

Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja

Miftahul Jannah, Mitsaqy Fitria Irdha, M. Malik Fajar Rambe,
T. Chantiqa Salsabilla Az-Zahra
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: miftahularmif23@gmail.com, mitsaqyfitriaaaa@gmail.com,
malikfajarrambe681@gmail.com, chantiqazzahra11@gmail.com

***Abstract.** This research aims to investigate the impact of gadget use on the emotional development of adolescents. The research method used is Literature Review or literature review with descriptive analysis. Gadgets, as modern electronic media, have become an integral part of teenagers' daily lives. However, excessive use of gadgets can cause emotional changes, social isolation, and negative impacts on teenagers' academic performance. Gadget addiction can also affect mental health, with symptoms of anxiety and depression as possible impacts. Parents and families need to monitor and guide teenagers in using gadgets wisely to ensure a healthy balance between technology and real life. The research results show that excessive use of gadgets can cause emotional instability, social isolation, and impaired academic performance in adolescents. In conclusion, it is important to monitor teenagers' gadget use in order to maximize the positive benefits without compromising their emotional and social well-being.*

Keywords: Gadgets, Emotional Development, Teenagers

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah Literature Review atau tinjauan pustaka dengan analisis deskriptif. Gadget, sebagai media elektronik modern, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan emosional, isolasi sosial, dan dampak negatif pada kinerja akademik remaja. Kecanduan gadget juga dapat berpengaruh pada kesehatan mental, dengan gejala kecemasan dan depresi sebagai kemungkinan dampak. Orang tua dan keluarga perlu memantau serta membimbing remaja dalam penggunaan gadget dengan bijak untuk memastikan keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kehidupan nyata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, isolasi sosial, dan gangguan kinerja akademik remaja. Kesimpulannya, penting untuk mengawasi penggunaan gadget remaja agar dapat memaksimalkan manfaat positif tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

Kata Kunci: Gadget, Perkembangan Emosional, Remaja

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget, sebagai media elektronik modern, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di era teknologi yang terus berkembang. Gadget memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan memberikan akses kepada berbagai sumber pengetahuan. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan, terutama oleh remaja, telah menimbulkan berbagai dampak pada perkembangan emosi dan perilaku mereka.

Remaja yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami perubahan emosional yang signifikan. Mereka mungkin menunjukkan tanda-tanda sensitivitas yang tinggi, mudah marah, gelisah, bahkan mengalami isolasi diri dari lingkungan sekitar.

Selain itu, kecanduan gadget juga dapat berdampak pada hubungan interpersonal, terutama dalam konteks keluarga. Remaja yang terlalu terpaku pada gadget mungkin kurang berinteraksi dengan anggota keluarga dan teman sebaya, mengurangi kualitas hubungan sosial mereka. Tidak hanya itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kinerja akademik remaja. Mereka mungkin mengabaikan tugas sekolah dan memprioritaskan waktu di dunia digital. Hal ini dapat mengganggu proses belajar dan menciptakan hambatan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

Lebih serius lagi, kecanduan gadget dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Gejala kecemasan dan depresi mungkin muncul akibat ketergantungan pada teknologi. Remaja yang terlalu terfokus pada gadget cenderung kehilangan pemahaman terhadap dunia nyata di sekitarnya.

Sejalan dengan hal tersebut, terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan tentang dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Jeperson Simanjuntak dan Imanuel Sri Mei Wulandari, tertulis dalam "*Malahayati Nursing Journal*" pada tahun 2022. Penelitian tersebut bertujuan untuk menginvestigasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja, dengan melibatkan 100 remaja. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan gadget memberikan dampak pada beberapa aspek perkembangan emosional remaja. Adapun dampaknya yaitu masalah emosional, perubahan perilaku, dan masalah hubungan sosial muncul sebagai konsekuensi potensial dari penggunaan gadget.

Selain itu, dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nur Rizki dan Tati Suryati yang tertulis dalam jurnal *Buletin Kesehatan* vol.6 no.2, pada tahun 2022. Adapun fokus utama dari penelitian tersebut adalah mengkaji hubungan kecanduan gadget dengan emosi. Penelitian tersebut melibatkan 88 remaja sebagai sampel, dengan rentang usia 10-19 tahun. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa kecanduan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi emosi dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari, seperti remaja menjadi pribadi yang mudah marah, malas berinteraksi dengan lingkungan sekitar, lupa akan waktu sholat, dan ia hanya terfokus kepada gadget yang dimilikinya dibandingkan dengan dunia nyata.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya, maka dapat menjadi landasan adanya penelitian ini, yaitu untuk mengkaji kembali terkait dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja, sehingga dapat memberikan bukti kuat bahwa penggunaan gadget pada remaja dapat memiliki dampak yang nyata terhadap perkembangan emosional mereka. Namun, efek dari penggunaan gadget tidak selalu berupa efek negatif saja, disisi lain penggunaan gadget memiliki dampak yang positif terhadap perkembangan emosional remaja jika diawasi dan dibimbing untuk menggunakan gadget dengan bijak, terutama oleh orang tua. Selain itu, memastikan bahwa remaja dapat mempertahankan keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kegiatan nyata dalam kehidupan sehari-hari merupakan langkah krusial dalam mendukung perkembangan emosional dan perilaku yang sehat pada remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik, serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Dalam hal ini, maka dilakukan proses pengumpulan data dan informasi melalui berbagai sumber kepustakaan, seperti buku, jurnal, catatan, artikel, dan sumber lain yang relevan dengan topik yang sedang diteliti.

Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca. Subjek penelitian dalam jurnal ini adalah remaja yang aktif menggunakan gadget. Subjek penelitian ini melibatkan remaja dalam rentang usia 12-22 tahun, yang merupakan periode kritis dalam perkembangan emosional dan sosial mereka. Pengambilan subjek dilakukan dengan memperhatikan kriteria penggunaan gadget yang berlebihan, yaitu remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk berinteraksi dengan gadget, termasuk ponsel pintar, tablet, dan perangkat elektronik modern lainnya.

Pemilihan remaja sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja adalah fase perkembangan yang sensitif dan krusial dalam membentuk identitas, kemandirian, dan keterampilan sosial. Selain itu, pengaruh teknologi,

khususnya gadget, memiliki dampak signifikan pada kehidupan sehari-hari remaja, baik secara positif maupun negatif.

Pendekatan penelitian ini melibatkan analisis deskriptif terhadap penggunaan gadget dan dampaknya terhadap perkembangan emosional dan perilaku remaja. Dengan demikian, subjek penelitian menjadi kunci dalam menggambarkan variasi dampak yang mungkin terjadi akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Gadget

Gadget merupakan media elektronik modern yang digunakan sebagai alat komunikasi. Semakin berkembangnya jaman teknologi, gadget semakin mempermudah dalam berkomunikasi antar manusia. Gadget alat teknologi yang mempunyai kemampuan yang lebih baik dan fitur-fitur yang memiliki tujuan maupun fungsi yang lebih praktis dan berguna. Menurut Sutrisno, gadget merupakan alat memiliki tujuan dan fungsi praktis berbasis perangkat instrumen elektronik untuk membantu dan mempermudah dalam melakukan pekerjaan.¹

Perkembangan teknologi dan informasi di Indonesia terjadi dengan pesat. Gadget, dengan berbagai aplikasinya, telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan terutama oleh siswa dapat mengganggu proses belajar. Terlalu sering menggunakan gadget juga dapat merugikan keterampilan interpersonal anak. Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget meliputi mengandalkannya daripada belajar secara efektif.

Namun, gadget juga memiliki manfaat. Mereka memungkinkan komunikasi yang mudah dan efisien, memfasilitasi berbagi informasi dan menjalin hubungan sosial. Dalam pendidikan, gadget membuka akses ke berbagai sumber pengetahuan. Anak-anak bisa memperluas pengetahuan mereka, menambah semangat belajar, dan lebih mudah memahami materi pelajaran.

Namun, perlu diingat bahwa penggunaan gadget juga memerlukan pemahaman dan pengoperasiannya dengan baik. Selain itu, dampak dari penggunaan gadget dapat

¹ J Sutrisno. *Sikap Konsumenter terhadap Produk Counterfeit (Studi pada Perilaku Pembelian Gadget Mahasiswa)*. Tesis. Universitas Atma Jaya. Yogyakarta

bervariasi tergantung pada cara dan tujuan penggunaannya. Penting untuk memanfaatkannya dengan bijak.

Sosial media, seiring dengan perkembangannya, juga memberikan dampak yang kompleks. Meningkatnya kriminalitas dan penurunan moral pelajar dapat menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Tindakan individu dipengaruhi oleh motivasi pribadi dan nilai-nilai sosial.²

Kesimpulan dari pembahasan di atas adalah bahwa gadget merupakan alat komunikasi modern yang memiliki kemampuan dan fitur-fitur yang praktis dan berguna. Perkembangan teknologi di Indonesia telah memunculkan penggunaan gadget yang luas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan, terutama oleh siswa, dapat mengganggu proses belajar dan merugikan keterampilan interpersonal anak. Meskipun demikian, gadget juga memiliki manfaat positif seperti memudahkan komunikasi, memfasilitasi berbagi informasi, dan membuka akses ke sumber pengetahuan dalam pendidikan. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan gadget harus dilakukan dengan pemahaman dan pengoperasian yang baik. Dampak dari penggunaan gadget juga dapat bervariasi tergantung pada cara dan tujuan penggunaannya, sehingga penting untuk memanfaatkannya dengan bijak. Sosial media, sebagai bagian dari perkembangan teknologi, memberikan dampak kompleks dengan potensi peningkatan kriminalitas dan penurunan moral pelajar, yang dipengaruhi oleh motivasi pribadi dan nilai-nilai sosial. Oleh karena itu, penggunaan gadget dan sosial media perlu diawasi dan diatur dengan bijak untuk memaksimalkan manfaatnya dan menghindari dampak negatif yang mungkin timbul.

Perkembangan Emosional

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai situasi atau sosial, emosinya bersifat

² Jenny Gabriela dan Belinda Mau. *Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini*. Jurnal Excelsis Deo. Vol 5. No 1. Tahun 2021

negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah atau mudah sedih/murung). Sedangkan pada remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.³

Dan pada masa ini juga perkembangan emosi lebih tinggi dibanding pada masa kanak-kanak. Penyebabnya adalah karena mereka ada dalam tekanan sosial dan dalam kondisi yang baru. Walau saat remaja emosinya sama seperti masa kanak-kanak, namun berbeda dalam hal rangsangan untuk membangkitkan emosinya. Kematangan emosi remaja akan terlihat saat ia dapat mengendalikan emosinya di hadapan orang lain dan meluapkannya saat waktu dan pada tempat yang tepat dengan cara yang dapat di terima. Emosi remaja dapat dikatakan matang apabila dapat menilai sebuah masalah dengan kritis sebelum meluapkan emosinya.⁴

Secara psikis remaja umumnya mengalami puncak emosional.

- a. Perkembangan emosi remaja awal (12-18 thn) menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosional bersifat negatif dan temperamental seperti mudah tersinggung, galau, marah, sedih, murung.
- b. Perkembangan emosi remaja akhir (18-22 thn) sudah mampu mengendalikan sifat-sifat psikis yang terjadi pada remaja awal tersebut.⁵

Masa remaja merupakan fase perkembangan emosional yang penuh dengan gejolak. Pada remaja awal (12-18 tahun), emosi cenderung sensitif, reaktif, dan bersifat negatif, termasuk mudah tersinggung, galau, marah, sedih, dan murung. Namun, pada remaja akhir (18-22 tahun), mereka telah mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik.

Jadi secara keseluruhan, perkembangan emosi selama masa remaja adalah sebuah perjalanan dari kepekaan yang tinggi dan reaktivitas emosional pada remaja awal menuju kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi dengan lebih baik pada remaja akhir. Proses ini merupakan bagian penting dari pertumbuhan dan matangnya individu selama fase penting ini dalam kehidupan mereka. Masa remaja merupakan fase perkembangan emosional yang signifikan. Pada remaja awal, emosi cenderung sensitif, reaktif, dan bersifat negatif, termasuk mudah tersinggung, galau, marah, sedih, dan

³ Rahmi Anekasari. Psikologi Perkembangan Bacaan Wajib (Calon) Orangtua dan Pendidik. (Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2019). Hal 28

⁴ Intan Risma Juliani dan Imanuel Sri Mei Wulandari. *Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8*. Jurnal Keperawatan BSI, Vol 10. No 1, Tahun 2022

⁵ Nirwani Jumala. *Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja*. (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021), Hal 93-94

murung. Namun, pada remaja akhir, mereka telah mengalami perkembangan yang memungkinkan mereka untuk lebih mampu mengendalikan emosinya. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan fisik dan perkembangan organ seksual yang mempengaruhi perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang mereka alami. Selain itu, tekanan sosial dan kondisi baru juga berpengaruh terhadap perkembangan emosi pada masa remaja. Kematangan emosi remaja terlihat dari kemampuannya untuk mengendalikan emosinya di hadapan orang lain dan meluapkannya dengan tepat pada waktu dan tempat yang sesuai. Secara psikis, remaja umumnya mengalami puncak emosional pada fase ini. Pada akhirnya, perkembangan emosi pada masa remaja merupakan proses alami yang membutuhkan waktu dan pengalaman untuk mencapai kematangan emosional yang lebih baik.

Efek Negatif bagi Perkembangan Sosial dan Emosi

Perkembangan emosi pada anak tidak lepas dari interaksinya dengan lingkungan sosial. Bila lingkungan sosial yang ada di sekeliling anak berupa lingkungan sosial yang “virtual” dan tidak pada kenyataannya, maka perkembangan emosi anak pun cenderung tidak adekuat. Hal ini disebabkan karena umpan balik dari lingkungan virtual dapat diatur sesuai dengan kehendak individu, sedangkan umpan balik dari lingkungan nyatabelum tentu sesuai dengan kehendak individu, sehingga individu pun harus mengembangkan ketrampilan sosial dan emosi untuk mengatasinya.

Saat ini telah dikembangkan berbagai jejaring sosial yang dapat mendukung terciptanya suatu lingkungan sosial “virtual”. Pengaruh negatif dari jejaring sosial ini terhadap anak-anak dapat dilihat pada beberapa hal sebagai berikut :

a. Hilangnya Privasi.

Tidak sebagaimana orang dewasa, anak-anak akan cenderung mencantumkan identitas nyata dalam jejaring sosial yang mengakibatkan mereka sangat rentan kehilangan privasi serta kemungkinan abuse terhadap foto atau video yang kurang *appropriate* yang mereka *posting* di halaman akun jejaring sosial.

b. *Cyber-Bullying*.

Anak-anak belum cukup matang untuk memahami dampak dari informasi yang dimunculkan dalam jejaring sosial sehingga banyak terjadi kasus perkelahian

yang diawali dari sekedar komentar atau *update status* namun dianggap sebagai ejekan atau *bullying* melalui jejaring sosial.

c. *Stranger-Danger.*

Kebanyakan anak masih kurang menyadari (*aware*) terhadap bahaya dari orang tak dikenal atau orang yang mengenal mereka tetapi memalsukan identitas mereka dalam akun jejaring sosialnya. Menurut Pew Research Centre, 32% dari remaja online telah dihubungi oleh seseorang yang tidak ada hubungannya dengan mereka, dan 7% dari remaja *online* tersebut mengatakan bahwa mereka merasa takut atau tidak nyaman sebagai akibat dari kontak dengan orang yang tak dikenal secara *online*. Di Indonesia telah banyak terjadi kasus remaja yang diculik dan kemudian diperkosa oleh orang tak dikenal melalui situs jejaring sosial.

d. *Cyber-Stalking.*

Kejujuran anak-anak dalam situs jejaring sosialnya seperti melakukan *posting* tentang bagaimana rumah mereka, di mana sekolah mereka, siapa orang tua mereka, dan berbagai identitas lain, dapat menyebabkan orang asing yang berniat jahat sangat mudah untuk membuntuti atau bahkan membujuk mereka untuk bertemu muka dan akhirnya tercipta kesempatan untuk melakukan kejahatan terhadap anak tersebut.

Beberapa interaksi anak dengan teknologi elektronik juga dapat berdampak pada perkembangan aspek emosi yang tidak adekuat. Bila teknologi elektronik seperti komputer dan koneksi internetnya digunakan tanpa kontrol atau pengawasan dari orang tua atau orang dewasa di sekitar anak, maka akan menyebabkan tingginya resiko untuk menjadi ketergantungan (*addiction*). Ada berbagai kondisi emosi anak yang memungkinkan untuk berkembang menjadi suatu ketergantungan (*addiction*) terhadap penggunaan komputer antara lain:

- a. Kecemasan, yaitu apabila komputer dan internet digunakan untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan anak, maka yang terjadi justru individu tersebut semakin tidak mampu mengatasi kecemasannya dan sebaliknya bahkan bisa jadi akan semakin kecanduan.
- b. Depresi, untuk sementara mungkin dapat dialihkan dengan aktivitas anak dalam mengakses internet, terutama pada *website* yang memberikan informasi tentang

bagaimana cara mengatasi depresi. Namun apabila digunakan tanpa pengawasan yang baik, maka tanpa disadari oleh Si Anak tersebut justru akan semakin menyebabkan isolasi dari lingkungan sekitarnya. Hal ini bahkan memungkinkan anak menjadi bertambah tingkat depresinya.

Selain aspek emosi yang dapat menimbulkan kecenderungan anak terhadap ketergantungan (*addiction*), teknologi juga dapat berdampak pada perilaku kurang sabar pada anak. Hal ini disebabkan karena teknologi cenderung membuat segala sesuatu lebih mudah, cepat, dan *instant*, sehingga secara emosi anak-anak pun menjadi tidak terbiasa untuk bersabar.

Jadi, Perkembangan emosi pada anak sangat terkait dengan interaksi mereka dalam lingkungan sosial. Namun, jika lingkungan tersebut bersifat virtual, maka perkembangan emosional anak cenderung tidak adekuat. Hal ini dikarenakan lingkungan virtual memungkinkan pengaturan umpan balik sesuai dengan keinginan individu, berbeda dengan lingkungan nyata yang belum tentu sesuai dengan keinginan mereka. Oleh karena itu, anak harus mengembangkan keterampilan sosial dan emosional untuk mengatasi hal ini. Jejaring sosial dan teknologi elektronik memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial virtual. Sayangnya, ada berbagai dampak negatif yang dapat memengaruhi anak-anak, seperti hilangnya privasi, kasus *cyber-bullying*, ketidakawasan terhadap bahaya dari orang asing, dan bahkan *cyber-stalking*. Selain itu, penggunaan teknologi elektronik tanpa pengawasan dapat menyebabkan ketergantungan, terutama jika anak menggunakan mereka untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan atau depresi. Di samping itu, teknologi cenderung membuat anak kurang sabar karena segala sesuatu menjadi lebih mudah dan cepat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan orang dewasa di sekitar anak untuk mengawasi dan membatasi penggunaan teknologi elektronik agar perkembangan emosional anak dapat berlangsung dengan sehat dan optimal.

Efek positif pada perkembangan sosial dan emosi

Banyak anak dapat mengembangkan *sense of power and accomplishment* bila mereka mampu menggunakan komputer. Jika orang dewasa cenderung melakukan interaksi yang pertama kali dengan komputer karena alasan pekerjaan, maka pada umumnya anak untuk memulai menggunakan komputer karena alasan bermain.

Namun berawal dari hanya sekedar bermain itulah anak dapat mengembangkan kreativitas, interaksi dengan teman sebaya, kemampuan berkomunikasi, bahkan memperkaya kemampuan berbahasa karena adanya kemungkinan untuk melakukan kontak dengan anak-anak dari belahan bumi yang saling berbeda suku bangsa dan bahasa.

Aspek perkembangan sosial dan emosi yang banyak didukung oleh adanya berbagai situs jejaring sosial antara lain:

a. *Relationship Building and Cultural Awareness*

Situs jejaring sosial memungkinkan anak-anak untuk bertemu teman baru dari negara lain serta membantu mereka untuk menjadi lebih peka terhadap perbedaan budaya. Anak-anak juga mampu untuk tetap dapat saling berhubungan atau membina hubungan kembali dengan teman-teman masa lalu yang mungkin telah lama tidak bertemu atau berpisah jauh.

b. *Identity*

Anak-anak dapat berbagi minat dengan anak lain, bergabung dengan suatu kelompok baru, mengembangkan kemandirian, terlibat dalam ekspresi diri yang positif dengan personalisasi halaman profil dan kemudian ikut berpartisipasi dalam diskusi tentang topik-topik yang menarik bagi mereka. Hal-hal tersebut sangat dibutuhkan dalam membangun *sense of identity* pada diri setiap anak.

c. *Self-Esteem*

Berkaitan dengan pembentukan identitas seperti disebutkan di atas, situs jejaring sosial juga mampu membantu anak untuk membangun harga diri dan kepercayaan dirinya.

d. *Battling Depression*

Adanya dukungan sosial juga dapat sangat membantu anak, khususnya remaja, untuk mengatasi depresi yang dialaminya. Ada contoh kasus tentang Tamaryn Stevens, seorang remaja berusia 17 tahun yang didiagnosis dengan penyakit ginjal saat dia masih berumur 10 tahun dan kemudian menjalani operasi transplantasi.

Tamaryn menggunakan jejaring sosial bernama *LiveWIRE* setiap hari untuk *chatting* dengan teman *online*, mem-*posting* pemikiran dan bahkan meng-*upload* puisi ungkapan hatinya. Dia merasa sangat terbantu oleh dukungan

teman-temannya melalui situs jejaring sosial tersebut untuk mengatasi depresinya dan membuat hari-harinya menjadi jauh lebih berbahagia.⁶

Jadi, Penggunaan komputer oleh anak-anak dapat membawa manfaat yang signifikan bagi perkembangan mereka. Awalnya, anak-anak sering berinteraksi dengan komputer dalam konteks bermain. Namun, dari kegiatan bermain inilah kreativitas mereka mulai berkembang, bersama dengan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui komputer, anak-anak memiliki kesempatan untuk berkomunikasi dengan anak-anak dari belahan bumi yang berbeda suku bangsa dan bahasa. Situs jejaring sosial juga memainkan peran penting dalam mendukung aspek sosial dan emosional. Mereka memungkinkan anak-anak untuk membangun hubungan dengan teman dari negara lain, meningkatkan kesadaran budaya, dan bahkan memungkinkan mereka untuk tetap terhubung dengan teman-teman masa lalu. Selain itu, situs jejaring sosial juga membantu dalam membentuk identitas positif, memperkuat harga diri, dan bahkan dapat menjadi sarana untuk mengatasi depresi. Sebagai contoh, kasus Tamaryn Stevens menunjukkan bahwa dukungan sosial melalui jejaring sosial dapat menjadi kunci dalam membantu anak-anak, terutama remaja, mengatasi masalah kesehatan mental seperti depresi. Dengan demikian, penggunaan komputer dan situs jejaring sosial memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak-anak.

Kolerasi Penggunaan Gadget terhadap Emosional Remaja

Remaja dianggap sudah berlebihan bermain gadget jika sehari bermain dengan gadget lebih dari dua jam, dan perhatian seorang pecandu gadget hanya akan tertuju kepada dunia maya, dan jika dia dipisahkan dengan gadget, maka akan muncul perasaan gelisah. Mereka tidak tahan jika harus terlalu lama berpisah dengan gadgetnya. Remaja terbiasa menggunakan gadget, untuk mengisi kegiatan, sumber penghiburan, informasi, kegiatan bahkan sebagai teman setia yang intim, maka tanpa ada gadget, menjadikan ada yang kurang dalam hidupnya. Remaja akan gelisah jika tidak ada wifi, takut lowbat atau blank area.⁷

⁶ Firdastin Ruthnia Yudiningrum. *Efek Teknologi Komunikasi Elektronik bagi Tumbuh Kembang Anak*. Jurnal komunikasi Massa. Vol 4. No 1. Tahun 2011

⁷ Baderi dan Dessy Ekawati. *Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan)*. Jurnal Insan Cendekia. Vol 7. No 2. Tahun 2020

Penggunaan gadget yang berlebihan memberi dampak negatif bagi perilaku remaja dalam keluarga, seperti ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan remaja mudah marah, emosi, gelisah, dan bahkan menggurung diri akibat dijauhkan dari gadget. Itu disebabkan karena kurangnya pengawasan orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada remaja yang melebihi dari 3 jam sehari dan ditambah lagi gadget menampilkan fitur-fitur games, social media, video, dan internet mengakibatkan remaja lebih nyaman dengan bermain gadget dapat mengakibatkan remaja susah tidur, mudah marah, tidak mau mengikuti perintah orang tua dan tidak mau bergaul dengan lingkungan sekitar.⁸

Kecanduan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi emosi dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari, seperti remaja menjadi pribadi yang mudah marah, malas berinteraksi dengan lingkungan sekitar, lupa akan waktu sholat, dan ia hanya terfokus kepada gadget yang dimilikinya dibandingkan dengan dunia nyata. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap emosi dan perilaku remaja karena penggunaan gadget yang berlebihan.⁹

Menurut Alves, Masalah mental emosional merupakan proses perkembangan individu dalam usaha menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya. Masalah tersebut akan timbul jika terdapat suatu konflik dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan pengalaman-pengalamannya. Melihat dari pendapat diatas maka masalah perkembangan mental emosional tentunya tidak hanya dapat dilihat dari satu sisi. Namun dari faktor pencetus yang diidentifikasi dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah mental emosional remaja, seperti individu, keluarga, sekolah, peristiwa hidup, dan sosial. Secara biologis individu berpengaruh terhadap perkembangan mental emosional karena dapat dilihat dari genetik, usia dan jenis kelamin. Seperti yang telah peneliti paparkan sebelumnya dengan kondisi perkembangan remaja yang masih berubah-ubah dan belum dapat menentukan pilihan.

Masalah mental emosional remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor resiko dan faktor protektif, dengan memperkuat faktor protektif dan menurunkan faktor resiko maka akan tercapailah kematangan kepribadian dan kemandirian sosial remaja. Namun

⁸ Renaldy J C Lahiwu, F R Raymond Maramis dan Febi K Kolibu. *Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget dengan Status Mental Kecerdasan Emosional pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tahun Kabupaten Sangihe*. Jurnal KESMAS. Vol 10. No 2. Tahun 2021

⁹ Silvia Nur Rizki dan Tati Suryati. *Hubung Kecanduan Gadget dengan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun*. Jurnal Buletin Kesehatan. Vol 6. No 2. Tahun 2022

seiring dengan berjalannya waktu dan berkembangnya zaman serta teknologi, faktor-faktor resiko yang menyebabkan masalah mental emosional remaja kemungkinan juga ikut berkembang. Sehingga dapat muncul faktor lain yang berpengaruh terhadap perkembangan mental emosional individu.¹⁰

Jadi, Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap perilaku remaja dalam lingkup keluarga. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah ketidakstabilan emosional yang dapat mendorong remaja menjadi mudah marah, gelisah, dan bahkan mengalami isolasi diri karena terlalu terpaku pada aktivitas di gadget. Selain itu, kecanduan gadget juga dapat mengakibatkan isolasi sosial, mengurangi interaksi positif dengan anggota keluarga dan teman sebaya. Hal ini berdampak pada keterlibatan remaja dalam kegiatan keagamaan seperti sholat, di mana mereka mungkin lupa atau bahkan mengabaikannya karena terlalu terdistraksi dengan gadget. Selain itu, remaja yang terlalu terfokus pada gadget juga cenderung kehilangan pemahaman terhadap dunia nyata di sekitarnya, mengabaikan waktu dan tugas-tugas penting. Dampak yang lebih serius meliputi pengaruh pada kesehatan mental, dengan gejala kecemasan dan depresi yang mungkin muncul akibat ketergantungan pada teknologi. Tidak hanya itu, kinerja akademik remaja juga dapat terganggu karena mereka mungkin mengesampingkan tugas sekolah demi mengejar waktu di dunia digital. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan keluarga untuk mengawasi serta membimbing remaja dalam menggunakan gadget dengan bijak, sehingga dapat memastikan bahwa mereka mempertahankan keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kegiatan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan di atas adalah bahwa penggunaan gadget, jika berlebihan, dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional remaja, terutama dalam lingkup keluarga. Hal ini termanifestasi dalam ketidakstabilan emosional, isolasi sosial, penurunan keterlibatan keagamaan, kehilangan pemahaman terhadap dunia nyata, serta risiko kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, kinerja akademik juga dapat terpengaruh. Oleh karena

¹⁰ Lintang Sari, Ai Yeni Susanti dan Hajimi. *Hubungan Paparan Gadget dengan Perkembangan Emosional pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur*. Khatulistiwa Nursing Journal. Vol 1. No 2. Tahun 2019

itu, penting bagi orang tua dan keluarga untuk memonitor dan memberikan bimbingan kepada remaja dalam penggunaan gadget, sehingga dapat memastikan bahwa mereka menjaga keseimbangan yang sehat antara teknologi dan kegiatan kehidupan sehari-hari yang lebih nyata. Dengan demikian, penggunaan gadget perlu diatur dengan bijak demi meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat positifnya dalam kehidupan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anekasari, Rahmi. (2019). *Psikologi Perkembangan Bacaan Wajib (Calon) Orangtua dan Pendidik*. PT Nasya Expanding Management.
- Baderi dan Ekawati, Dessy. (2020). *Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan)*. Jurnal Insan Cendekia. Vol 7. No 2.
- Gabriela, Jenny dan Mau, Belinda. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini*. Jurnal Excelsis Deo. Vol 5. No 1.
- Lahiwu, Renaldy J C, dkk. (2021). *Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget dengan Status Mental Kecerdasan Emosional pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tahun Kabupaten Sangihe*. Jurnal KESMAS. Vol 10. No 2.
- Sutrisno, J. *Sikap Konsumen terhadap Produk Counterfeit (Studi pada Perilaku Pembelian Gadget Mahasiswa)*. Tesis. Universitas Atma Jaya. Yogyakarta
- Juliani, Intan, dkk. (2022). *Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8*. Jurnal Keperawatan BSI, Vol 10. No 1.
- Jumala, Nirwani. (2021). *Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja*. Cipta Media Nusantara.
- Rizki, Silvia Nur dan Suryati, Tati. (2022). *Hubung Kecanduan Gadget dengan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun*. Jurnal Buletin Kesehatan. Vol 6. No 2.
- Sari, Lintang Sari. (2019). *Hubungan Paparan Gadget dengan Perkembangan Emosional pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur*. Khatulistiwa Nursing Journal. Vol 1. No 2. Tahun 2019
- Yudiningrum, Firdastin Ruthnia. (2011). *Efek Teknologi Komunikasi Elektronik bagi Tumbuh Kembang Anak*. Jurnal komunikasi Massa. Vol 4. No 1.