

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (*World Health Organization*, 2023). Peralihan mengakibatkan perubahan-perubahan pada remaja (Dhamayanti, Magfirah, 2019). Perubahan yang dialami remaja meliputi perubahan fisik, psikologis, kognitif dan sosial (Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021). Perubahan psikologis akan mempengaruhi perkembangan karakter dan sifat (Nurul Fadhilah & Mukhlis, 2021). Perubahan psikologis pada remaja meliputi konsep diri, intelegensi, peran sosial, peran gender, moral religi (Nugrahaini, 2017 dalam Putra & Apsari, 2021). Perkembangan remaja juga mempengaruhi pengelolaan emosi pada remaja (Droppert et al., 2019). Salah satu hal yang dipengaruhi oleh perkembangan dari masa peralihan remaja adalah kecerdasan emosional pada remaja.

Kecerdasan emosional merupakan dasar yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk berfikir secara logis dan kemampuan dalam memecahkan masalah serta kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain (Yunalia et al., 2020). Kecerdasan emosional mencerminkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan juga orang lain, untuk membedakan perasaan, untuk memandu pemikiran serta tindakan seseorang (Davaei et al., 2022). Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai dasar bagaimana seseorang telah menguasai dirinya sendiri dan cenderung berkolerasi dengan kesejahteraan dan keefektifan diri manusia (Killgore et al., 2022). Kecerdasan emosional

memungkinkan orang untuk mengenali emosi mereka dan menggunakannya untuk menyempurnakan pengambilan keputusan ataupun perilaku pada remaja. Secara umum, kecerdasan emosional menjelaskan variabilitas berbasis emosi yang unik di antara individu yang berbeda (Abu Alkhayr et al., 2022). Kecerdasan emosional terbagi dalam bagian yang dapat menilai seseorang telah memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Kecerdasan emosional memiliki domain, tingkatan dan dimensi tersendiri. Kecerdasan emosional mencakup domain seperti kompetensi intrapersonal interpersonal, manajemen stres, kemampuan beradaptasi, dan suasana hati secara umum (Ain et al., 2021). Kemampuan menguasai kecerdasan emosional memiliki 4 tingkatan yaitu persepsi emosi, melandaskan emosi dalam pemikiran, pemahaman emosi atau perasaan dan manajemen emosi yang baik (Lea et al., 2023). Ada 5 kualitas kecerdasan emosional yang diantaranya adalah kemampuan bersosial, empati, kemampuan menguasai diri, kesadaran diri dan motivasi diri yang membuktikan seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik (Goleman, 2017; Tyagi & Meena, 2022a). Kecerdasan emosional memiliki 4 dimensi yang dapat menjadi penilaian dari kecerdasan emosional yaitu *self-emotional appraisal* atau pemahaman emosi diri, *use of emotion* atau penggunaan emosi, *regulation of emotion* atau pengaturan emosi dan *other-emotion appraisal* atau memahami emosi orang lain (Arrivillaga et al., 2020). Jika telah memenuhi domain dan tingkatan yang ada, maka kecerdasan emosional remaja telah baik. Dalam pembentukan kecerdasan emosional yang baik terdapat faktor yang mempengaruhinya.

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang menentukan seseorang dapat mengelola stressor secara adaptif atau maladaptif. Kecerdasan emosional yang rendah dapat menyebabkan perilaku koping yang maladaptif (Sun et al., 2018). Kecerdasan emosional diketahui memiliki hubungan negatif yang konstan dengan depresi, kecanduan terhadap suatu zat atau perilaku, keterlibatan alkohol dan perilaku agresif yang merupakan bentuk pengelolaan stressor yang buruk (Arrivillaga et al., 2021). Perilaku koping maladaptif dapat karena rendahnya kecerdasan emosional pada remaja dapat terlihat dari motivasi belajar remaja yang kurang, kemampuan interpersonal yang rendah dan rasa kesepian remaja yang semakin tinggi (Tyagi & Meena, 2022). Bahkan rendahnya kecerdasan emosional cenderung membuat remaja merasa tidak percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah (Peng et al., 2019). Perasaan harga diri rendah akan mempengaruhi aspek psikologis individu. Hal ini akan menyebabkan berbagai masalah mental emosional seseorang tersebut (Wang & Zhang, 2020). Penting bagi remaja untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik guna menghindarkan diri dari perilaku koping maladaptif.

Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki ciri khusus. Salah satunya adalah memiliki kesadaran diri yang tinggi dimana remaja tersebut mengenal potensinya lalu mengembangkannya agar semakin ahli dalam potensi tersebut. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih menghargai orang lain dan memperhatikan respon. serta emosi orang lain (Manjabdi, 2022). Remaja akan pandai dalam membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Remaja akan lebih pandai mengelola

perkataan yang akan disampaikan pada orang lain. Aktif dalam organisasi sekolah adalah bentuk dari remaja yang memiliki kecerdasan emosional karena remaja memiliki kesadaran sosial yang tinggi (Apriani, 2019). Remaja yang memiliki kecerdasan baik akan menunjukkan sikap yang baik, namun kecerdasan emosional memiliki faktor pembentuknya.

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor internal kecerdasan emosional adalah bagian dalam otak yang mengatur pengendalian emosi dalam tubuh manusia (Killgore et al., 2022). Jenis kelamin juga memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kecerdasan emosional remaja. Perempuan diduga dapat lebih menguasai emosinya daripada laki-laki (Kitsios et al., 2022). Faktor eksternal kecerdasan emosional adalah lingkungan sosial, pola asuh dan pergaulan teman sebaya (Nurul Fadhilah & Mukhlis, 2021). Untuk memperoleh faktor eksternal dibutuhkan interaksi dengan orang-orang disekitar remaja. Salah satu faktor eksternal remaja adalah interaksi sosial (Wang & Zhang, 2020). Namun saat ini interaksi remaja menurun oleh karena kemajuan teknologi. Teknologi tersebut adalah penggunaan *smartphone* pada remaja (Yue et al., 2022). Jika terjadi ketimpangan pada faktor-faktor tersebut akan memunculkan emosi negatif pada remaja.

Bentuk ekspresi emosi negatif yang dapat terjadi pada remaja antara lain sikap arogan sesama teman, rendahnya rasa empati dan kepedulian sosial, ataupun kurangnya rasa hormat pada orang yang lebih tua (Peng et al., 2019). Hal tersebut terjadi karena ketidakmampuan remaja dalam mengungkapkan atau mengekspresikan emosi dengan tepat dan efektif, dimana penyimpangan moral

berkaitan dengan kecerdasan emosional (Laila, 2022). Rasa kurang bahagia dan kesedihan akibat bentuk dari emosi negatif yang dirasakan remaja akan memicu remaja mengalami kehilangan harga diri, mengurung diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Kesedihan yang berlarut-larut pada remaja dapat mengarahkan remaja pada gejala depresi bahkan keinginan bunuh diri (Cherista et al., 2021). Kenakalan remaja salah satu hasil kecerdasan emosional remaja yang rendah. Hasil penelitian ditemukan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* atau internet mengakibatkan rendahnya kecerdasan emosional remaja bahkan sampai memiliki pikiran untuk bunuh diri (Arrivillaga et al., 2020). Penelitian lain membuktikan bahwa rendahnya kecerdasan emosional pada remaja wanita dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi (Tyagi & Meena, 2022). Emosi negatif dapat berdampak pada perilaku koping maladaptif salah satunya peningkatan intensitas penggunaan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* sudah terintegrasi dalam kehidupan remaja (Peng et al., 2019). *Smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari pembelajaran dan kehidupan sehari-hari pada remaja. *Smartphone* memberikan banyak kemudahan seperti dalam melakukan komunikasi interpersonal, hiburan dan perolehan informasi (Wang et al., 2021). Akibat kemudahan dan kepentingan yang ada, intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja semakin tinggi.

Lebih dari 90% penduduk dunia usia 16 hingga 24 tahun aktif dalam menggunakan *smartphone*, bahkan mereka menghabiskan hampir 60% waktunya untuk menggunakan *smartphone* (Data Reportal, 2023). Data lain tentang penggunaan *smartphone* di beberapa kota di India tepatnya Kota Jaipur, Delhi,

dan Lucknow didapatkan 89,4% orang dengan rentang usia 17-24 tahun memiliki *smartphone* dengan durasi penggunaannya 4-7 jam (Tyagi & Meena, 2022). Penelitian di Spanyol dengan 2196 pelajar dengan rentang usia 12-19 ditemukan 80% diantaranya menggunakan *smartphone* dengan intensitas pemakaian 6-8 jam per hari (Arrivillaga et al., 2020). Hal ini membuktikan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja termasuk di Indonesia.

Indonesia menempati posisi ke empat dengan penggunaan internet terbanyak setelah China, India dan Amerika Serikat (*Internet World Stats*, 2021). Pengguna *smartphone* di Indonesia berjumlah 204,7 juta (Katadata, 2022). Data lain mengungkapkan 99,4% dari total penduduk dengan rentang usia 16-64 tahun memiliki *smartphone* dengan intensitas penggunaan 7 hingga 10 jam per hari. Khusus untuk remaja usia 13-18 tahun diperkirakan 80% penggunaan *smartphone* antara 6-9 jam per harinya. (Data Reportal, 2023). Penetrasi penggunaan internet berdasarkan usia paling tinggi terdapat pada usia 13-18 tahun dengan persentase 99,16% (Katadata, 2022). Ini mengartikan bahwa hampir seluruh remaja Indonesia menggunakan internet dengan *smartphone* yang mereka miliki (Banunaek et al., 2022). Data menunjukkan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja yang beresiko memberikan dampak tersendiri bagi penggunanya.

Dampak positif penggunaan *smartphone* adalah kemudahan dalam mengakses segala hal. Kemudahan bagi remaja dalam mengakses informasi terbaru dan kemudahan dalam mengeksplorasi yang ingin mereka ketahui. *Smartphone* juga dapat menyediakan tontonan, permainan, musik dan banyak hal

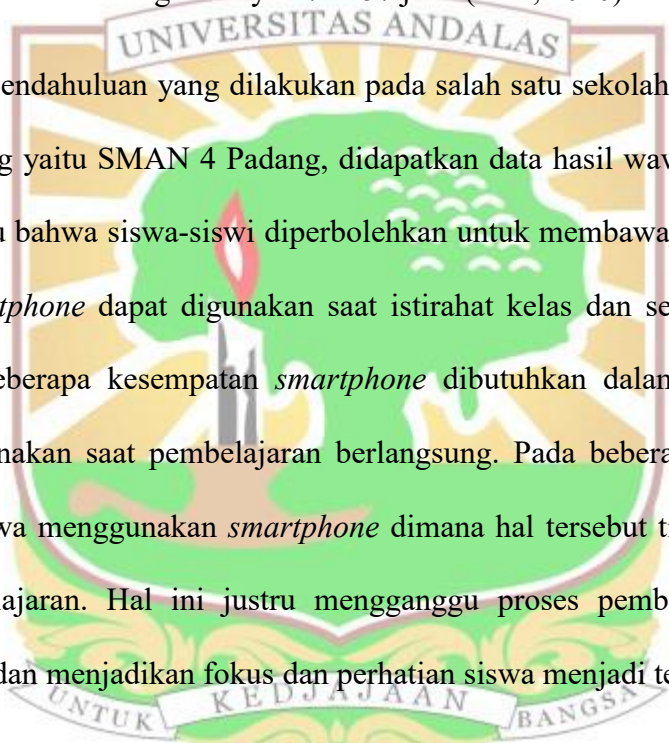
lain sebagai media hiburan sehingga menjadikan *smartphone* semakin menarik minat remaja (Yue et al., 2022). *Smartphone* juga mendukung perluasan pengetahuan remaja dengan buku digital (*e-book*) ataupun les online yang dapat diakses sehingga wawasan pun juga semakin bertambah. Banyaknya informasi dan media sosial pada *smartphone* ternyata dapat membangkitkan kreativitas remaja. Fitur-fitur yang tersedia menjadi alat kerativitas remaja, sehingga remaja dapat membuat video pendek dan diunggah pada media sosial yang ada (Peters et al., 2021). Dampak positif ini tentu sangat bermanfaat bagi remaja jika remaja bisa bijak dalam menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* tidak hanya berdampak positif tetapi juga berdampak negatif. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan berbagai masalah pada remaja seperti masalah kesehatan, masalah fisik, masalah psikologi ataupun masalah sosial (Arrivillaga et al., 2022). Masalah psikologi dan sosial yang muncul pada remaja disebabkan karena kurangnya interaksi sosial pada remaja. Saat ini remaja lebih tertarik menggunakan *smartphone* yang mereka miliki daripada berinteraksi dengan sekitarnya (Karibeeran, 2019) . Padahal interaksi sosial sangat penting dalam pembentukan penguasaan diri remaja. Dengan adanya interaksi sosial, remaja dapat mengenal emosi orang lain selain dirinya (Majdabadi et al., 2022). Saat ini, remaja lebih memilih berinteraksi secara virtual lewat media sosial mereka, sehingga banyak remaja yang akhirnya mengalami penurunan kemampuan bersosialisasi, berempanti, penguasaan diri, kesadaran diri dan memotivasi diri sendiri (Iqbal et al., 2019). Penggunaan *smartphone* yang tidak bijak akan mengakibatkan dampak negatif.

Dampak negatif penggunaan *smartphone* yang dominan akan berakibat terhadap emosi remaja. Saat ini remaja lebih dominan untuk menyampaikan emosi dan perasaannya melalui media sosial ataupun mencari hiburan yang ada di *smartphone* daripada menyelesaikan masalah yang ada (Nurul Fadhillah & Mukhlis, 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan suatu bentuk dari kemampuan interpersonal remaja yang rendah. Remaja yang kurang baik dalam berinteraksi secara langsung akan lebih memilih menggunakan *smartphone* dalam bersosialisasi. Hal ini termasuk bentuk dari rendahnya kecerdasan emosional remaja (Tyagi & Meena, 2022). Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* mempengaruhi kecerdasan emosional remaja.

Remaja yang intensitas penggunaan *smartphonena* rendah, memiliki kecerdasan emosional yang sangat baik. Penelitian di Semarang pada siswa SMA kelas X dengan jumlah sampel 432 orang. Data ditemukan bahwa remaja yang intensitas penggunaan *smartphonena* rendah dan lebih banyak mengikuti kegiatan sekolah yang bersosialisasi dengan teman sebaya memiliki kecerdasan emosional yang baik. Sebaliknya, remaja yang cemas berjauhan dengan *smartphonena* dengan intensitas pemakaian yang cukup tinggi memiliki kecerdasan emosional yang rendah (Halim & Mujab Masykur, 2022). Penelitian serupa juga dilakukan di Medan dengan 69 orang siswa SMA. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* berpengaruh dengan perkembangan remaja (Novita Suriyanto et al., 2021). Penelitian tersebut mendapatkan hasil adanya hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecerdasan emosional remaja.

Penelitian ini akan dilakukan di Kota Padang. Penggunaan *smartphone* di Kota Padang ditemukan data bahwa 72,45% penduduk dari usia 5 tahun telah mengakses internet dengan *smartphone* (BPS, 2022). *Smartphone* digunakan untuk media sosial, media hiburan, transaksi barang/jasa, pembelajaran dan penunjang finansial. Penggunaan *smartphone* di Kota Padang didominasi oleh remaja (Langgam, 2022). Data menunjukkan jumlah remaja dengan rentang usia 15-19 tahun di Kota Padang sebanyak 72.457 jiwa (BPS, 2020).



Studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu sekolah menengah atas di Kota Padang yaitu SMAN 4 Padang, didapatkan data hasil wawancara dengan salah satu guru bahwa siswa-siswi diperbolehkan untuk membawa *smartphone* ke sekolah. *Smartphone* dapat digunakan saat istirahat kelas dan sepulang sekolah tetapi pada beberapa kesempatan *smartphone* dibutuhkan dalam pembelajaran sehingga digunakan saat pembelajaran berlangsung. Pada beberapa kasus, guru mendapati siswa menggunakan *smartphone* dimana hal tersebut tidak diperlukan dalam pembelajaran. Hal ini justru mengganggu proses pembelajaran proses pembelajaran dan menjadikan fokus dan perhatian siswa menjadi teralihkan.

Hasil wawancara kepada lima belas siswa tentang intensitas penggunaan *smartphone* ditemukan bahwa dua belas orang diantaranya menggunakan *smartphone* selama lebih dari 6 jam dalam satu hari untuk kepentingan tugas sekolah juga media hiburan dikala jenuh. Sepuluh diantaranya mengakui lebih sering berinteraksi secara virtual daripada berinteraksi secara langsung. Ditemukan juga bahwa sembilan diantaranya sering menggunakan *smartphone* dalam proses pembelajaran walaupun tanpa seizin guru. Sepuluh diantaranya

mampu mengecek *smartphone* mereka sebanyak 10-20 kali sehari terutama saat notifikasi masuk untuk melihat ada pemberitahuan informasi mengenai tugas sekolah. Dan sebelas diantaranya selalu menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang mereka rencanakan.

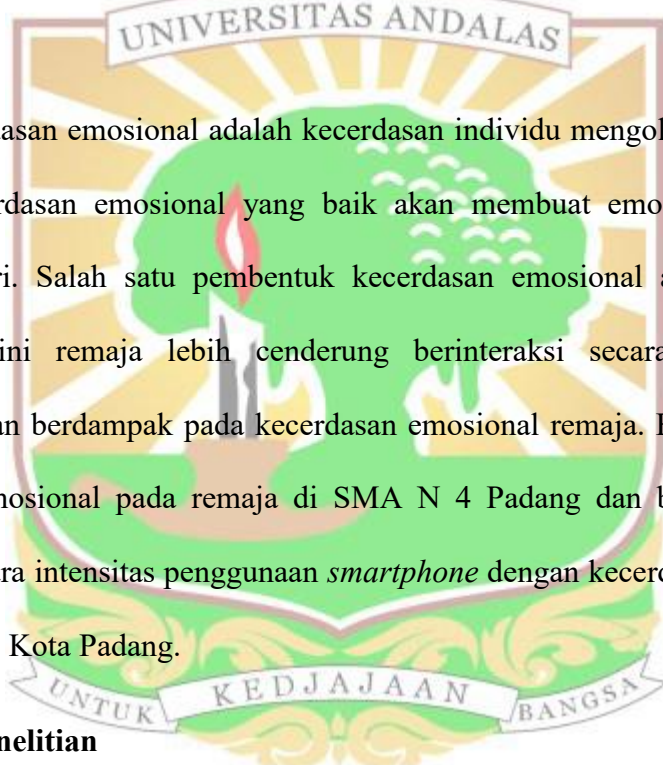
Data mengenai kecerdasan emosional ditemukan delapan orang mengatakan bahwa mereka mengerti dan tahu bagaimana perasaan mereka berubah dan tujuh lainnya masih sulit mengenali emosi diri mereka sendiri. Sembilan mengatakan bahwa mereka masih sulit mengetahui perasaan orang lain hanya dengan melihatnya saja. Selanjutnya tujuh orang mengatakan mereka belum bisa memuji orang lain ketika orang tersebut melakukan pekerjaan yang baik. Didapatkan lagi sepuluh diantaranya mengatakan belum bisa membantu orang lain secara spontan ketika orang tersebut kesulitan. Delapan orang siswa mengatakan tidak tahu kapan akan membicarakan permasalahan pribadi mereka kepada orang lain. Lalu lima orang diantaranya menyatakan belum dapat memotivasi diri sendiri dengan membayangkan hasil yang baik pada pekerjaan yang telah dikerjakan.

Berdasarkan uraian data dan fenomena yang ada, maka peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Remaja adalah fase transisi dimana akan banyak perubahan terjadi baik secara fisik, psikologis dan sosial. Perubahan yang tidak terpenuhi akan menjadi masalah bagi perkembangan remaja. Masalah tersebut salah satunya berasal dari meningkatnya penggunaan *smartphone* dikalangan remaja. Data menyebutkan remaja dapat menghabiskan 6-10 jam untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari. Belum diketahui intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja di Kota Padang.

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan individu mengolah emosi dalam dirinya. Kecerdasan emosional yang baik akan membuat emosi negatif tidak menguasai diri. Salah satu pembentuk kecerdasan emosional adalah interaksi sosial. Saat ini remaja lebih cenderung berinteraksi secara virtual lewat *smartphone* dan berdampak pada kecerdasan emosional remaja. Belum diketahui kecerdasan emosional pada remaja di SMA N 4 Padang dan belum diketahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada remaja di Kota Padang.



C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMA N 4 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui skor rata-rata intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja
- b. Diketahui skor rata-rata kecerdasan emosional pada remaja.

- c. Diketahui arah, kekuatan, dan hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuaan

Hasil penelitian menjadi sumber literatur untuk bahan pengembangan ilmu keperawatan dengan masalah penggunaan *smartphone* dan kecerdasan emosional remaja.

2. Bagi Pelayanan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pelayanan kesehatan khususnya keperawatan jiwa dalam memberikan sebuah informasi dan sumbangan penelitian mengenai intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecerdasan emosional remaja

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para perangkat sekolah dan guru untuk menetapkan peraturan manajemen penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah

