedulikan orang atau lingkungan sekelilingnya. Aspek perhatian termasuk dalam ketertarikan responden terhadap *gadget*, responden menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses *gadget*, dan menikmati aktivitas saat mengakses *gadget* (Fitria, 2019).

Hasil ini juga selaras dengan hal tersebut, intensitas penggunaan *gadget* dapat, membantu siswa mencari informasi, mengaktifkan siswa untuk mencari dan menyelesaikan masalahnya, menambah sumber belajar yang menarik dan mudah, memberikan dorongan untuk belajar setiap saat. Intensitas penggunaan *gadget* yang bijak merupakan salah satu faktor penting yang mampu mendorong siswa untuk belajar. Hal ini

karena *gadget* sebagai sumber belajar yang mampu digunakan dimanapun dan sangat praktis membantu siswa mencari informasi yang dibutuhkan dan memecahkan masalah (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

3. Regulasi Emosi pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi di SMP Negeri 3 Mranggen masuk kedalam kategori baik dengan sebanyak 62 responden. Tingkat regulasi emosi siswa yang pada taraf baik dapat diartikan sebagai kemampuan meregulasi emosi tinggi. Kemampuan meregulasi emosi diantaranya seperti, *situation selection*, *situational modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modification*.

Situation selection tindakan yang diambil untuk mendekati atau menghindari orang, tempat atau situasi tertentu dari dampak emosional seseorang. Dalam hal ini, remaja ketika dihadapkan dalam situasi yang menekan, remaja tersebut mampu dalam pemilihan situasi yang lebih kecil resiko emosionalnya. Misalkan: ketika seorang siswa sedang menghadapi tekanan dengan banyaknya kegiatan dan tugas sekolah karena mendekati waktu ujian. Kemudian siswa tersebut mampu membagi waktu dengan memilih bermain bersama teman-teman, atau memilih menonton acara televisi yang lucu untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan (Syifa, 2014).

Situational modification, upaya seseorang untuk mengubah situasi atau lingkungan setempat, sehingga dapat mengubah dampak emosional. Dalam hal ini, remaja mampu dalam melakukan modifikasi situasi. Misalkan: seorang siswa mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih (Syifa, 2014).

Attentional deployment, upaya seseorang dalam mengarahkan perhatiannya secara fokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi mereka. Dalam hal ini, remaja mampu dalam memilih situasi yang lebih menarik. Misalkan: individu tidak hanya memilih menonton acara televisi yang lucu, akan tetapi masih memiliki strategi lain misalkan setelah selesai acara tersebut, ia akan mendengarkan musik atau bermain bersama temannya. Hal ini dilakukan guna mengurangi emosi negatif misalkan kemarahan atau kesedihan (Syifa, 2014).

Cognitive change terjadinya perubahan dari penilaian seseorang terhadap makna emosional, dengan mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri. Proses ini termasuk dalam *antecedent-focused emotion regulation*. Dalam hal ini, remaja mampu dalam menilai atau menimbang sisi positif dari situasi emosional. Misalkan: seseorang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi adalah suatu tantangan daripada ancaman (Syifa, 2014).

Response modification kemampuan seseorang dalam membuat perubahan pada respon emosi yang berfokus untuk mempengaruhi atau mengatur fisiologis dan pengalaman emosi. Proses ini termasuk dalam *response-focused emotion regulation*. Dalam hal ini, remaja mampu dalam mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Misalkan: seseorang tidak mellihatkan ekspresi kemarahan dihadapan temannya ketika temannya tersebut sedang mendapatkan kesenangan (Syifa, 2014).

Tingginya regulasi emosi pada remaja akan berdampak pada kemampuannya dalam menghadapi tekanan hidup atau permasalahan-permasalahan yang dimiliki. Dengan mampu meminimalisir suatu kondisi emosi negatif ketika dihadapkan dalam suatu konflik. Selain itu juga individu mampu dalam meningkatkan emosi positif akan tetapi masih ada kontrol tanpa meluapkan ekspresi emosi yang berlebihan. Remaja yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi serta dengan menggunakan strategi yang tepat akan mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri. Hal ini didukung dari hasil penelitian penelitian yang telah dilakukan oleh Gross & John (2003) bahwa kemampuan regulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* dapat lebih puas dengan kehidupan mereka, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik dan sedikit memiliki gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis (Syifa, 2014).

Menurut Pratisti (2013 dalam Syifa, 2014) menjelaskan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Amone-P'Olak, Garnefski, Kraaij & Kashdan, 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij & ten Cote, 2008; bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Sementara, Diener (1984) menjelaskan bahwa kesejahteraan berkaitan dengan tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif (Gross & John, 2003). Untuk itu diharapkan remaja menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat supaya dapat mengontrol emosi atau menyeimbangkan emosi positif dan negatif. Sehingga remaja dapat memiliki ketenangan hati, merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya.

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Mraggen berada dalam tingkat regulasi emosi buruk yaitu 12,3%. Hal ini merupakan suatu hal dimana tindakan negatif banyak dilakukan oleh remaja yang sedang dalam kondisi emosi yang labil. Kondisi emosi yang labil tersebut bisa dikaitkan dengan variabilitas hormon. Sehingga apabila mereka tidak mampu dalam meregulasi emosinya, maka mereka akan mengalihkan labilitas tersebut pada kenakalan (Syifa, 2014).

Selain itu, remaja kurang tepat dalam menggunakan strategi regulasi emosi. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gross & John (2003 dalam Syifa, 2014), bahwa individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, mereka merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan/stres dengan

mereka lebih menutupi perasaan batin mereka. Sehingga, bisa dikatakan kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi, serta kurang dalam berinteraksi dengan orang lain dalam berbagi masalah dengan orang lain.

Dengan demikian, remaja yang kurang tepat dalam penggunaan strategi regulasi emosi, misalkan lebih banyak menggunakan strategi *expresive suppression* dapat terjadinya stress. Strategi *expresive suppression* dapat memberikan efek jangka panjang, hal ini ketika ia dihadapkan dalam masalah yang menekan dirinya kemudian ia tidak mau terbuka dengan orang lain maka dapat mengalami stress berkepanjangan. Akibatnya ketika kurang mampu dalam mengontrol emosi, dan mengenali situasinya mereka dapat bertindak negatif (Syifa, 2014).

4. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen

Hasil analisis data menggunakan uji *Somers'd* didapatkan hasil p value 0.472 yang berarti nilai p value > 0.05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi. Sedangkan hasil kekuatan korelasi didapatkan hasil 0.037 yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah, sementara itu arah korelasi positif menunjukkan semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin baik regulasi emosi, begitu juga sebaliknya.

Menurut Goh, Bay, and Huachen (2015 dalam Desiningrum et al., 2017) remaja yang memiliki intensitas dalam 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 keterampilan 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*.

Penelitian ini dengan hipotesa nol maka dengan hal ini terdapat dampak lain yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget*, seperti individu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar, solidaritas masyarakat menjadi melemah dan membuat tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia (Mulyati & Nrh, 2019), anak kecanduan bermain *gadget*, malas beraktifitas, menjadi sebuah kebiasaan, sulit fokus dalam belajar (Amri et al., 2020).

Menganalisis banyaknya fakta tentang penggunaan *gadget* di kalangan remaja awal, terutama dikaitkan dengan bermedia 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 et al., 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 et al., 2015). Remaja merasa sedikit membutuhkan pengawasan terhadap diri mereka sendiri, dan perlunya pengawasan ketat oleh orang tua mereka (Shifflet-Chila et al., 2016).

Hasil penelitian (Fatmawati, 2018) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VII SMPN 31 Semarang” dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai probabilitas hitung atau taraf signifikansi yang diperoleh sebesar 0,357 sebab taraf signifikansi $> 0,05$ maka secara keseluruhan tidak ada hubungan. Dalam hasil analisisnya intensitas penggunaan

internet dalam penelitiannya tergolong rendah, maknanya pengguna cenderung menggunakan media yang mereka butuhkan secara pribadi seperti pemenuhan kebutuhan dengan membuka situs-situs yang dianggapnya memiliki kontribusi dan kesenangan tersendiri dengan frekuensi penggunaan yang beragam.

Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian yang telah dilakukan (Temu et al., 2017) menemukan bahwa terdapat korelasi antara intensitas penggunaan *gadget* dan kecerdasan emosional pada remaja, dengan $r=-0,399$, nilai negatif menunjukkan hubungan yang timbal balik, semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, maka semakin rendah kecerdasan emosional remaja, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin tinggi kecerdasan emosional remaja.

Emosional remaja dalam hal ini terdapat faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi pada anak usia remaja, antara lain budaya, religiusitas, kemampuan individu, usia, jenis kelamin, dan kondisi psikologis remaja. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengontrol emosional dapat memberikan efek buruk, namun penelitian lain menunjukkan bahwa hal ini tergantung dari faktor budaya seseorang. Pada individu remaja yang menganut budaya kolektif, efek negatif supresi lebih rendah jika dibandingkan individu dari budaya individualis. Yang penting, bukan hanya keanggotaan dalam kelompok budaya yang harus menentukan apakah seseorang termotivasi untuk

mengatur emosinya. Sebaliknya, sejauh mana remaja berorientasi pada nilai-nilai budaya tertentu yang seharusnya memprediksi regulasi emosi mereka. Akibatnya, bahkan dalam kelompok budaya, keterlibatan dan kepekaan terhadap konteks budaya seseorang dan nilai-nilai yang tertanam di dalamnya harus dikaitkan dengan regulasi emosi (Ford & Mauss, 2015).

Remaja awal telah mampu melakukan modulasi respon, strategi untuk meregulasi emosi dengan mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara langsung. Remaja melakukan modulasi respon melalui supresi, yaitu dengan menghambat perilaku ekspresi emosi. Remaja mampu melakukan hal tersebut karena sudah mengetahui ekspresi apa yang dapat diterima oleh lingkungannya. Ketika ia merasakan emosi negatif yang menurutnya tidak dapat diterima oleh teman sebayanya maka ia akan menahan emosi tersebut dan menampilkan emosi yang menurutnya dapat diterima oleh temannya. Selain itu, kemampuan remaja dalam mengontrol reaksi emosi dapat membantu kemampuannya dalam berkomunikasi. Remaja menjadi memahami hal-hal lain dalam suatu situasi sehingga ia menjadi tidak dipenuhi oleh emosinya. Dengan demikian, remaja menjadi responsif dan dapat mengutarakan isi pikirannya dengan jelas (Padang, 2018).

Menurut Garrison (2003) Rubiani & Sembiring, (2018) bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya

bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Jadi, remaja yang dapat mengontrol emosinya dengan tepat dapat mendatangkan kebahagiaan bagi kehidupan mereka. Baik atau buruknya kemampuan regulasi emosi yang dilakukan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi tersebut dan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang adalah usia.

Sejalan dengan pendapat Silvers, Gabrieli, McRae & Gross (2012) bahwa usia juga berpengaruh dalam regulasi emosi seseorang. Maider menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Gross (2008) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Jadi, kemampuan regulasi emosi pada remaja akan semakin baik pada saat usia remaja tersebut semakin mendekati usia dewasa awal. Berdasarkan teori Maider di atas, kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir lebih baik dari pada remaja madya dan remaja awal, dan kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal (Rubiani & Sembiring, 2018).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah terdapat beberapa responden yang kurang kooperatif saat pengisian kuesioner sehingga peneliti membutuhkan kesabaran dan pendekatan yang lebih.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan *gadget* tidak mempengaruhi regulasi emosi pada anak usia remaja karena terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, seperti yang telah dijelaskan dalam pembahasan. Hasil dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan bagi bidang keperawatan anak untuk bisa menerapkan asuhan keperawatan untuk anak dengan cara melakukan pendekatan ke remaja guna berdiskusi dan melatih kemampuan dalam meregulasi emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin membuat individu tersebut dalam kesulitan bila tidak dapat mengelola emosinya karena munculnya dampak negatif dari perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi.

Pentingnya memberikan edukasi kepada remaja terkait kemampuan meregulasi emosi kerja sama dengan orang tua, guru, maupun pendidik di lingkungan sekitar remaja. Dengan kata lain, jika individu remaja memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya. Sehingga remaja yang mampu meregulasi dirinya, maka individu tersebut akan dapat memahami dan mengetahui perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh orangtua dan lingkungan, sebagai contoh hal yang dapat diterima oleh lingkungan ialah dengan berperilaku prososial seperti menolong, bekerjasama, berbagi, jujur.

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, dapat ditarik kesimpulan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dan responden kelas VII lebih banyak dari kelas VIII dan IX.
2. Hasil intensitas penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi sebanyak 52 responden, sedangkan regulasi emosi kategori buruk 39 responden.
3. Hasil uji korelasi antara intensitas penggunaan *gadget* dengan regulasi emosi menggunakan uji *Somers' d* didapatkan hasil ρ value 0.472 yang berarti nilai ρ value > 0.05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap regulasi emosi, jadi hipotesa nol penelitian ini (H_0) ditolak.
4. Hasil kekuatan korelasi didapatkan hasil 0.037 yang berarti kekuatan korelasi sangat lemah, sementara itu arah korelasi positif menunjukkan semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin baik juga regulasi emosi, demikian juga sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Keperawatan

Meningkatkan pelayanan kesehatan terutama memberikan edukasi pendidikan kesehatan kepada orang tua meliputi pembatasan atau

mengawasi remaja dalam menggunakan *gadget* dan membina hubungan dengan memperbanyak komunikasi dengan anak remaja, serta mengalihkan kegiatan remaja dengan hal-hal yang positif seperti berolahraga bersama, menonton televisi bersama, atau mengajak mencoba hobi baru. Sedangkan untuk remaja dengan memperbanyak waktu bersosialisasi dengan teman dan membuat jadwal rutinitas yang baik dan produktif, serta mengedukasi tentang pentingnya melatih kemampuan dalam meregulasi emosi sebagai upaya yang dilakukan mencegah perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi anak usia remaja.

2. Bagi Institusi

Institusi bekerja sama dengan pihak sekolah guna untuk membantu siswa agar dapat menggunakan *gadget* dengan bijak, dengan cara siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun organisasi di sekolah sehingga waktu yang digunakan lebih efisien, serta pihak sekolah bekerja sama dengan guru dalam membuat kebijakan untuk mengawasi dan menjalankan aturan terkait penggunaan *gadget* di lingkungan sekolah. Menciptakan lingkungan sekolah yang baik untuk perkembangan emosional siswa dengan menerapkan dan mencontohkan perilaku yang baik sehingga efisien dan efektif digunakan dalam mengontrol emosional anak usia remaja.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan edukasi di lingkungan desa dan karang taruna agar lebih bijak dan selektif dalam menggunakan *gadget*, membangun komunikasi dan bersosialisasi dengan masyarakat. Menciptakan lingkungan masyarakat yang baik untuk membantu remaja dalam mengontrol emosi sehingga dijadikan bahan pertimbangan dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan intensitas penggunaan *gadget*.

4. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan sebelum melakukan penelitian dapat mengembangkan dan mempertimbangkan variabel-variabel penelitian lainnya yang dapat berhubungan dengan intensitas penggunaan *gadget* maupun regulasi emosi.



DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior*. Open University Press.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi remaja*. PT. Bumi Aksara.
- Amri, M. I. A. U., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi anak sekolah dasar pada situasi pandemi covid-19'. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(02), 14. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>
- Atiqah, L. (2018). *Pengaruh relasi orang tua-remaja, regulasi emosi dan faktor demografis terhadap relasi saudara kandung remaja*.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Budiastuti, D. ;, & Bandur, A. (2018). *Validitas dan reliabilitas penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2093/doi/abs/10.1142/S0192415X20500500>
- Fatmawati, D. (2018). Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kecerdasan emosi pada siswa kelas VIII SMPN 31 Semarang. In *UIN Walisongo Semarang*. <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902><http://dx.doi.org/10.1016/j.nantod.2015.04.009><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-05514-9><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-019-13856-1><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2><http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2>
- Febriati, listia dwi. afroh fauziah. (2020). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap sosial emosional anak usia pra sekolah di TK Yogyakarta. *TSJKeB_Jurnal*, 5(1). <https://doi.org/2503-2461>
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2019). Regulasi emosi remaja dari ibu pekerja migran dan non migran. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Fitria, I. (2019). *Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan prestasi belajar siswa MAN 1 Bengkalis* [UIN Sultan Syarif Kasim]. https://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf<http://www.ibm.com/support>http://www.spss.com/sites/default/files/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdfhttps://www.neps-data.de/Portals/0/Working_Papers/WP_XLV.pdf<http://www2.psy>

- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Universitas Syah Kuala, Banda Aceh*, 5(2), 182–194. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/download/7898/5390>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation second edition*. The Guilford Press.
- Handoko, A. L., Wijoyo, H. ;, Indrawan, I., Cahyono, Y. ;, & Santamoko, R. (2020). *Generasi z & revolusi industri 4.0*. Pena Persada.
- Herlina. (2013). *Mengatasi masalah anak dan remaja*. Pustaka Cendekia Utama.
- Heryana, A. (2020). Bahan ajar mata kuliah : metodologi penelitian kuantitatif. *Eureka Pendidikan*, June, 16. <https://www.eurekapedidikan.com/2014/12/hipotesis-penelitian.html>
- Humirah, L. A., Hidayati, B. N., Pratiwi, E. A., Romadonika, F., Wasliah, I., & Hadi, I. (2021). Hubungan penggunaan gadget dan kejadian insomnia pada remaja saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Husna, P. A. (2017). Pengaruh penggunaan media gadget pada perkembangan karakter anak. *Jurnal Dinamika Penelitian Media Komunikasi Sosial Keagamaan, Volume 17*, 318.
- Irwansyah, M. K. A. (2017). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren*.
- Iswidharmanjaya, D., & Agency, B. (2014). *Panduan bagi orangtua untuk memahami faktor-faktor anak kecanduan gadget*. Bisakimia.
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi perkembangan*. Kencana Prenada Media Group.
- Janah, M. M. ;, Fadhli, M., & Kristiana, D. (2019). Hubungan intensitas menonton youtube dengan perkembangan sosial emosional anak. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Volume 3 N*, 110–116.
- Kurnia, Y. S. (2019). *Hubungan frekuensi penggunaan gadget terhadap agresivitas pada usia remaja di SMP Negeri 13 Magelang*.
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & 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/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>

- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *63*, 463–470. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>
- Muhadjir, N. (2011). *Metodologi penelitian*. Rake Sarasin.
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa Sma Mardiswa Semarang. *Empati*, *7*(4), 152–161.
- Natassa, T. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Psikologi Udayana*, *5*(2), 370–381.
- Noormiyanto, F. (2018). Pengaruh intensitas anak mengakses gadget dan tingkat kontrol orangtua anak terhadap interaksi sosial anak SD kelas tinggi di SD 1 Pasuruhan Kidul Kudus Jawa Tengah. *Jurnal UPY, Vol: 5 No.:*, 138–149.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi riset kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktario, A. (2017). Hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan motivasi berprestasi pada mahasiswa. In *Universitas Sanata Dharma*.
- Padang, M. A. I. A. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dan kompetensi sosial pada anak usia 9-11 tahun*.
- 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*, 4728–4735. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1633>
- Rahmani, A. S. S. (2019). Pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa Smk Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan. In *Universitas Negeri Semarang*.
- Rihlah, J., Shari, D., & Anggraeni, A. R. (2021). Dampak penggunaan gadget di masa pandemi covid-19 terhadap perkembangan bahasa dan sosial anak usia 5-6 tahun. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, *5*(1), 45–55. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/EARLYCHILDHOOD/article/download/1204/648>
- Rini, M. K., & Huriah, 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%0APrevalensi>
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar.

FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika, 4(1), 25.
<https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36>

- Rowan, C. (2013). *The impact of technology on the developing child*. The Huffington Post.
- 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.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Sari, T. P., & Mitsalia, A. A. (2016). Pengaruh penggunaan gadget terhadap personal sosial anak usia pra sekolah di Tkit Al Mukmin. *Profesi*, 13(Maret), 72–78. <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/124>
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Shifflet-Chila, E. D. P., Harold, R. D. P., Fitton, V. A. P., & Ahmedani, B. K. P. (2016). *Adolescent and family development: Autonomy and identity in the digital age*. 515, 1–22.
- Siste, K. (2020). Kecanduan internet pada remaja naik 19,3 persen selama pandemi covid-19. *Suara.Com*.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarni, T., Mufaro'ah, & Dewi, I. (2020). Dampak gadget terhadap perkembangan remaja awal studi kasus siswa SMP Negeri 2 Bengkalis. *Ejournal.Kampusmelayu.Ac.Id*, 16(1), 49–57.
<http://www.ejournal.kampusmelayu.ac.id/index.php/akademika/article/view/93>
- Supandi, A. M. (2020). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap hasil belajar peserta didik dengan peran kontrol orang tua. In *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf%0Ahttps://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide%0Ahttp://
- Syifa, I. D. L. (2014). *Hubungan antara kualitas attachment dengan regulasi emosi pada remaja di SMA Yayasan Pandaan*.
- Temu, P., Ikatan, I. X., & Perkembangan, P. (2017). *Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal*. 65–71.

Vélez, A. P., Olivencia, J. J. L., & Zuazua, I. I. (2017). The role of adults in children digital literacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 887–892. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.124>

Wijanarko, J., & Setiawati, E. (2016). *Ayah ibu baik parenting era digital*. Keluarga Indonesia Bahagia.

Wulandari, H. (2017). *Hubungan antara self-compassion dengan regulasi emosi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di RSUD dr. R. Goenteng Taroenadibrata Kab. Purbalingga*.

