

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu

Riskiyanti Kamarudin^{1*}, Ismunandar Wahyu K², Fandy Yoduke³

^{1,2,3}Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah
E-mail: riskiyantikamarudin06@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5736>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Mar 2026

Revised: 15 Mar 2026

Accepted: 31 Mar 2026

Kata Kunci:

Penggunaan Gadget
Kecerdasan Emosional
Remaja Intensitas
Penggunaan
Uji Chi Square

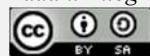
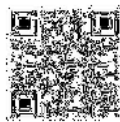
Keywords:

Gadget Use
Emotional Intelligence
Adolescents
Intensity of Use
Chi Square Test

ABSTRACT

Penggunaan gadget dapat menimbulkan berbagai dampak kurang baik, baik terhadap kondisi fisik maupun psikologis, seperti perubahan perilaku, kestabilan mental, dan emosi individu. Pemakaian gadget secara berlebihan berpotensi menurunkan kemampuan remaja dalam berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat penggunaan gadget dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu dengan total 318 siswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 76 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian pada 76 responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki penggunaan gadget kategori tinggi (78,9%), terutama pada responden perempuan usia 14 tahun. Kecerdasan emosional responden umumnya berada pada kategori sedang (57,9%), juga didominasi perempuan usia 14 tahun. Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kecerdasan emosional pada remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu.

The use of gadgets can have various unfavorable impacts, both on physical and psychological conditions, such as changes in behavior, mental stability and individual emotions. Excessive use of gadgets has the potential to reduce teenagers' ability to interact socially with their surrounding environment. This research aims to examine the relationship between the level of gadget use and emotional intelligence among teenagers at the Madani Model Integrated Middle School, Palu City. This study used a cross-sectional design. The research population included all students in grades VII and VIII at the Madani Model Integrated Middle School, Palu City with a total of 318 students. The sample size was determined using the Slovin formula, resulting in 76 respondents. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test. The results of research on 76 respondents showed that the majority had high category gadget use (78.9%), especially female respondents aged 14 years. Respondents' emotional intelligence was generally in the medium category (57.9%), also dominated by women aged 14 years. Chi-Square test shows p value = 0.032 ($p < 0.05$). There is a relationship between gadget use and the level of emotional intelligence among teenagers at the Madani Integrated Model State Middle School, Palu City.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Riskiyanti Kamarudin, et al (2026). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu, 4(4) 23151-23159. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5736>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase ini menjadi periode transisi psikologis, di mana individu mulai menyesuaikan diri dengan tuntutan

kedewasaan sehingga sering mengalami berbagai perubahan suasana hati. Masa remaja juga ditandai dengan perubahan yang signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Secara emosional, remaja cenderung menunjukkan ketidakstabilan perasaan, seperti mudah berganti dari perasaan senang menjadi sedih atau marah, yang sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan hormonal (Juliani & Wulandari, 2022).

Perkembangan era digital menyebabkan teknologi semakin pesat dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu produk teknologi yang berkembang sangat cepat adalah gadget. Kemajuan teknologi yang masif membuat remaja menjadi kelompok yang paling rentan dan terpengaruh oleh penggunaan gadget (Asyia et al., 2022). Saat ini, aktivitas remaja hampir tidak terlepas dari penggunaan gadget dalam berbagai aspek kehidupan. Daya tarik gadget terletak pada sifat kebaruannya, di mana inovasi dan teknologi terus diperbarui sehingga memberikan kemudahan, kepraktisan, dan efisiensi bagi penggunaannya (Yumarni, 2022).

Penggunaan gadget di kalangan generasi muda menunjukkan tren peningkatan yang cukup pesat setiap tahunnya. Secara global, Cina tercatat sebagai negara dengan jumlah pengguna gadget terbesar, yakni mencapai 63,4% dari total pengguna dunia atau sekitar 911.924.000 pengguna aktif. Pada tahun 2022, jumlah pengguna gadget di dunia diperkirakan mencapai 3,9 miliar orang (Nurrahmah, 2024). Di Indonesia, data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 98% remaja telah mengenal internet, dan 79,5% di antaranya merupakan pengguna gadget aktif. Sementara itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik, sebanyak 66,48% penduduk menggunakan internet dan 62,8% tercatat aktif menggunakan gadget (BPS, 2022).

Gadget memberikan berbagai dampak bagi penggunaannya, baik positif maupun negatif, khususnya pada kelompok remaja. Dampak positif dari penggunaan gadget antara lain mempermudah akses terhadap jaringan internet, membantu remaja memperoleh informasi yang berkaitan dengan proses pembelajaran, serta menjadi sarana komunikasi jarak jauh. Selain itu, gadget juga berperan dalam meningkatkan kreativitas, menyediakan hiburan, melatih kemampuan kognitif, menumbuhkan rasa percaya diri, mengembangkan potensi diri, serta membantu remaja dalam menemukan solusi dan memecahkan berbagai permasalahan (Bambang Mudjiyanto et al., 2024).

Penggunaan gadget dapat menimbulkan dampak negatif baik terhadap kesehatan fisik maupun mental. Dari aspek fisik, dampak yang sering muncul meliputi paparan radiasi, penurunan ketajaman penglihatan, berkurangnya aktivitas fisik, serta terganggunya pola dan durasi tidur. Sementara itu, dari sisi mental atau psikologis, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi perubahan perilaku, kondisi mental, serta kestabilan emosional individu (Nurrahmah, 2024). Dalam konteks perkembangan remaja yang masih labil dan mudah terpengaruh oleh kemajuan teknologi, kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada perkembangan kecerdasan emosional remaja (Ulfa Mursidah, 2023).

Kecerdasan emosional pada remaja mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri, serta memahami emosi orang lain dalam proses interaksi sosial. Kemampuan tersebut berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan konflik, serta menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang menekan, yang merupakan bagian penting dari proses perkembangan remaja (Safari & Hestaliana, 2021). Namun, penggunaan gadget dengan intensitas tinggi dapat mengurangi frekuensi interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini berpotensi menurunkan kemampuan empati, keterampilan mengekspresikan emosi secara tepat, serta pengendalian emosi, yang keseluruhannya merupakan komponen utama dari kecerdasan emosional (Aisyah Mulyanti et al., 2024).

Perkembangan emosional remaja akan berjalan optimal apabila mereka mampu mengendalikan emosi diri, memahami serta merespons emosi orang lain dengan tepat, dan mengekspresikan perasaan secara sehat. Kemampuan ini membantu remaja dalam mengambil keputusan yang bijaksana, menyelesaikan masalah, serta menjaga hubungan sosial yang harmonis. Perkembangan kecerdasan emosional tersebut dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan faktor eksternal, termasuk penggunaan gadget (Safari & Hestaliana, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu tahun 2025, tercatat 160 siswa kelas VII dan 158 siswa kelas VIII, dengan sekitar 98% siswa menggunakan gadget untuk komunikasi, hiburan, dan belajar. Wawancara terhadap lima siswa menunjukkan sebagian besar menggunakan gadget untuk bermain gim tanpa batasan waktu dari orang tua. Beberapa siswa juga

mengaku mudah merasa kesal dan marah saat bermain gim, terutama ketika hasil permainan tidak sesuai harapan atau mendapat ejekan dari teman.

Penelitian (Aisyah Mulyanti et al., 2024) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecanduan gadget kategori tinggi (56,4%) dan mayoritas memiliki kecerdasan emosional kategori sedang (76,2%). Hasil uji statistik dengan p-value 0,000 menandakan adanya hubungan signifikan antara kecanduan gadget dan kecerdasan emosional. Penggunaan gadget didominasi oleh handphone untuk media sosial dan game online. Kategori kecerdasan emosional sedang menunjukkan bahwa siswa cukup mampu mengelola emosi, memiliki motivasi, berempati, dan menjalin hubungan interpersonal. Penelitian (Khairul, 2023) juga menemukan hubungan antara kecanduan gadget dan kecerdasan emosional, di mana tingkat kecanduan yang rendah berkaitan dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Sebaliknya, (Ulfa Mursidah, 2023) menyatakan bahwa kecanduan gadget berdampak pada gangguan emosi dan kesulitan mengontrol perilaku remaja di sekolah. Penelitian (Hidayat, 2020) di SMK PGRI Sooko Kabupaten Mojokerto dengan 76 responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan gadget selama 4–8 jam per hari namun tetap memiliki kecerdasan emosional yang baik. Nilai p sebesar 0,108 ($p > 0,05$) menandakan tidak adanya hubungan antara lama penggunaan gadget dan kecerdasan emosional.

Dari tiga penelitian terdahulu, dua penelitian menemukan adanya hubungan, sementara satu penelitian tidak. Perbedaan hasil ini mendorong peneliti melakukan penelitian lanjutan pada siswa SMP yang dinilai memiliki emosi lebih labil dibandingkan siswa SMK. Selain itu, temuan awal di lapangan menunjukkan penggunaan gadget dengan intensitas tinggi disertai kecerdasan emosional yang cenderung rendah, berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan intensitas penggunaan sedang dengan kecerdasan emosional tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antarvariabel melalui pendekatan cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan tingkat kecerdasan emosional remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu pada tanggal 17 November 2025. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu yang berjumlah 318 orang siswa.

Sampel penelitian ditetapkan menggunakan teknik stratified random sampling, yaitu metode pengambilan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa strata berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian memilih sampel secara acak dari setiap strata tersebut. Teknik ini digunakan untuk menjamin keterwakilan setiap subkelompok dalam populasi, sehingga sampel yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi populasi secara lebih representative. Sampel dihitung menggunakan rumus slovin dengan margin of eror 10% sehingga responden berjumlah 76 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk menilai penggunaan gadget Dengan tingkat kecerdasan emosional, Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji Chi Square. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan Nomor 005213/KEP Universitas Widya Nusantara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 76 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin,

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	23	30,3
14 tahun	48	63,2
15 tahun	5	6,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	40,8
Perempuan	45	59,2

Total	76	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 1, dari total 76 responden, mayoritas berada pada kelompok usia 14 tahun yaitu sebanyak 48 orang (63,2%), sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada usia 15 tahun sebanyak 5 orang (6,6%). Dilihat dari karakteristik jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 45 orang (59,2%), sementara responden laki-laki berjumlah 31 orang (40,8%).

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	60	78,9
Sedang	16	21,3
Normal	0	0
Total	76	100

Berdasarkan tabel 2, dari total 76 responden, sebagian besar menunjukkan tingkat penggunaan gadget pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 60 orang (78,9%), sedangkan sisanya sebanyak 16 orang (21,1%) berada pada kategori penggunaan sedang.

Tabel 3. Distribusi Penggunaan Gadget Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Penggunaan Gadget						Total	
	Tinggi		Sedang		Normal		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Laki-laki	25	32,9	6	7,9	0	0	31	40,8
Perempuan	35	46,1	10	13,2	0	0	45	59,2
Total	60	78,9	16	21,1	0	0	76	100

Berdasarkan tabel 3, penggunaan gadget dengan kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada responden perempuan, yaitu sebanyak 35 orang (46,1%).

Tabel 4. Distribusi Penggunaan Gadget Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan Terhadap Umur

Usia Jenis Kelamin Perempuan	Penggunaan Gadget						Total	
	Tinggi		Sedang		Normal		f	%
	f	%	f	%	f	%		
13 Tahun	13	28,5	4	8,9	0	0	17	37,8
14 Tahun	20	44,4	6	13,3	0	0	26	57,8
15 Tahun	2	4,4	0	0	0	0	2	4,4
Total	35	77,8	10	22,2	0	0	45	100

Berdasarkan tabel 4, tingkat penggunaan gadget tertinggi pada responden perempuan terdapat pada kelompok usia 14 tahun, dengan jumlah sebanyak 20 anak (44,4%).

Tabel 5. Distribusi Penggunaan Gadget Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-Laki Terhadap Umur

Usia Jenis Kelamin Laki-laki	Penggunaan Gadget						Total	
	Tinggi		Sedang		Normal		f	%
	f	%	f	%	f	%		
13 Tahun	5	16,1	1	3,2	0	0	6	19,4
14 Tahun	18	58,1	4	12,9	0	0	22	71,0
15 Tahun	2	6,5	1	3,2	0	0	3	9,7
Total	25	80,6	6	19,4	0	0	31	100

Berdasarkan tabel 5, tingkat penggunaan gadget tertinggi pada responden laki-laki terdapat pada kelompok usia 14 tahun, yaitu sebanyak 18 anak (58,1%).

Tabel 6. Distribusi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	44	57,9
Tinggi	32	42,1
Jumlah	76	100

Berdasarkan tabel 6, dari total 76 responden, mayoritas memiliki tingkat kecerdasan emosional pada kategori sedang yaitu sebanyak 44 orang (57,9%), sedangkan 32 orang (42,1%) berada pada kategori kecerdasan emosional tinggi.

Tabel 7. Distribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kecerdasan Emosional						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	0	0	15	19,7	16	21,1	31	40,8
Perempuan	0	0	29	38,2	16	21,1	45	59,2
Total	0	0	44	57,9	32	42,1	76	100

Berdasarkan tabel 7, kecerdasan emosional dengan kategori sedang lebih dominan pada responden perempuan, yaitu sebanyak 29 anak (38,2%)

Tabel 8. Distribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Usia Jenis Kelamin Perempuan

Usia Jenis Kelamin Perempuan	Kecerdasan Emosional						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%	f	%
13 Tahun	0	0	11	24,4	6	13,3	17	37,8
14 Tahun	0	0	16	35,6	10	22,2	26	57,8
15 Tahun	0	0	2	4,4	0	0	2	4,4
Total	0	0	29	64,4	16	35,6	45	100

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pada perempuan paling banyak kategori sedang pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 16 orang anak (35,6%).

Tabel 9. Distribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Usia Jenis Kelamin Laki-Laki

Usia Jenis Kelamin Laki-laki	Kecerdasan Emosional						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%	f	%
13 Tahun	0	0	3	9,7	3	9,7	6	19,4
14 Tahun	0	0	11	35,5	11	35,5	22	71,0
15 Tahun	0	0	1	3,2	2	6,5	3	9,7
Total	0	0	15	48,4	16	51,6	31	100

Berdasarkan tabel 9 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pada laki-laki paling banyak kategori sedang dan tinggi pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 11 orang anak (35,5%).

Tabel 10. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kecerdasan Emosional

Penggunaan Gadget	Kecerdasan emosional						P Value		
	Rendah		Sedang		Tinggi			Total	
	f	%	f	%	f	%			
Tinggi	0	0	39	51,3	21	27,6	60	78,9	0,032 ^b
Sedang	0	0	5	6,6	11	14,5	16	21,1	
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	0	0	44	57,9	32	42,1	76	100	

Berdasarkan tabel 10, responden dengan penggunaan gadget tinggi sebagian besar memiliki kecerdasan emosional sedang (51,3%), sedangkan pada penggunaan gadget sedang mayoritas memiliki kecerdasan emosional tinggi (14,5%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p \leq 0,05$), yang menandakan adanya hubungan antara penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada siswa.

Pembahasan

Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebagian besar memiliki penggunaan gadget kategori tinggi (78,9%), sedangkan 21,1% berada pada kategori sedang. Penggunaan tinggi lebih dominan pada responden perempuan (46,1%), terutama usia 14 tahun (44,4%), yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan gadget pada kelompok tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian

(Farida, 2024) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja memiliki penggunaan gadget tinggi, menandakan gadget telah menjadi kebutuhan sehari-hari. (Sugiarto, 2023) juga mengungkapkan bahwa remaja cenderung lebih tertarik menggunakan gadget karena fitur yang lebih menarik dibandingkan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar.

Menurut asumsi peneliti, tingginya penggunaan gadget pada responden berkaitan dengan dominasi responden perempuan. Pada masa remaja awal, perempuan cenderung lebih aktif menggunakan gadget untuk komunikasi, media sosial, dan mengikuti tren, serta didukung oleh aktivitas sekolah berbasis digital. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget kategori tinggi paling banyak terdapat pada responden perempuan (46,1%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rifat (2022), Demirici dalam (Syafriani, 2022), serta (Pachiyappan et al., 2022) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat ketergantungan gadget atau *smartphone addiction* lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Pada responden dengan tingkat penggunaan gadget kategori sedang, peneliti berpendapat bahwa kelompok ini memiliki kemampuan pengendalian yang lebih baik terhadap durasi penggunaan gadget. Siswa pada kategori ini tidak sepenuhnya bergantung pada gadget dan masih mampu menyeimbangkan waktu antara penggunaan gadget dan interaksi sosial secara langsung. Pada siswi SMP, kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh peran keluarga yang lebih tegas dalam membatasi penggunaan gadget atau adanya kesadaran diri untuk mengatur waktu antara belajar, menyelesaikan tugas sekolah, dan aktivitas sehari-hari. Meskipun tetap memanfaatkan gadget untuk keperluan akademik dan sosial, penggunaannya masih berada dalam batas wajar sehingga termasuk dalam kategori sedang.

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan tingkat penggunaan gadget, baik pada kategori tinggi maupun sedang, khususnya pada siswa SMP berjenis kelamin perempuan, mencerminkan adanya variasi kebutuhan, kebiasaan dalam mengelola penggunaan gadget, serta tingkat pengawasan dari orang tua. Siswa dengan penggunaan gadget tinggi cenderung dipengaruhi oleh kebutuhan akan interaksi sosial dan hiburan berbasis digital, sedangkan siswa dengan penggunaan sedang menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dalam menyeimbangkan penggunaan gadget serta mendapatkan pengawasan orang tua yang lebih optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia remaja, peran sosial, dan pola kehidupan digital berperan penting dalam menentukan intensitas penggunaan gadget pada siswi SMP.

Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional kategori sedang (57,9%), terutama pada responden perempuan (38,2%) dan usia 14 tahun (35,6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Baderi, 2020) dan (Mulyanti, 2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat kecerdasan emosional sedang, mencerminkan kemampuan yang cukup baik dalam mengenali, mengelola emosi, berempati, dan menjalin hubungan sosial. Penelitian (Eva, 2025) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi, khususnya dalam aspek perhatian dan pengaturan emosi orang lain, sementara baik laki-laki maupun perempuan menilai pengendalian emosi diri sebagai faktor penting dalam kesejahteraan hidup.

Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat dimengerti karena remaja perempuan pada fase awal perkembangan sedang berada dalam masa transisi, di mana mereka mulai belajar mengenali, memahami, dan memaknai emosi yang dirasakan. Pada tahap ini, kesadaran emosional sudah mulai terbentuk, namun kemampuan mengendalikan emosi, mengontrol impuls, dan mengekspresikan perasaan secara tepat masih berkembang. Akibatnya, regulasi emosi belum sepenuhnya stabil dan mudah dipengaruhi oleh situasi, seperti tekanan akademik, pergaulan sebaya, maupun perubahan sosial yang cepat. Hal tersebut menjelaskan mengapa banyak siswi berada pada kategori kecerdasan emosional sedang, yaitu sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi tetapi belum konsisten dalam penerapannya. Selain itu, perempuan umumnya memiliki aspek kecerdasan emosional yang berperan dalam memprediksi kesejahteraan, seperti kemampuan mengatur emosi diri, kesadaran terhadap perasaan sendiri, serta penggunaan emosi dalam pemecahan masalah. Keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan menghadapi tantangan, mengelola pengalaman emosional secara efektif, serta membangun makna dan tujuan hidup.

Menurut asumsi peneliti, siswa dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali serta memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Mereka

mampu mengontrol perasaan, menenangkan diri saat menghadapi konflik, dan memberikan respons yang sesuai dengan situasi. Pada usia SMP (13–15 tahun), tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat dipengaruhi oleh pola asuh keluarga yang mendukung, lingkungan sekolah yang positif, serta interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya. Faktor-faktor tersebut membantu siswa mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan kemampuan mengambil keputusan secara lebih matang. Dengan kecerdasan emosional yang baik, siswa cenderung lebih percaya diri, mudah bekerja sama, serta mampu menyelesaikan masalah secara efektif, baik dalam lingkungan sosial maupun akademik.

Penelitian (Permata Sari, 2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional remaja usia 12–15 tahun berpengaruh terhadap gaya belajar. Kemampuan mengelola emosi membantu siswa mengatur diri, meningkatkan motivasi, dan menghadapi tekanan akademik, sehingga berdampak positif pada proses belajar. Sebaliknya, kecerdasan emosional yang rendah dapat menimbulkan kesulitan konsentrasi dan menurunkan motivasi belajar. Perbedaan kecerdasan emosional kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa perkembangan emosional siswa SMP dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman. Siswa dengan kategori sedang masih memerlukan bimbingan guru dan orang tua, sedangkan siswa dengan kategori tinggi telah menunjukkan kematangan emosional yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan mengelola emosi, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, meskipun perkembangannya belum optimal. Siswa dengan kecerdasan emosional kategori sedang umumnya mampu mengendalikan emosi dalam kondisi tertentu, namun masih mengalami kesulitan saat menghadapi tekanan atau situasi yang menantang. Walaupun terdapat siswa dengan kecerdasan emosional tinggi, temuan ini menekankan pentingnya upaya peningkatan kecerdasan emosional agar siswa lebih mampu mengelola perasaan, membangun hubungan yang sehat, serta menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih dewasa.

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kecerdasan Emosional

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat penggunaan gadget dan kecerdasan emosional siswa. Siswa dengan penggunaan gadget tinggi umumnya memiliki kecerdasan emosional kategori sedang, sedangkan pada penggunaan gadget sedang lebih banyak ditemukan kecerdasan emosional kategori tinggi. Pola ini menunjukkan keterkaitan antara intensitas penggunaan gadget dan kondisi emosional siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Aisyah Mulyanti et al., 2024) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kecanduan gadget dan kecerdasan emosional remaja. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh (Hidayat, 2020) yang menyimpulkan tidak ada hubungan antara lama penggunaan gadget dan kecerdasan emosional. Penelitian Miftahul (Jannah et al., 2023) menegaskan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat berdampak negatif pada emosi dan perilaku remaja, terutama bila tidak disertai pengawasan orang tua.

Menurut asumsi peneliti, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi kecerdasan emosional remaja dengan mengurangi interaksi sosial langsung, empati, serta kemampuan mengelola emosi. Namun, jika digunakan secara bijak dan seimbang, gadget juga dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan remaja. Oleh karena itu, pengawasan dari orang tua dan pendidik sangat diperlukan agar penggunaan gadget tetap terarah. Dominannya kecerdasan emosional kategori sedang pada siswa dengan penggunaan gadget tinggi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan berinteraksi sosial. Pada usia 12–15 tahun, interaksi langsung berperan penting dalam perkembangan emosi, sehingga penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat perkembangan kecerdasan emosional secara optimal. Sejalan dengan penelitian Penelitian (Rahma Dewi, 2023) menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek memiliki kemampuan regulasi emosi yang bervariasi. Untuk mengelola emosi, mereka menggunakan strategi positif seperti ibadah, membaca Al-Qur'an, refleksi diri, meminta bimbingan, dan berbagi cerita dengan teman sebaya.

Beberapa siswa dengan penggunaan gadget tinggi tetap memiliki kecerdasan emosional tinggi, menunjukkan bahwa gadget tidak selalu berdampak negatif jika digunakan untuk kegiatan positif dan disertai pengawasan dari orang tua dan guru. Pada siswa dengan penggunaan gadget sedang, kecerdasan emosional tinggi menunjukkan bahwa penggunaan yang terkontrol memungkinkan keseimbangan antara aktivitas digital dan interaksi sosial langsung. Namun, kecerdasan emosional juga dipengaruhi faktor

lain seperti keluarga, pola asuh, pertemanan, dan tekanan akademik, sehingga gadget hanyalah salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan emosional remaja.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dan kecerdasan emosional siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani. Penggunaan gadget yang tinggi cenderung terkait dengan kecerdasan emosional yang kurang optimal, sedangkan penggunaan terkontrol mendukung perkembangan emosional lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khairul, 2023) dan (Suryani, 2023), yang menunjukkan bahwa kecanduan gadget berhubungan dengan gangguan emosional, sedangkan penggunaan yang rendah atau terkontrol terkait dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi dan stabil.

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget berpengaruh terhadap kecerdasan emosional remaja, di mana sebagian siswa mengalami gangguan emosi dan kesulitan mengendalikan perilaku mereka di sekolah (Ulfa Mursidah, 2023). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa penggunaan gadget juga berkaitan dengan perkembangan emosional remaja; mereka yang berada pada tingkat perkembangan emosional borderline memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional (Nurrahmah, 2024). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan gadget berperan dalam perkembangan kecerdasan emosional. Penggunaan yang berlebihan cenderung menurunkan kemampuan pengendalian diri dan pengelolaan emosi, sehingga semakin tinggi penggunaan gadget, semakin besar kemungkinan kecerdasan emosional siswa tidak berkembang secara optimal.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kecerdasan emosional remaja di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu. Penggunaan gadget yang tinggi cenderung terkait dengan kecerdasan emosional kategori sedang, sedangkan penggunaan yang terkontrol mendukung kemampuan emosi yang lebih baik karena siswa tetap memiliki kesempatan berinteraksi sosial, mengikuti kegiatan sekolah, dan menerima bimbingan dari orang tua atau guru. Temuan ini menekankan pentingnya pengawasan dan pemanfaatan gadget secara seimbang agar teknologi dapat mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja tanpa mengganggu kemampuan mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II atas arahan, bimbingan, masukan, dan motivasi yang diberikan sepanjang proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak di SMP Negeri Model Terpadu Madani Kota Palu atas kerja sama, dukungan, serta kesempatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Aisyah Mulyanti, Dedi Aswan, et al. (2024) 'Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 2(1), pp. 101–112.
- Asyia, A.D.N. et al. (2022) 'The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem', *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), pp. 147–159.
- Baderi (2020) 'Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi Dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan)', *Jurnal Kesehatan Stikes Insan Cendekia Medika*, 3(1), pp. 65–74.
- Bambang Mudjiyanto et al. (2024) 'Peran Guru Dan Orangtua Dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Siswa: Perspektif Dystopian, Neo-Futuris, dan Teknorealitas', *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), pp. 103–115. Available at: <https://doi.org/10.63018/jpi.v2i02.121>.
- BPS (2022) *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Jakarta.
- Farida (2024) *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Interaksi sosial pada Remaja Dalam Keluarga di Dusun Candi Mulyo Jombang*. Skripsi. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Hidayat, R. (2020) *Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada*

- Remaja di SMK PGRI Sooko Kabupaten Mojokerto. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Juliani, I.R. and Wulandari, I.S.M. (2022) 'Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8', *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), pp. 30–40.
- Khairul, R. (2023) Hubungan Kecanduan Gadget atau Gadget Adicction dengan Tingkat Kecerdasan Emosional pada Siswa dan Siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 7 Kota Jambi. Universitas Jambi.
- Mulyanti (2024) 'Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMK Informatika Sumedang', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), pp. 17–26.
- Nurrahmah (2024) 'Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Pada Remaja Di Pasar Minggu Jakarta Selatan', *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(2), pp. 623–636.
- Safari, M. and Hestaliana, A. (2021) 'The Effect of Emotional Intelligence on The Learning Achievement of Inshafuddin Junior High School Students in Terms of Gender. ', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 4(6), pp. 68–79.
- Sugiarto (2023) 'Perkembangan Masa Remaja', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), pp. 12–21.
- Ulfa Mursidah (2023) Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Sekolah Di Tk Harapan Bundo Nagari Padang Laweh Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam Tahun 2023. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Yumarni, V. (2022) 'Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini', *Jurnal Literasiologi*, 8(2), pp. 107–119.