

PENGARUH PENGGUNAAN GADGET PADA PERKEMBANGAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 ABUNG PEKURUN

Jariyanto

SMP Negeri 1 Abung Pekurun, Lampung Utara

Email : jerryandava@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap keterampilan sosial dan emosional siswa didik di SMP Negeri 1 Abung Pekurun. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh peserta didik dan sampel yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur intensitas penggunaan gadget serta keterampilan sosial dan emosional. Analisis data dilakukan menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan keterampilan sosial dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap keterampilan siswa didik, dengan koefisien regresi sebesar -0,35. Hal serupa juga ditemukan pada keterampilan emosional, dengan koefisien regresi sebesar -0,28. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat kemampuan peserta didik dalam berkomunikasi, berempati, serta mengelola emosi mereka. Diskusi mengenai hasil ini dengan teori perkembangan sosial serta penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak negatif penggunaan gadget pada interaksi sosial dan regulasi emosi. Penelitian ini merekomendasikan program nasihat konseling di sekolah, peran orang tua dalam mengatur penggunaan gadget, serta saran untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan remaja. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengelolaan penggunaan gadget secara lebih bijaksana di kalangan remaja.

Kata Kunci: penggunaan gadget, keterampilan sosial, keterampilan emosional, remaja, SMP

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of gadget use on the social and emotional skills of students at SMP Negeri 1 Abung Pekurun. The research employs a quantitative descriptive method, with the population consisting of all students, and the sample selected using a random sampling technique. Data were collected through questionnaires measuring the intensity of gadget use as well as social and emotional skills. Data analysis was conducted using simple regression to determine the relationship between gadget use intensity and students' social and emotional skills. The results of the study indicate that the intensity of gadget use has a negative and significant impact on students' social skills, with a regression coefficient of -0.35. A similar pattern was found in emotional skills, with a regression coefficient of -0.28. These findings suggest that excessive gadget use can hinder students' ability to communicate, empathize, and regulate their emotions. The discussion of these results is linked to social development theories and previous research demonstrating the negative effects of gadget use on social interactions and emotional regulation.

This study recommends implementing school counseling programs, encouraging parental involvement in managing gadget use, and conducting further research on other factors affecting adolescent development. Thus, the findings of this study are expected to serve as a reference for more prudent management of gadget use among teenagers.

Keywords: gadget use, social skills, emotional skills, adolescents, junior high school

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan remaja. Menurut laporan yang diterbitkan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika, penggunaan internet di Indonesia telah meningkat secara signifikan dalam lima tahun terakhir, khususnya di kalangan remaja yang lebih banyak mengakses media sosial dan platform hiburan digital (Kemenkominfo, 2021). Fenomena ini terlihat pula di lingkungan pendidikan, seperti di SMP Negeri 1 Abung Pekurun, di mana penggunaan gadget tidak hanya untuk tujuan akademik tetapi juga untuk hiburan dan komunikasi.

Di satu sisi, gadget dapat mendukung pembelajaran digital dan memberikan kemudahan akses informasi bagi peserta didik. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama dalam hal perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan interaksi tatap muka, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara efektif dan membangun hubungan sosial yang sehat (Rachmawati & Prasetyo, 2019). Selain itu, paparan terhadap konten media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak pada perkembangan emosi, seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan penurunan kemampuan untuk mengelola emosi (Nugroho, 2020).

Keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan bekerja sama, merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang dapat dipengaruhi oleh interaksi langsung dengan lingkungan sosial mereka (Santoso & Wahyuni, 2022). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan remaja untuk berinteraksi langsung dengan teman sebaya, yang akhirnya dapat menghambat pengembangan keterampilan tersebut. Selain itu, kemampuan remaja untuk mengelola emosi, seperti mengendalikan amarah atau mengatasi stres, juga dipengaruhi oleh interaksi sosial yang sehat (Putri & Hartati, 2021).

Penelitian sebelumnya oleh Hidayat (2023) menemukan bahwa penggunaan gadget selama lebih dari empat jam sehari pada remaja memiliki korelasi negatif dengan kemampuan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama remaja menggunakan gadget, semakin sulit mereka mengendalikan emosi mereka, terutama ketika menghadapi situasi stres. Di sisi lain, penggunaan gadget yang terbatas dan diawasi dengan baik dapat mendukung perkembangan keterampilan digital dan literasi informasi, namun perlu adanya keseimbangan agar tidak mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik SMP Negeri 1 Abung Pekurun*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode ini dipilih untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai fenomena penggunaan gadget di kalangan peserta didik SMP Negeri 1 Abung Pekurun serta pengaruhnya terhadap keterampilan sosial dan emosional mereka. Melalui pendekatan ini, penelitian dapat mengukur seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Abung Pekurun. Peserta didik ini terdiri dari berbagai tingkatan kelas (kelas VII, VIII, dan IX) yang menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari mereka. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling atau pengambilan sampel secara acak. Teknik ini dipilih agar setiap peserta didik di SMP Negeri 1 Abung Pekurun memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin atau rumus tertentu lainnya untuk memastikan representasi

yang cukup dari populasi. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat mewakili kondisi populasi secara keseluruhan. Kuesioner untuk Mengukur Intensitas Penggunaan Gadget: Peneliti menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur intensitas penggunaan gadget oleh peserta didik. Kuesioner ini mencakup pertanyaan mengenai durasi penggunaan gadget per hari, jenis-jenis aplikasi atau platform yang sering digunakan, serta tujuan penggunaan gadget (misalnya, untuk belajar, berkomunikasi, atau hiburan). Skala yang digunakan dalam kuesioner adalah skala Likert untuk memudahkan pengukuran data. Kuesioner lain disusun untuk mengukur tingkat keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Aspek keterampilan sosial yang diukur meliputi kemampuan berkomunikasi, berempati, dan bekerja sama dengan teman sebaya. Sementara itu, aspek keterampilan emosional yang diukur mencakup kemampuan dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan merespons emosi orang lain. Kuesioner ini juga menggunakan skala Likert, yang memungkinkan responden memberikan jawaban berdasarkan tingkat persetujuan atau frekuensi perilaku tertentu.

Analisis Regresi Sederhana untuk Melihat Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Keterampilan Sosial. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap keterampilan sosial peserta didik, digunakan analisis regresi sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen (intensitas penggunaan gadget) dan variabel dependen (keterampilan sosial). Hasil analisis ini akan menunjukkan seberapa besar kontribusi penggunaan gadget terhadap perubahan dalam keterampilan sosial peserta didik. Teknik analisis regresi sederhana juga digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap keterampilan emosional peserta didik. Dengan analisis ini, peneliti dapat melihat apakah intensitas penggunaan gadget memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola dan mengontrol emosi mereka. Hasil analisis akan menunjukkan signifikansi dan besarnya pengaruh penggunaan gadget terhadap keterampilan emosional, yang dapat menjadi acuan dalam memberikan rekomendasi. Metode penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel mengenai hubungan antara penggunaan gadget dan perkembangan keterampilan sosial serta emosional peserta didik di SMP Negeri 1 Abung Pekurun. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak penggunaan teknologi terhadap perkembangan remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Data Penelitian

Hasil Kuesioner Penggunaan Gadget Peserta Didik

Dari hasil kuesioner yang disebarkan kepada peserta didik SMP Negeri 1 Abung Pekurun, diperoleh data mengenai intensitas penggunaan gadget. Mayoritas peserta didik (sekitar 70%) menggunakan gadget lebih dari 4 jam per hari, terutama untuk mengakses media sosial, bermain game, dan menonton video. Sekitar 20% dari mereka menggunakan gadget selama 2-4 jam, sementara 10% sisanya menggunakan gadget kurang dari 2 jam per hari. Penggunaan gadget untuk keperluan pembelajaran hanya mencakup sekitar 25% dari total waktu penggunaan, menunjukkan bahwa sebagian besar waktu penggunaan gadget oleh peserta didik lebih bersifat rekreatif.

Hasil Kuesioner Keterampilan Sosial dan Emosional Peserta Didik

Berdasarkan hasil kuesioner keterampilan sosial, peserta didik yang memiliki waktu penggunaan gadget lebih rendah cenderung menunjukkan kemampuan komunikasi yang lebih baik dan lebih sering terlibat dalam kegiatan sosial bersama teman-temannya. Sebaliknya, peserta didik yang menggunakan gadget dalam durasi yang lebih lama cenderung kurang aktif dalam kegiatan sosial, dan memiliki kemampuan berempati yang lebih rendah. Untuk keterampilan emosional, peserta didik yang intensitas penggunaan gadgetnya tinggi menunjukkan kecenderungan lebih sulit dalam mengendalikan emosi dan cenderung mudah merasa cemas atau stres ketika menghadapi tekanan.

3.2 Analisis Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Keterampilan Sosial

Hasil Analisis Regresi dan Interpretasinya

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan gadget dengan keterampilan sosial peserta didik. Koefisien regresi sebesar -0,35 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam intensitas penggunaan gadget (dalam jam) dapat menyebabkan penurunan keterampilan sosial sebesar 0,35 satuan. Nilai p-value dari analisis ini adalah <0,05, yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Diskusi Mengenai Hasil Penelitian dengan Teori atau Penelitian Sebelumnya

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachmawati dan Prasetyo (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, sehingga menghambat perkembangan keterampilan sosial remaja. Hal ini juga sejalan dengan teori perkembangan sosial yang menekankan pentingnya interaksi langsung dalam mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berempati. Peserta didik yang lebih sering berinteraksi melalui media digital cenderung mengalami kesulitan dalam membaca isyarat sosial, seperti ekspresi wajah dan nada suara, yang penting dalam komunikasi tatap muka.

3.3 Analisis Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Keterampilan Emosional

a. Hasil Analisis Regresi dan Interpretasinya

Analisis regresi sederhana yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan gadget dengan keterampilan emosional peserta didik. Koefisien regresi sebesar -0,28 menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan dalam intensitas penggunaan gadget dapat menyebabkan penurunan keterampilan emosional sebesar 0,28 satuan. Nilai p-value yang diperoleh adalah <0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

b. Diskusi Mengenai Hasil Penelitian dengan Teori atau Penelitian Sebelumnya

Hasil ini konsisten dengan temuan Santoso dan Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap gadget, terutama melalui media sosial, dapat meningkatkan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan kesulitan dalam pengaturan emosi. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja untuk membandingkan diri mereka dengan standar-standar yang ada di media sosial, yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan stabilitas emosi mereka. Remaja yang sering menggunakan gadget sebagai pelarian dari tekanan di dunia nyata cenderung memiliki keterampilan yang kurang dalam menghadapi dan mengelola emosi negatif.

c. Menghubungkan Hasil Penelitian dengan Implikasi Praktis bagi Peserta Didik, Guru, dan Orang Tua

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat berdampak negatif pada perkembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi peserta didik, guru, dan orang tua:

Bagi Peserta Didik: Hasil ini mengindikasikan pentingnya keseimbangan antara penggunaan gadget dan interaksi sosial langsung. Peserta didik perlu didorong untuk lebih banyak terlibat dalam kegiatan yang dapat meningkatkan keterampilan sosial, seperti diskusi kelompok, kegiatan ekstrakurikuler, dan aktivitas sosial di lingkungan sekolah.

Bagi Guru: Guru memiliki peran penting dalam mengarahkan penggunaan gadget secara positif dalam proses pembelajaran. Mereka dapat mengintegrasikan penggunaan teknologi secara bijaksana dalam kegiatan belajar mengajar tanpa mengabaikan pentingnya interaksi langsung antara peserta didik. Guru juga dapat memberikan edukasi mengenai pengelolaan waktu penggunaan gadget agar peserta didik dapat belajar mengatur waktu dengan baik.

Bagi Orang Tua: Orang tua perlu memberikan batasan waktu penggunaan gadget di rumah dan mendorong anak-anak mereka untuk lebih banyak terlibat dalam kegiatan fisik dan sosial. Dengan adanya bimbingan dan pengawasan dari orang tua, peserta didik dapat belajar mengelola penggunaan gadget sehingga tidak mengganggu perkembangan sosial.

dan emosional mereka. Selain itu, komunikasi terbuka antara orang tua dan anak mengenai penggunaan gadget juga penting untuk mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan perlunya pendekatan yang seimbang dalam penggunaan gadget oleh remaja, agar manfaat teknologi dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan aspek sosial dan emosional mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan sosial dan emosional peserta didik SMP Negeri 1 Abung Pekurun. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, semakin rendah keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi frekuensi interaksi sosial secara langsung, yang berdampak pada kemampuan komunikasi dan empati mereka. Selain itu, paparan yang berlebihan terhadap media sosial melalui gadget juga berkontribusi terhadap kesulitan dalam mengatur emosi, meningkatkan risiko kecemasan, dan menurunkan stabilitas emosional peserta didik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan gadget secara bijaksana untuk mendukung perkembangan keterampilan sosial dan emosional remaja.

Saran

1. Bagi Sekolah:

Sekolah dapat mengadakan program bimbingan konseling yang fokus pada pengelolaan penggunaan gadget di kalangan peserta didik. Program ini bisa melibatkan sosialisasi mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan keterampilan sosial. Guru BK (Bimbingan Konseling) dapat memberikan pendampingan kepada peserta didik yang menunjukkan gejala ketergantungan terhadap gadget dan mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler di sekolah.

2. Bagi Orang Tua:

Orang tua diharapkan dapat lebih aktif dalam mengatur penggunaan gadget di rumah. Beberapa tips yang bisa diterapkan antara lain:

- Menetapkan batasan waktu harian untuk penggunaan gadget, misalnya tidak lebih dari 2-3 jam sehari di luar kegiatan belajar.
- Mengarahkan penggunaan gadget untuk kegiatan yang bermanfaat, seperti membaca buku elektronik atau mengakses materi pembelajaran.
- Melibatkan anak dalam kegiatan keluarga atau aktivitas fisik, seperti olahraga, berkebun, atau bermain bersama, untuk mengurangi ketergantungan terhadap gadget.
- Menjadi contoh yang baik dalam penggunaan gadget di rumah sehingga anak dapat meniru perilaku penggunaan yang bijak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan sosial dan emosional remaja, seperti peran lingkungan keluarga, pengaruh media sosial tertentu, dan peran dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji dampak penggunaan gadget terhadap aspek-aspek lain dari perkembangan remaja, seperti prestasi akademik, kesehatan mental secara umum, serta bagaimana intervensi yang tepat dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian yang lebih mendalam dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan solusi yang lebih efektif bagi perkembangan remaja di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2022). *Survei Penggunaan Internet di Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

- Fauzan, M. (2021). *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Remaja*. Jurnal Ilmu Sosial, 7(1), 45-53.
- Hidayat, R. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Empati Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 11(2), 87-95.
- Kemenkominfo. (2021). *Laporan Penggunaan Internet di Kalangan Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Nugroho, A. (2020). *Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus di Jakarta*. Jurnal Komunikasi Digital, 8(1), 43-52.
- Putri, R. & Hartati, L. (2021). *Peran Interaksi Sosial dalam Pengembangan Emosi Remaja*. Jurnal Pendidikan Anak, 6(3), 134-142.
- Rachmawati, E. & Prasetyo, D. (2019). *Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Sosial Remaja di Era Digital*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 10(4), 245-253.
- Santoso, A. & Wahyuni, S. (2022). *Keterampilan Sosial Remaja dan Pengaruh Media Digital: Sebuah Kajian Literatur*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 9(2), 58-67.
- Sari, A. & Yulianti, N. (2020). *Perkembangan Teknologi dan Dampaknya pada Perilaku Remaja*. Jurnal Teknologi dan Sosial, 5(2), 76-84.
- Setiawan, T. & Widodo, S. (2022). *Perkembangan Sosial Remaja dalam Konteks Penggunaan Teknologi*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 12(1), 99-109.