

## ***Alone Together* Dengan Perubahan Perilaku Emosional Remaja Dalam Keluarga**

Karina Nur Ramadhanintyas<sup>1</sup>, Arista Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Pipid Ari Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

e-mail : nrkarin4@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Alone together is a condition when humans have more expectations of technology but less to connect. The presence of this phenomenon may be disrupted family functions such as socialization between family members emotionally. The condition may occur in adolescents who have an excessive duration of cell phone use (addiction). To know that 10 out of 12 students of SMPN 01, Dagangan, Madiun use cell phones for more than 10 hours daily. The study's purpose is to determine the association between the alone together phenomenon and adolescents' emotional behavior in the family. This study used a quantitative with a cross-sectional design, with data obtained through questionnaires and interviews. The population in this study was students of SMPN 01 Dagangan, Madiun with a total of 133 students. The sample was calculated using the Slovin formula with a margin of error of 0.1 and recruited 57 participants (27 women and 30 males) with an average age of 12-16 years old. Purposive sampling was used. Data were analyzed using the contingency coefficient test. The results showed a p-value of  $0.067 < 0.1$  with a correlation coefficient of 0.236, which means there was a weak relationship among variables. Suggestions for further research are expected to elaborate on other variables such as psychosocial factors and parenting models.*

**Keywords :** *Adolescent; Alone together; Duration; Emotional; Family*

### **ABSTRAK**

*Alone together* merupakan sebuah kondisi ketika manusia memiliki ekspektasi lebih terhadap teknologi namun kurang terkoneksi dengan sesama. Hadirya fenomena ini menyebabkan fungsi keluarga seperti sosialisasi antar anggota keluarga dan emosional dapat terganggu. Kondisi ini biasa terjadi pada anak remaja dengan durasi penggunaan *handphone* yang berlebihan (kecanduan). Diketahui dari siswa SMPN 01 Dagangan, Madiun sebanyak 10 dari 12 anak menggunakan *handphone* selama  $\geq 10$  jam setiap hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *alone together* dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, data diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMPN 01 Dagangan, Madiun dengan jumlah 133 siswa. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 0,1 diperoleh 57 sampel (27 perempuan dan 30 laki-laki) dengan rentang usia antara 12-16 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji koefisien kontingensi. Hasil analisa menunjukkan *p-value*  $0,067 < 0,1$  dengan koefisien korelasi 0,236 yang menandakan adanya hubungan lemah antara kedua variabel. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain dengan misal menggunakan variabel psikososial dan pola asuh orang tua.

**Kata kunci:** *Alone Together; Durasi; Emosional; Keluarga; Remaja*

### **PENDAHULUAN**

*Alone Together* merupakan kondisi dimana seseorang lebih asik menggunakan gawainya daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Turkle, 2011). Hadirnya fenomena ini maka tentunya fungsi keluarga akan

terganggu yaitu seperti sosialisasi antar anggota keluarga dan bahkan sampai dengan emosional anak. Dilihat dari kedua fungsi tersebut yang dapat dikatakan cukup berbahaya atau mengancam dalam keluarga yaitu tentang emosional anak, karena

keluarga merupakan sumber pengalaman yang pertama dan utama khususnya bagi anak dalam melakukan sebuah interaksi, sehingga akan mempengaruhi keamanan emosionalnya (Berns, 2010). Fenomena ini dapat terjadi pada anak remaja salah satu faktornya yaitu durasi dalam penggunaan gawai yang berlebihan. Seperti penelitian yang dilakukan di University of Oxford menyebutkan bahwa waktu yang ideal untuk menggunakan gawai pada anak remaja dalam sehari yaitu berdurasi 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Ketika remaja menggunakan gawai melebihi jam yang sudah ditentukan tersebut maka dapat menghalangi kinerja otak pada remaja (Sativa, 2017).

Gawai adalah sebuah perangkat atau alat yang mudah dibawa kemana-mana dan fungsinya tentu memudahkan bagi penggunaannya, pada awal mula munculnya gawai lebih diutamakan pada alat komunikasi saja namun seiring berkembangnya zaman maka dipercanggih seperti fitur-fitur yang disajikan lebih menarik bagi pengguna, terutama bagi anak remaja tentunya gawai bukan hal baru lagi dalam kehidupan sehari-harinya. Pada saat ini fungsi gawai tidak hanya untuk alat komunikasi saja tetapi juga bisa sebagai teman dikala mengisi waktu senggang hanya sekedar untuk membuka media sosial dan *game* bahkan digunakan pelajar ketika belajar mengajar berlangsung. Serta dapat dipastikan remaja ketika dirumah juga

menghabiskan waktunya untuk bermain gawai berjenis *handphone* daripada berkomunikasi atau sekedar bertegur sapa dengan anggota keluarga, terlebih remaja yang sudah terpengaruh dengan kehadiran gawai tersebut maka akan memberikan dampak terutama pada perilaku dilingkungkannya dan yang pasti juga dalam keluarga seperti hadirnya fenomena *alone together* (Fitriana, 2020).

Kecanduan gawai menurut (IDAI, 2013) juga banyak ditemukan pada remaja yaitu seperti gangguan kejiwaan (mental, emosional dan perilaku) hal tersebut dapat terjadi disebabkan kelalaian orang tua dalam mengasuh anak, tidak mengontrol remaja dalam menggunakan gawainya sehingga akan muncul dampak-dampak negatif seperti yang diuraikan diatas. Peran orang tua sangat penting, jika tidak ada tindak lanjut orang tua pada remaja maka akan mempengaruhi kehidupan sosialnya, mental serta emosional ketika ada di masyarakat maupun keluarga (Hermiati, 2019). Masa remaja merupakan masa mencari jati diri yang sesungguhnya yang mana perubahan dari anak-anak menuju masa dewasa, sehingga remaja menemukan serta mengalami “kejutan” bagi remaja dan tentunya bagi lingkungannya. Dapat di katakan masa remaja yaitu seperti laut dengan gelombang yang tinggi. Sebutan masa *storm and stress* kepada masa remaja dikarenakan kuatnya gelombang dan

goncangan yang terjadi didalamnya (Wulandari, 2019).

*Alone together* ini juga bisa dikatakan sebagai dampak yang membahayakan bagi remaja khususnya di lingkungan keluarga yaitu tentang perubahan perilakunya. Perubahan tersebut seperti lebih mudah marah, panik, stres serta masalah dalam hubungan sosial baik dengan keluarga maupun teman. Masalah mental dan emosional yang dialami oleh remaja dapat dipengaruhi dari 2 faktor yaitu faktor resiko dan protektif, namun dengan cara memperkuat faktor protektif maka harus menyampingkan faktor risiko sehingga akan terciptalah kepribadian dan juga kemandirian sosial pada remaja (IDAI, 2014). Penelitian yang dilakukan media riset *Commo Sense* pada tahun 2016 tentang penggunaan media elektronik di keluarga yaitu dilakukan pada 1.786 orang tua yang mempunyai anak usia 8-18 tahun mengenai waktu penggunaan media elektronik. Pada *survey* ini diketahui bahwa orang tua menghabiskan waktu untuk menggunakan gawai yaitu selama 9 jam yang mana dari waktu tersebut digunakan untuk membuka media sosial dan juga ketika mengasuh anaknya, sedangkan 90 menit untuk kepentingan pekerjaan (Sommer, 2016). Pada *survey* tersebut menurut CEO *Common Sense* juga ditemukan bahwa orang tua dan juga anaknya turut menggunakan gawai untuk hiburan mereka, namun sebenarnya disisi lain orang tua juga sangat mengawatirkan pada anaknya jika mereka

kecanduan gawai dan tentunya juga dampak yang ditimbulkan dari gawai tersebut (Sommer, 2016).

Hasil studi pendahuluan di RT 01 Desa Joho menunjukkan bahwa anak usia 15 tahun atau SMP kelas 9 mengalami *alone together*, dalam kesehariannya selalu menggunakan gawai dan durasi dalam penggunaannya rata-rata selama 10 jam untuk keperluan sekolahnya dan untuk melihat sosial media. Pengamatan pada orang tua anak tersebut juga menunjukkan bahwa mereka sibuk menggunakan gawai masing-masing sehingga dalam keluarga tersebut kurang interaksi antar anggota keluarga. Hasil dari pemaparan diatas maka peneliti memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui fenomena *alone together* dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga. Manfaat dari penelitian ini ialah bisa dijadikan landasan atau referensi untuk penelitian selanjutnya, yang pada khususnya meneliti tentang fenomena *alone together* dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga.

## **METODE PENELITIAN**

Metode pada penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, data diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Kuesioner dan panduan wawancara tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pada penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik karena variabel dianalisis dengan uji statistik untuk mengetahui hubungan antara durasi bermain

gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMPN 01 Dagangan Kabupaten Madiun dengan jumlah 133 siswa, besar sampel dapat dihitung menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* 0,1 diperoleh 57 sampel (27 perempuan dan 30 laki-laki) yang terdiri dari usia 12-16 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah durasi bermain gawai dapat didefinisikan berapa lama remaja menggunakan gawai setiap harinya, pada variabel bebas dilakukan *coding* dengan memberikan kode 0 untuk responden yang menggunakan gawai  $\leq 4$  jam 17 menit (tidak kecanduan) dan sebaliknya jika responden menggunakan gawai  $\geq 4$  jam 17 menit (kecanduan) maka diberikan kode 1. Sedangkan variabel terikat yaitu perubahan perilaku emosional remaja dapat didefinisikan jika sinyal pada gawai susah bagaimana perilaku remaja yang ditunjukkan. Variabel terikat juga dilakukan *coding* dengan memberikan kode 0 untuk responden yang tidak merasa kesal ketika sinyal mengalami gangguan (tidak emosi) dan sebaliknya jika responden merasa kesal ketika sinyal mengalami gangguan (emosi) diberikan kode 1. Pengumpulan data dalam penelitian tentang durasi bermain gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga yaitu menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah *guttman*. Analisis yang digunakan peneliti yaitu analisis univariat untuk menggambarkan data secara sederhana dan analisis bivariat untuk menentukan

hubungan antara fenomena *alone together* dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga menggunakan uji koefisien kontingensi. Dalam mengolah data pada penelitian ini menggunakan SPSS, serta penelitian ini telah disetujui oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bakesbangpol) Kabupaten Madiun.

## HASIL

Penelitian ini sebelum dilakukan uji koefisien kontingensi untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel bebas dan terikat maka peneliti terlebih dahulu melakukan uji univariat yaitu dengan distribusi frekuensi untuk mendeskripsikan data secara sederhana yaitu gambaran jenis kelamin, gambaran umur siswa, gambaran durasi bermain gawai dan gambaran emosional remaja. Digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi

Jenis Kelamin	n/f	%
Laki-Laki	30	52,6
Perempuan	27	47,4
<b>Total</b>	57	100
Umur	n/f	%
12 Tahun	1	1,8
13 Tahun	17	29,8
14 Tahun	27	47,4
15 Tahun	9	15,8
16 Tahun	3	5,3
<b>Total</b>	57	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas adalah laki-laki 52,6% dan umur responden mayoritas berumur 14 tahun 29,8%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Durasi Bermain Gawai

Durasi Bermain Gawai	n/f	%
Tidak Kecanduan	3	5,3
Kecanduan	54	94,7
<b>Total</b>	57	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa durasi bermain gawai responden mayoritas kecanduan 94,7%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Emosional Remaja

Emosional	n/f	%
Tidak Emosi	4	7,0
Emosi	53	93,0
<b>Total</b>	57	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu emosi 93,0%.

Tabel 4 Tabulasi silang Alone Together (Durasi Bermain Gawai) Dengan Perubahan Perilaku Emosional Remaja Dalam Keluarga

Durasi	Emosional				Total		<i>P value</i>
	Tidak Emosi		Emosi		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Kecanduan	1	33,3	2	66,7	3	100	0,067
Kecanduan	3	5,6	51	94,4	54	100	
<b>Total</b>	4	7,0	53	93,0	57	100	

Menurut hasil analisis bivariat menggunakan uji koefisien kontingensi untuk mengetahui hubungan antara variabel durasi bermain gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga dapat diketahui bahwa siswa yang mengalami kecanduan dan juga mengalami emosi sebanyak 51 siswa (94,4%) maka diperoleh nilai  $p$   $0,067 < 0,1$  yang artinya ada hubungan, dengan koefisien korelasi 0,236 hubungan lemah antara durasi

bermain gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dominan dengan responden laki-laki 52,6%. Penelitian (Wairooy, 2021) menjelaskan bahwa jenis kelamin juga turut mempengaruhi tingkat stress pada seseorang, karena kaum laki-laki dominan memiliki kemampuan dan

konflik pada dirinya. Sehingga mereka merasa bahwa hal tersebut menjadi stimulus positif. Penelitian ini mayoritas responden berumur 14 tahun dengan 47,4%. Pada umur ini dapat dikatakan masa mencari jati diri yang sesungguhnya yang mana perubahan dari anak-anak menuju masa dewasa, sehingga remaja menemukan serta mengalami “kejutan” bagi remaja dan tentunya bagi lingkungannya (Wulandari, 2019). Masa remaja juga sering disebut dengan masa pancaroba, dimana pada masa ini, remaja akan mengalami gejolak dan pemberontakan (Okta, 2017).

#### ***Alone Together (Durasi Bermain Gawai Pada Remaja)***

Penelitian ini memberikan hasil bahwa durasi penggunaan gawai pada remaja yaitu selama  $\geq 4$  jam, dengan durasi tersebut tetapi tidak mempengaruhi perubahan perilaku khususnya pada emosional mereka, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan dalam melakukan pengisian kuesioner remaja kurang serius bahkan menyontek temannya. Peneliti melakukan wawancara bersama dengan guru bimbingan konseling (BK), bahwa di sekolah sering melakukan razia HP dan ditemukan beberapa anak yang membawa HP kesekolah meskipun sudah dilarang oleh pihak sekolah, tetapi siswa tetap melanggarnya dan menonton video yang seharusnya tidak dia tonton. Namun hasil tersebut tidak sepadan dengan penelitian Fitriana dkk pada tahun 2020 di

Desa Lamdon tentang durasi penggunaan gawai dalam satu hari yaitu selama 5-7 jam atau kisaran 300-470 menit, hal tersebut sudah dikatakan kecanduan gawai. Dalam menggunakan gawai pada remaja dengan durasi 120 menit/hari dan dalam sekali pakai  $> 75$  menit selain itu jika remaja menggunakan *gadget* dengan durasi 30-75 menit maka akan menyebabkan ketagihan (Wahyuni et al., 2019). Jika penggunaan gawai dalam sehari lebih dari 2 jam pada remaja dapat dikatakan kecanduan. Pecandu gawai jika sudah benar-benar tidak bisa lepas dengan HP nya maka akan terus tertuju pada dunia maya saja sehingga ketika tidak menggunakan maka akan muncul perasaan gelisah bahkan ketika baterai *lowbat* (Baderi, 2020). Terdapat penelitian yang dilakukan (Verury, 2019) dalam penggunaan gawai secara berlebihan akan memiliki efek yang paling dasar yaitu kecanduan atau adiksi, ini terjadi dikarenakan ketika kita menggunakan gawai secara terus menerus maka otomatis tubuh kita akan mengeluarkan hormon yang namanya hormon dopmain yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan ketagihan atau kecanduan. Hasil penelitian ini gawai telah mengurangi nilai sosial di masyarakat yaitu komunikasi secara verbal maupun non verbal. Kenyataan sosial (bukan kenyataan virtual) merupakan elemen yang penting untuk membangun tata nilai di masyarakat namun dengan adanya sistem telekomunikasi gawai ini maka masyarakat semakin bergelut dalam *virtual reality*

(Rosyadi, 2022). Kemudahan remaja dalam menggunakan gawai serta kurangnya orang tua dalam mengawasi anak merupakan penyebab terjadinya jarak hubungan antara orang tua dengan remaja. Sehingga remaja merasa lebih nyaman bercerita atau berkomunikasi dengan teman melalui gawai mereka daripada komunikasi dengan orang tua. Komunikasi antara remaja dan orang tua yang seharusnya dibangun agar terjalin hubungan keluarga yang harmonis (Dimas, 2015). Penelitian yang dilakukan (Wairooy, 2021) rata-rata orang tua sibuk dengan pekerjaannya sehingga jarang terjalin komunikasi, selain itu juga bisa dari faktor stress dan beban pekerjaan maka orang tua susah untuk menemukan waktu longgar untuk menghabiskan waktu bersama anaknya. Bahkan antara orang tua dengan anak juga sama-sama asik dengan gawainya masing-masing tanpa memedulikan lingkungan sekitar khususnya keluarga. Dalam penggunaan gawai pada remaja tentunya diperlukan pengawasan orang tua dan diharapkan orang tua sebelum memberikan gawai kepada remaja mengetahui terlebih dahulu secara keseluruhan tentang gawai, mulai dari mengoprasikannya, mengatur durasi penggunaan aplikasi serta mengecek setiap hari aplikasi yang digunakan oleh remaja.

### **Emosional Remaja**

Dapat dilihat dari remaja yang mengalami emosi pada penelitian ini sebanyak 53

anak, disebabkan karena kalah ketika jaringan wifi dan paketan/data trobel bahkan ketika kalah bermain *game* dengan temannya. Sehingga rasa emosional tersebut masih mereka rasakan ketika dirumah atau ketika kumpul dengan keluarga. Masa remaja awal merupakan masa *strom and stress* sehingga kuatnya gelombang dan guncangan yang terjadi didalamnya. Emosi memiliki kaitan yang sangat erat dengan diri manusia dan lingkungan masyarakat, sekolah dan keluarga sehingga lingkungan memiliki peran penting bagi remaja untuk membentuk emosi dalam dirinya, maka dari itu diperlukan kondisi yang positif dari lingkungan maupun orang tua agar mendapatkan pelajaran moral dan sosial sehingga perkembangan emosi pada remaja menjadi lebih baik. Jika remaja memiliki emosi yang meluap-luap dan penuh semangat itu tandanya sebuah potensi yang luar biasa, maka perlu pengolahan emosi remaja sehingga dapat diarahkan pada kegiatan yang positif dan produktif (Azmi, 2015). Hasil dari uji statistik *korelasi person product moment* dalam penelitian Lintang tahun 2019 ada kaitannya antara paparan *gadget* dengan perkembangan emosional remaja karena paparan yang dialami remaja dalam penelitian ini yaitu  $> 4$  jam dengan interpretasi nilai abnormal sebesar 71,1% dengan nilai *p value* 0,000 kurang dari  $\alpha$  0,005 (Sari, 2019). Penelitian yang

dilakukan Syahrani Paramitha tahun 2017 yaitu remaja akan lebih baik mengenal emosi, mengelolanya serta melakukan hubungan baik dengan orang lain jika remaja tersebut tinggal di panti asuhan dan melakukan komunikasi dengan temannya, namun sebaliknya jika remaja tidak tinggal di panti asuhan otomatis tidak melakukan komunikasi dengan baik, merasa terasingkan tidak percaya diri dengan teman-temannya maka tentunya akan mempengaruhi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja (Paramitha, 2017). Begitu juga penelitian Baderi yaitu remaja yang mengalami *gadget addiction* tinggi dengan emosi dan perilaku abnormal sejumlah 41 responden (48,9%) sehingga ada hubungan antara *gadget addiction* terhadap emosi dan perilaku remaja. Pada penelitian Arista tahun 2022 dengan metode kualitatif tentang emosional remaja, dari total 10 informan, yang mengalami emosional yaitu 7 anak dan mereka emosi disebabkan karena kecanduan gawai. Bahkan mereka menggunakan gawai sampai dini hari. Kecenderungan seseorang dengan menggunakan gawai maka akan mempengaruhi dalam kesehariannya seperti kurang peduli dengan lingkungan baik lingkungan masyarakat maupun keluarga serta mengekspresikan emosi yang kurang tepat. Seperti informan penelitian ini rata-rata ketika paketan data dan wifi trobel maka dia akan merasa

kesal, emosi, mereka mengekspresikan hal tersebut dengan meluapkan menggunakan kata-kata kotor bahkan sampai membanting HP karena tidak ada wifi dan ketika HP tidak bisa menyala (Arista, 2022).

### **Hubungan Fenomena *Alone Together* (Durasi Bermain Gawai) Dengan Perubahan Perilaku Emosional Remaja Dalam Keluarga**

Hasil analisis uji koefisien kontingensi dapat dilihat pada tabel 5, remaja yang mengalami kecanduan dan juga mengalami emosi sebanyak 51 siswa (94,4%) maka diperoleh nilai  $p\ 0,067 < 0,1$  yang artinya ada hubungan, dengan koefisien korelasi 0,236 hubungan lemah antara durasi bermain gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga. Hasil penelitian (Rahma, 2019) hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kecerdasan emosional pada uji *Somers'D* memiliki hasil bahwa  $r\ \text{hitung} = -0,680$  yang artinya negatif maka dapat dikatakan semakin tinggi durasi penggunaan *gadget* maka akan semakin rendah kecerdasan emosional pada anak. Dalam hal ini maka anak akan lebih asik dengan *gadget* daripada bermain dengan temannya sehingga anak akan menyampingkan bermain dengan temannya, sebenarnya ketika anak mau bermain dengan temannya maka akan membuat anak lebih pandai dalam mengolah emosionalnya. Dapat dikatakan

memang benar jika anak bermain *gadget* maka akan pandai dalam berlogika tetapi belum tentu pandai secara emosi.

Tentunya dengan durasi yang cukup lama dalam menggunakan gawai akan memberikan dampak negatif, terkhusus pada masa remaja yang mana masa tersebut masa mencoba-coba sehingga dampak yang ditimbulkan dapat berupa ketidakstabilan emosional sehingga mereka mudah marah, gelisah dan bahkan banyak ditemukan remaja sampai mengurung diri. Namun dengan adanya dampak tersebut tidak mengakibatkan remaja sampai melakukan perilaku menyimpang sehingga tidak memerlukan penanganan secara khusus. Sehingga peran orang tua sangat dibutuhkan terutama untuk mengontrol remaja dalam penggunaan gawainya agar remaja tidak sampai melakukan perubahan perilaku yang menyimpang (Fitriana, 2020). Hasil dari uji *chi-square* terdapat hubungan yang signifikan dari kedua variabel yaitu emosi dengan penggunaan *gadget* pada remaja, tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang dapat diukur salah satunya dengan kematangan emosi pada dirinya. Sehingga ketika kematangan emosi dalam diri seseorang baik maka tidak akan menunjukkan emosi terlalu berlebihan dan dapat mengendalikannya (Untari, 2021).

Penelitian yang dilakukan Anggrahini pada tahun 2013 di Yogyakarta memiliki hasil bahwa remaja jika sudah asik dengan gawai maka dia akan lupa segala hal termasuk jarang komunikasi bahkan hanya sekedar tegur sapa dengan anggota keluarga, dan ketika orang tua mengajaknya berbicara mereka juga lebih fokus dengan gawainya. Maka hal ini dapat terjadinya kesenjangan yaitu antara orang tua dengan anaknya dan juga dengan teman-temannya (Anggrahini, 2013). Perubahan perilaku tersebut merupakan sebuah realisasi dari pengetahuan dan juga sikap suatu perbuatan nyata (Notoatmodjo, 2012). Respon atau reaksi tersebut disebut dengan perilaku, menurut teori tingkah laku dibedakan atas sikap dan didalam sikap terdapat kecenderungan agar terjadi tingkah laku. Namun agar terjadi sebuah tingkah laku maka diperlukan faktor pendukung agar tindakan memungkinkan terjadi (Irwan, 2017). Setelah dilakukan uji terdapat korelasi antara intensi penggunaan *gadget* dan kecerdasan emosional pada remaja memiliki nilai  $r$  hitung = -0,399 menunjukkan negatif maka terdapat hubungan semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* maka akan semakin rendah kecerdasan emosional remaja. Sehingga dengan remaja terus-terusan dalam menggunakan gawai maka dia akan fokus dengan dunia mayanya tanpa mempedulikan lingkungan sekitarnya. Sementara interaksi dengan

lingkungan secara nyata akan membuat remaja belajar mengetahui perasaan orang lain dan mengolah emosionalnya sehingga dapat mengekspresikan diri dengan baik pada lingkungan dia tinggal (Ratri, 2017). Hasil dari berbagai penelitian yang sudah dijelaskan diatas maka diperlukan kontrol dari orang tua tentang penggunaan gawai pada remaja, agar remaja menggunakannya tidak sampai larut malam bahkan dini hari, karena dengan kebebasan menggunakan HP maka kinerja otak dan emosional pada remaja juga akan terganggu. Selain itu alasan informan menggunakan HP saat malam hari yaitu untuk mengerjakan tugas dan karena paketan data kebanyakan yang dia miliki ketika malam hari. Menurut peneliti bahkan antara orang tua dan anak dalam kesehariannya juga sama-sama asik sendiri dengan gawainya sehingga tidak ada waktu untuk berkumpul hanya sekedar mengobrol dengan keluarga, selain itu dengan kesibukan orang tua maka anak menjadi kurang diperhatikan dan jika orang tua tidak dapat mengatasi masalah tersebut maka orang tua bisa bekerjasama dengan psikologi.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian kategori jenis kelamin yaitu pada laki-laki dengan usia paling dominan yaitu umur 14 tahun. Hasil analisis uji koefisien kontingensi dapat dilihat bahwa remaja yang mengalami

kecanduan dan juga mengalami emosi sebanyak 51 siswa (94,4%) maka diperoleh nilai  $p = 0,067 < 0,1$  yang artinya ada hubungan, dengan koefisien korelasi 0,236 hubungan lemah antara durasi bermain gawai dengan perubahan perilaku emosional remaja dalam keluarga. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain dengan misal menggunakan variabel psikososial dan pola asuh orang tua.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Zainal Arifin, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMPN 01 Dagangan beserta guru BK yang sudah memberikan izin dan membimbing sehingga mempermudah pengambilan data untuk penelitian.

## REFERENSI

- Anggrahini, S. A. D. (2013). *Dinamika Komunikasi Keluarga Pengguna Gadget*. <https://docplayer.info/storage/72/66648808/1631669641/I5eKoqH3BLbvNz6Et3UwAA/66648808.pdf>
- Arista. (2022). Fenomena Alone Together Tentang Perubahan Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Kesehatan Masyarakat STIKES BHM Madiun*.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>

- Baderi. (2020). Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi Dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan). *Insan Cendekia*, 7(2), 114–120. <https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/755>
- Berns, R. M. (2010). *Child, Family, School, Community: Socialization and Support* (C. Shortt (ed.); 8th ed.).
- Dimas. (2015). Komunikasi Interpersonal Orang Tua Kepada Anak Dalam Memahami Dampak Bermain Game Online. *Komunikasi Dan Informatika UMS*, 151(2), 10–17.
- Fitriana. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Hermiati, D. W. dan D. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 382–392. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.843>
- IDAI. (2014). *Masalah Kesehatan Mental Dan Emosional*. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mentalemosional-remaja>
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan* (I). CV. Absolute Media.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Okta, T. D. (2017). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja Dan Orang Tua Dengan Stres Yang di Alami Remaja. 1–10.
- Paramitha, S. (2017). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171–181. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Rahma, I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecerdasan Emosional Anak. *Keperawatan*, 8(5).
- Ratri, D. (2017). Intensi Penggunaan Gadget Dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Awal. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 65–71. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/497874>
- Rosyadi, A. (2022). *Dampak Gadget Terhadap Perilaku Alone Together*. 04(02), 115–125.
- Sari, L. (2019). Hubungan Paparan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur. *Khatulistiwa Nursing Journal*,

- 1(2), 30–40.  
<https://doi.org/10.53399/knj.v1i2.14>
- Sativa, R. L. (2017). *Waktu Ideal Menggunakan Gadget*.  
<https://inet.detik.com/cyberlife/d%023398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan%02gadge>
- Sommer, D. (2016). The Common Sense Census: Plugged-In Parents Of Tweens And Teens. *Bilingual Aesthetics*, 115–156.  
<https://doi.org/10.2307/j.ctv120qsg3.8>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together*. Basic Books.
- Untari, P. D. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Gangguan Emosi Dan Status Gizi Pada Remaja 11-14 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 12, 10–15.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v12i0.538>
- Verury. (2019). *Dampak yang Terjadi ketika Alami Kelebihan Dopamin*.  
<https://www.halodoc.com/artikel/dampak-yang-terjadi-ketika-alami-kelebihan-dopamin>
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The relationship between the duration of playing gadget and mental emotional state of elementary school students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148–151.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>
- Wairooy, N. dkk. (2021). *Analisis Pola Asuh Orang Tua Terhadap Gangguan Internalisasi, Eksternalisasi Dan Atensi Pada Remaja*. 8487(2), 257–270.
- Wulandari. (2019). *Perilaku Remaja* (Yulianawati (ed.)). Mutiara Angkasa.