

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada BAB ini akan dibahas tentang: 1. Konsep Gadget 2. Konsep Emosi 3. Konsep Remaja 4. Kerangka Teori 5. Kerangka Konseptual

#### **2.1 Konsep Gadget**

##### **2.1.1 Definisi Gadget**

Gawai (Inggris; Gadget) adalah suatu alat elektronik yang memiliki fungsi praktis dan dirancang lebih canggih di bandingkan teknologi yang di ciptakan sebelumnya. (Radliya Nizar Rabbi, Apriliya Seni, 2017)

Gadget adalah alat komunikasi nirkabel, yang memanfaatkan gelombang radio sebagai medianya, keunggulannya jika dibandingkan dengan penggunaan kabel, gadget mampu digunakan digunakan dimana saja tanpa kabel. Penggunaan ponsel tidak memerlukan pengaturan yang rumit seperti pemasangan telepon rumah yang masih menggunakan kabel.

Gadget merupakan alat canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. (Manumpil Beauty, Ismanto Yudi, 2015)

Gadget menurut kamus adalah perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus. Gadget merujuk pada suatu instrument kecil yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang sangat berguna.

## **2.1.2 Manfaat Gadget**

Berikut ada beberapa manfaat bagi para pengguna gadget

### **1.Sosial**

Banyak fitur dan aplikasi yang ada pada gadget yang membuat kita dapat berbagi berita, kabar, dan cerita. Sehingga dengan pemanfaatan tersebut dapat menambah teman dan menjalin hubungan dengan kerabat yang jauh tanpa harus menggunakan waktu yang relatif lama untuk berbagi.

### **2.Komunikasi**

Jika zaman dahulu manusia berkomunikasi melalui batin, kemudian berkembang melalui tulisan yang dikirimkan melalui pos, saat ini zaman era globalisasi manusia dapat berkomunikasi dengan mudah, cepat, praktis dan lebih efisien dengan menggunakan handphone.

### **3.Pendidikan**

Belajar tidak hanya terfokus dengan buku, dengan adanya gadget kita dapat mengakses berbagai ilmu pengetahuan yang kita perlukan, tentang pendidikan, ilmu pengetahuan umum, agama, tanpa harus pergi ke perpustakaan terlebih dahulu yang mungkin jauh untuk dijangkau.

## **2.1.3 Dampak Gadget**

### **2.1.3.1 Dampak Positif**

#### **a. Mempermudah Komunikasi**

Gadget dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain yang berada jauh dari kita dengan cara sms, telepon, whatsapp atau dengan semua aplikasi yang ada pada gadget.

b. Munculnya Metode Pembelajaran yang Baru

Dengan adanya metode pembelajaran ini, dapat memudahkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi membuat siswa mampu memahami materi-materi yang abstrak dengan bantuan teknologi gadget.

c. Menambah Pengetahuan

Dengan adanya gadget, kita dapat dengan mudah mengakses tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi yang berada di dalam gadget kita Contoh aplikasi: Detik. Kompas.com. dll

### **2.1.3.2 Dampak Negatif**

Penggunaan gadget dikalangan anak berdampak negatif terhadap perkembangannya, dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, sehingga menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Mereka lebih memilih duduk di depan gadget dan menikmati permainan yang ada pada fiturfitur tertentu dibandingkan berinteraksi dengan dunia nyata. Hal ini tentu berdampak buruk bagi perkembangan dan kesehatan anak. terutama di segi otak dan psikologis. Dampak negatif juga dapat menyebabkan kurangnya mobilitas sosial pada pada anak. Mereka lebih memilih bermain menggunakan gadgetnya dari pada bermian bersama teman sebayanya. Tidak jarang kita lihat anak mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena otak anak sudah diporsir pada dunia yang tidak nyata.(Warisyah Yusmi, 2015) . Sumbangan efektif, sebesar 23,3% menunjukkan bahwa intensi penggunaan gadget ini berkontribusi terhadap pembentukan kecerdasan emosional remaja.

Artinya, remaja sebaiknya menahan diri untuk tidak banyak menghabiskan waktunya dengan gadget mereka, mengingat dampak gadget cukup mempengaruhi kecerdasan emosionalnya, dimana kecerdasan emosional ini merupakan hal yang penting dalam berinteraksi sosial sehingga remaja akan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya (Desiningrum Dinie Ratri, Indriana Yeniari, 2017).

#### **2.1.4 Waktu Lama Penggunaan Gadget**

Lama penggunaan gadget adalah jangka waktu yang digunakan seseorang dalam menatap alat elektronik dalam satu hari yang berisi beberapa fitur yang disebut. Pada usia remaja waktu normal penggunaan gadget dalam sehari tidak lebih dari 4 jam, jika remaja menggunakan gadget secara terus menerus 1-3 jam dalam kategori ringan, dikatakan sedang jika penggunaan gadget 4-8 jam, dikatakan tinggi jika penggunaan 9-16 jam dalam sehari secara terus menerus. (Sofiani Anisa, 2015).

#### **2.1.5 Fitur Pada Gadget Yang Banyak Digemari**

Media sosial menjadi ciri khas masyarakat modern saat ini, masyarakat tidak lagi menjadi konsumen media tetapi menjadi produsen (Nurudin, 2013). Ada berapa fitur yang banyak digemari kalangan remaja, antara lain yaitu (Nugraheni Yuli, 2017).

1. Facebook

Facebook adalah media sosial paling populer di dunia. Facebook diluncurkan Februari 2004. Hingga bulan September 2012, Facebook

telah memiliki lebih dari 1 miliar pengguna aktif, di mana lebih dari separuhnya menggunakan telepon genggam (Winarno, 2015, hal 151).

## 2. Twitter

Twiteer adalah layanan media sosial berjenis microblog, di mana pengguna bisa menuliskan pesan dengan panjang terbatas dan bisa opsional dilengkapi dengan multimedia. Twitter didirikan Maret 2006, dan sejak diluncurkan, Twitter telah menjadi salah satu dari 10 situs yang paling sering dikunjungi di internet (Winarno, 2015, hal 163).

## 3. Instagram

Instagram berfokus pada unggah foto dan video. Fitur yang membedakan Instagram dengan Facebook dan Twitter bahkan menjadi fitur utama dari Instagram adalah mengunggah foto. Foto yang akan diunggah dapat diedit terlebih dahulu dengan efek-efek yang ada. Foto yang diunggah berbentuk persegi seperti kamera polaroid untuk menunjukkan keistimewaan dari Instagram sendiri.

## 4. Message

Message merupakan fitur yang di mana user bisa mengirim pesan secara pribadi dengan user lainnya. Comment, user dapat mengirim komentar ke momen user lain. Emoticons, fitur yang satu ini memungkinkan pengguna untuk menyatakan tanggapan dari setiap momen user lain. Viewer, fitur ini memberikan informasi untuk user atas berapa banyak user lain yang sudah melihat momen yang kita unggah (Efendi, 2013).

## 5. Game Online

Memiliki jenis yang banyak, yaitu permainan sederhana berbasis teks sampai dengan permainan yang menggunakan grafik kompleks dan membentuk dunia virtual yang ditempati oleh banyak pemain sekaligus. Game online adalah sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama daripada pola tertentu gameplay. Salah satu keuntungan dari game online adalah kemampuan untuk terhubung ke permainan multiplayer, meskipun single-player game online yang cukup umum juga. Keuntungan kedua dari game online adalah ketersediaan berbagai jenis permainan untuk semua jenis pemain game. (Surbakti, 2017)

### **2.2 Konsep Emosi**

#### **2.2.1 Definisi Emosi**

Emosi diistilahkan juga sebagai perasaan (Atkinson, 1997; Walgito, 2001). Jasi yang dimaksud emosi biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan (state) dari diri seseorang pada suatu waktu. Misalnya saja, seseorang merasa senang, sedih, terharu, dan sebagainya bila melihat sesuatu, mendengar sesuatu, dan bahkan mencium sesuatu. Singkat kata, emosi disifatkan sebagai suatu keadaan mental sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan peristiwa-peristiwa tersebut pada umumnya menimbulkan kegoncangan-kegoncangan pada diri orang tersebut. (Latifah Eva, 2017)

Atkinson mengungkapkan bahwa emosi ialah perasaan yang paling mendasar yang dialami seseorang. Ini digambarkan dalam bentuk kebahagiaan dan kemarahan. Emosi dan motif memiliki hubungan yang erat, dimana emosi

dapat mengaktifkan dan mengarahkan perilaku dalam cara yang sama seperti yang dilakukan motif dasar. Emosi juga dapat menyertai perilaku termotivasi. Misalnya seks dimana seks tidak hanya merupakan motif yang kuat, namun juga merupakan sumber kebahagiaan yang potensial (Atkinson, 1997).(Latifah Eva, 2017)

Emosi berasal dari kata *e* yang berarti *energy* dan *motion* yang berarti getaran. Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah *energy* yang terus bergerak (Chia, 1985) Emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak (Goleman, 1997).(Safaria Triantoro, 2015)

### **2.2.2 Etiologi Emosi**

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

### 2..2.3 Klasifikasi Emosi

Meskipun emosi sedemikian kompleksnya, namun Daniel Goleman (1995) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut.(Ali dan Mohammad, 2012)

1. *Amarah*, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis
2. *Kesedihan*, didalamnya meliputi sedih, pedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
3. *Rasa takut*, didalamnya meliputi, cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panic, dan fobia.
4. *Kenikmatan*, didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indriawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
5. *Cinta*, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan,kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. *Terkejut*, didalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana.
7. *Jengkel*, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, benci, tidak suka, dan mau muntah.

### 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perkembangan Emosi Remaja

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah

laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri. Sejumlah faktor yang memengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut. (Ali dan Mohammad, 2012)

#### 1. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakeimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima kondisi tubuh seperti ini, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangasangan didalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

#### 2. Perubahan Pola Interaksi Dengan Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu dipukul karena nakal, pada masa remaja acara semacam itu justru menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tua. Dalam konteks ini Gardner (1992) mengibaratkan dengan

kalimat *Too Big to Spank* yang maknanya bahwa remaja itu sudah terlalu besar untuk dipukul.

### 3. Perubahan Interaksi Dengan Teman Sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antara anggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama. Usahakan dapat menghindari pembentukan kelompok secara gen itu ketika sudah memasuki remaja tengah atau remaja akhir. Pada masa ini para anggotanya biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan otoritas atau melakukan perbuatan yang tidak baik atau bahkan kejahatan bersama.

### 4. Perubahan Interaksi Dengan Sekolah

Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut dari pada guru daripada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk perkembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

### 2.2.5 Faktor Risiko

Ada beberapa alasan yang menyebabkan penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah di antara anak-anak dan remaja, meskipun faktor risiko tetap dapat diperdebatkan. Secara umum diterima bahwa penyebab penggunaan smartphone yang bermasalah adalah interaksi yang kompleks antara faktor lingkungan, psikologis, dan sosial. (Cecilia A. Essau, 2020)

#### 1. Faktor lingkungan

Teknologi inovatif telah memungkinkan fitur beragam ponsel pintar. Karena sifatnya yang ada di mana-mana, seseorang dapat menelusuri layanan web dan mencari informasi kapan saja dan di mana saja. Salehan dan Negahban (2013) berpendapat bahwa pertumbuhan pesat layanan jejaring sosial dan aplikasi telepon seluler telah mendorong penggunaan telepon pintar secara ekstensif. Frekuensi lebih tinggi penggunaan aplikasi smartphone berbasis Internet, misalnya aplikasi sosial dan game, merupakan faktor prediktif kuat penggunaan smartphone secara berlebihan.

(Cecilia A. Essau, 2020) Ben-Yehuda, Greenberg, dan Weinstein (2016) juga menunjukkan dalam penelitian mereka hubungan yang erat antara kecanduan Internet dan penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone juga umumnya melibatkan akses Internet, sehingga penyebab kedua aktivitas tersebut sangat mungkin terkait. Selain itu, aksesibilitas yang lebih mudah ke telepon pintar memungkinkan pengguna Internet untuk memenuhi keinginan mereka untuk menggunakannya secara lebih berlebihan dibandingkan dengan menggunakan computer.

## 2. Faktor psikologis

Ada beberapa penelitian yang telah mengeksplorasi kemungkinan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap penggunaan smartphone yang berlebihan. Sebuah penelitian menemukan bahwa perilaku penggunaan smartphone kompulsif sering berevolusi dari penggunaan kebiasaan dan disimpulkan bahwa "memeriksa perilaku" terdiri dari komponen utama penggunaan smartphone (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2011). (Cecilia A. Essau, 2020)

Pengguna smartphone memiliki kecenderungan untuk berulang kali memeriksa layar beranda, pesan teks, dan email meskipun tidak ada pemberitahuan. Kebiasaan pemeriksaan yang tidak perlu ini dapat berfungsi sebagai pintu gerbang untuk menjelajahi semua aplikasi lain, yang selanjutnya dapat berkontribusi pada penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah (Oulasvirta et al., 2011). Pemeriksaan telepon berulang kali dapat diperkuat oleh kesenangan yang dialami dari konten aplikasi dan kemudian mewujudkan konten ke dalam praktik kehidupan sehari-hari yang berfungsi sebagai hadiah, sehingga memfasilitasi hilangnya perilaku (Song, Larose, Eastin, & Lin, 2004). (Cecilia A. Essau, 2020)

### **2.2.6 Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, sosial, mental, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai dengan umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk dibangku

sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga. (Ali dan Mohammad, 2012)

Karena berada pada masa peralihan antar masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Conny Semiawan (1989) mengibaratkan: “terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja” karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Adapun karakteristik untuk setiap periode adalah sebagaimana dipaparkan berikut ini. (Ali dan Mohammad, 2012)

#### 1. Periode Praremaja

Selama periode ini terjadi gejala-gejala yang hamper antar remaja pria maupun wanita. Perubahan fisik belum tampak jelas, tetapi pada remaja putri biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga merasa gemuk. Gerakan-gerakan mereka mulai jadi kaku. Perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respon mereka biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

## 2. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan fisik yang semakin tampak adalah perubahan fungsi alat kelamin. Karena perubahan alat kelamin semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan itu. Akibatnya, tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang, yang mau mempedulikannya,. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara yang kurang wajar untuk menyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang- kadang tidak wajar.

## 3. Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja, yaitu memikul sendiri juga menjadi masalah tersendiri bagi mereka. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya tetapi juga dari masyarakat sekitarnya. Tidak jarang masyarakat juga menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan dikalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa disekitarnya ingin memaksakan nilai-

nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka.

#### 4. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bias secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggung jawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

##### **2.2.7 Cara Mengendalikan Emosi**

Perubahan dari satu jenis emosi ke jenis lainnya sangatlah cepat. Karena emosi bisa dirasakan secara menyeluruh, mustahil seseorang bisa merasakan emosi yang berbeda dalam waktu yang bersamaan (J Maurus, 2018). Berikut ada beberapa cara mengendalikan emosi:

1. Kita dapat melepaskan diri dari perasaan yang tidak kita inginkan dengan memikirkan sesuatu yang benar-benar berlawanan dengan perasaan tersebut.
2. Mengendalikan emosi ialah dengan memperhalus gerak emosi, mengangkat dan mengarahkan mereka menjadi ekspresi yang sehat.

3. Mengendalikan emosi terletak pada analisis psikologis terhadap emosi itu sendiri.
4. Mengendalikan emosi secara positif, praktis dan sederhana ialah dengan membicarakannya.
5. Cara yang paling manjur ialah dengan menyerahkan masalah kepada Tuhan.

### **2.2.8 Komponen Emosi**

Emosi yang kuat mencakup beberapa komponen umum yaitu reaksi tubuh, kumpulan pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi, ekspresi wajah, dan reaksi terhadap pengalaman. (Latifah Eva, 2017)

1. Reaksi tubuh. Jika marah misalnya, maka tubuh kita kadang-kadang gemetar atau suara kita menjadi meninggi, walaupun kita tidak menginginkannya.
2. Kumpulan pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi biasanya terjadi secara otomatis. Mengalami suatu kebahagiaan, seringkali melibatkan pemikiran tentang alasan kebahagiaan itu. Misalnya, “saya berhasil, saya diterima diperguruan tinggi”.
3. Ekspresi wajah. Jika kita merasa muak atau jijik misalnya, kita mengerutkan dahi, membuka mulut lebar-lebar, dan kelopak mata sedikit menutup.
4. Reaksi terhadap pengalaman. Ini mencakup reaksi spesifik dan reaksi yang lebih global. Misalnya, kemarahan mungkin menyebabkan agresi

(spesifik), dan mungkin menggelapkan pandangan kita terhadap realitas sosial (global).

### **2.2.9 Kondisi Fisiologis Ketika Emosi**

Sebagian besar perubahan fisiologis terjadi akibat aktivasi cabang simpatik dari system saraf otonomik untuk mempersiapkan tubuh melakukan tindakan darurat. Dalam hal ini, sistem simpatik bertanggung jawab untuk terjadinya perubahan-perubahan berikut (Latifah Eva, 2017).

1. Tekanan darah dan kecepatan denyut jantung meningkat.
2. Pernapasan menjadi lebih cepat.
3. Pupil mata mengalami dilatasi.
4. Keringat meningkat sementara sekresi saliva dan mucus menurun.
5. Kadar gula darah meningkat untuk memberikan lebih banyak energi.
6. Darah membeku lebih cepat untuk persiapan kalau terjadi luka.
7. Motilitas saluran gastrointestinal menurun darah dialihkan dari lambung dan usus ke otak dan otot rangka.
8. Rambut di kulit menjadi tegak, menyebabkan merinding.

Sistem saraf simpatis mempersiapkan organisme untuk mengeluarkan energi. Saat emosi menghilang, sistem parasimpatik (system penghemat energi) mengambil alih dan mengembalikan organisme pada keadaan normal.

### **2.2.10 Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional ialah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Lambat laun teori

kecerdasan emosional ini pun disempurnakan oleh para ahli psikologi perkembangan tepatnya pada tahun 1999, yakni oleh Coper dan Sawaf. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi (Rahmasari Lisda, 2012).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk merasakan emosi, menerima dan membangun emosi dengan baik, memahami emosi dan pengetahuan emosional sehingga dapat meningkatkan perkembangan emosi dan intelektual (Salovey dan Mayer, 1999 dalam Rahmasari Lisda, 2012).

Kecerdasan emosi berakar dari kata emosi. Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang artinya bergerak menjauh. Istilah kecerdasan emosional pertama kali dibuat pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan (Goleman, 2006). Kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya (Jati Ginanjar Waluyo, 2013)

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor internal dari diri remaja yang bisa memprediksi kecenderungan delinkuensi. Karena kecerdasan emosi yang tinggi membuat remaja lebih sadar terhadap perasaannya sendiri maupun orang lain, sehingga remaja akan lebih banyak mencari pertimbangan sebelum

melakukan perilaku yang merugikan yang membuat menurunnya kecenderungan delinkuensi. Sebaliknya, remaja dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah membuat remaja lebih tidak menyadari perasaannya sendiri maupun orang lain, sehingga ia tidak terlalu banyak mencari pertimbangan sebelum melakukan tindakan yang merugikan, yang berdampak pada meningkatnya kecenderungan delinkuensi, selaras dengan temuan Rivers et al. (2013) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi bisa menjadi faktor pelindung terhadap perilaku yang berisiko. Bagi orangtua maupun pendidik, kecerdasan emosi dapat dijadikan pertimbangan dalam menilai kecenderungan delinkuensi dari remaja. Kecerdasan emosi yang tidak bersifat genetik dan dipengaruhi oleh lingkungan (Goleman, 1995) membuat kecerdasan emosi dapat dilatih. Hal ini bisa menjadi masukan bagi orangtua serta pendidik agar bisa lebih memerhatikan kecerdasan emosi, serta mengembangkannya, agar remaja lebih terhindar dari perilaku yang cenderung delinkuen. (Garvin, 2017)

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengerti, mengintegrsikan, dan mengatur emosi diri dan terampil secara sosial. Teoritikus lain telah memperluas pengertian kecerdasan untuk memasukan kecerdasan emosional , atau kemampuan untuk memhami, mengerti, mengintegrasikan, dan mengatur emosi untuk mengingatkan pertumbuhan pribadi (Carter Kenneth, 2014). Dalam menentukan kecerdasan emosional dpat menggunakan tes kecerdasan emosional dalam buku (Carter Kenneth, 2014):

**Tabel 2. 1 Lembar Kuisisioner Tingkat Kecerdasan Emosional**

No	Pertanyaan					
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya tahu kapan harus berbicara tentang masalah pribadi saya kepada orang lain					
2	Ketika saya dihadapkan dengan rintangan, saya ingat ketika saya menghadapi kendala yang sama dan mengatasinya					
3	Saya berharap bahwa saya dapat melakukan dengan baik pada sebagian besar hal yang saya coba					
4	Orang lain merasa mudah untuk curhat dengan saya					
5	Saya merasa mudah untuk memahami pesan-pesan non-verbal dari orang lain					
6	Beberapa peristiwa besar dalam hidup saya telah membawa saya untuk mengevaluasi kembali apa yang penting dan tidak					
7	Saat suasana hati saya berubah, saya melihat kemungkinan-kemungkinan baru					
8	Perasaan adalah salah satu hal yang membuat hidup saya berarti					
9	Saya sadar akan perasaan saya seperti saya memangalaminya					
10	Saya mengharapkan hal-hal yang baik untuk terjadi					
11	Saya suka berbagi perasaan saya dengan orang lain					
12	Saat saya mengalami perasaan positif, saya tahu bagaimana membuat bertahan					
13	Saya mengatur acara yang dinikmati orang lain					
14	Saya mencari kegiatan yang membuat saya					

	bahagia					
15	Saya mengetahui pesan-pesan non-verbal yang saya kirimkan kepada orang lain					
16	Saya menampilkan diri dengan cara yang membuat kesan yang baik pada orang lain					
17	Saat saya dalam suasana hati yang positif, saya mudah untuk memecahkan masalah					
18	Dengan melihat ekspresi wajah mereka, saya mengenali perasaan yang sedang dialami orang lain					
19	Saya tahu mengapa emosi saya berubah					
20	Saat saya dalam suasana hati yang positif, saya dapat mendapatkan ide-ide yang baru					
21	Saya memiliki control atas perasaan-perasaan saya					
22	Saya mudah mengenali perasaan saya seperti saya mengalaminya					
23	Saya memotivasi diri saya dengan membayangkan hasil yang baik atas tugas yang saya ambil					
24	Saya memberikan pujian kepada orang lain ketika mereka telah melakukan sesuatu yang baik					
25	Saya sadar atas pesan non-verbal yang dikirimkan orang lain					
26	Saat orang lain bercerita tentang sebuah peristiwa penting dalam hidupnya, saya merasakan seolah-olah saya mengalami kejadian itu dalam hidup saya					
27	Saat saya merasakan perubahan emosi, saya cenderung mendapatkan ide-ide baru					
28	Saat saya dihadapkan dengan tantangan, saya tidak menyerah karena saya percaya saya akan sukses menghadapinya					

29	Saya tau apa yang orang lain rasakan hanya dengan melihat mereka					
30	Saya menggunakan suasana hati yang baik untuk membantu diri sendiri terus mencoba dalam menghadapi berbagai rintangan					
31	Saya membantu orang lain merasa lebih baik ketika mereka sedang sedih					
32	Saya dapat menceritakan bagaimana perasaan orang lain dengan mendengarkan nada suaranya					
33	Bukanlah yang sulit bagi saya untuk memahami mengapa orang merasakan hal yang mereka rasakan					

Dari 33 poin pernyataan jika responden menjawab : STS maka skornya “1”, jika TS maka skornya “2”, jika N maka skornya “3”, jika S maka skornya “4”, jika SS maka skornya “5”.

Jumlahkan angka dari nilai skala Anda untuk masing-masing dari 33 item. Skor tinggi menunjukkan intelegensi emosi baik, dan skor rendah menunjukkan intelegensi rendah. Dikatakan rendah jika hasil presentasi 0-50%, dan dikatakan baik 51-100%.

Rumus Presentase:

$$\frac{\text{Skor Didapat}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

### 2.2.10.1 Lima Komponen Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman (2005) (dalam riswan et.all, 2012) membagi kecerdasan emosional kedalam lima bagian yaitu tiga komponen berupa kompetensi

emosional (pengenalan diri, pengendalian diri, dan motivasi) dan dua komponen berupa kompetensi sosial (empati dan keterampilan sosial)(Rimbano Dheo, 2016) .Lima komponen kecerdasan emosional tersebut adalah sebagai berikut :

## 1. Pengendalian diri (*Self Regulation*)

Kemampuan mengenai emosi diri sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapai suatu sasaran, dan mampu segera pulih dari tekanan emosi.

Unsur-unsur pengendalian diri, yaitu :

- a. Kendali diri (*Self-control*)
- b. Sifat dapat dipercaya (*Trustworthiness*)
- c. Kehati-hatian (*Conscientiousness*)
- d. Adaptabilitas (*Adaptabilitas*)
- e. Inovasi (*Innovationi*)

## 2. Motivasi (*Motivation*)

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat agar setiap saat dapat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik, serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif. Unsur-unsur motivasi, yaitu

- a. Dorongan prestasi (*Achievement drive*)
- b. Komitmen (*Commitmen*)
- c. Inisiatif (*Initiative*)
- d. Optimisme (*Optimisme*)

## 2. Empati (*Emphaty*)

Empati ialah kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Mampu memahami prespektif orang lain dan menimbulkan hubungan saling

percaya, serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.

Unsur-unsur empati, yaitu

- a. Memahami orang lain (*Understanding others*)
- b. Orientasi pelayanan (*Servise orientation*)
- c. Memanfaatkan keragaman (*Leveraging diversity*)
- d. Kesadaran politis (*Political awareness*)

### 3. Keterampilan Sosial (*Social skill*)

Keterampilan sosial adalah kemampuan mengenai emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, dan bekerjasama dalam tim. Unsur-unsur keterampilan sosial, yaitu:

- a. Pengaruh (*Influence*)
- b. Komunikasi (*Communication*)
- c. Manajemen Konflik (*Conflict management*)
- d. Kepemimpinan (*Leadership*)
- e. Katalisator perubahan (*Change catalyst*)
- f. Membangun hubungan (*Building bond*)
- g. Kolaborasi dan kooperasi (*Collaboration and cooperation*)
- h. Kemampuan tim (*Tim Capabilitas*)

## **2.3 Konsep Remaja**

### **2.3.1 Definisi Remaja**

Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” Demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.(Hurlock, 2016)

Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai umur delapan belas tahun. Perpanjangan masa remaja, setelah individu matang secara seksual dan sebelum diberi hak serta tanggung jawab orang dewasa mengakibatkan kesenjangan antara apa yang secara populer dianggap budaya remaja dan budaya dewasa. Budaya kawula muda menekankan kesegaran dan kelengahan terhadap tanggung jawab dewasa. Budaya ini memiliki sosialnya sendiri, keyakinannya sendiri, gaya penampilannya sendiri, nilai-nilai norma perilakunya sendiri(Hurlock, 2016)

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama(Hurlock, 2016)

### **2.3.2 Ciri-ciri masa remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tersendiri yang membedakannya

dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan secara singkat dibawah ini(Hurlock, 2016).

### 1.Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingan yang berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

### 2.Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti dengan atau berubahdari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk “bertindak sesuai umumnya”. Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh “teralalu besar untuk celananya” dan dimarahi karena bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

### 3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama mingginya emosi, yang intensitasnya yang bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meingginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.

Kedua, perubahan tubuh minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan sulit untuk diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasaannya.

Keempat, dengan perubahan minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa sudah tidak penting lagi. Misalnya sebagian besar remaja

tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman menunjukkan popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dikaguminya dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.

Kelima, sebagian remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya. dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja yang menemukan bahwa penyelesaian tidak sesuai dengan harapan mereka.

#### 4. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas.

Sepanjang usia geng pada masa akhir anak-anak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari pada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya. Tiap

penyimpangan dari standar kelompok dapat mengancam keanggotaannya dalam kelompok.

Seperti dijelaskan Erikson (42);

“Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang rasa tau agama atau nosionalnya membuat beberapa orang merendharkannya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau akan gagal?”

#### 5. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres, “Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya banyak diantaranya yang bersifat negatif”. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Stereotip populer juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Dalam membahas masalah stereotip budaya remaja, Anthony menjelaskan, “Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja itu sendiri yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai dengan gambaran ini”. Menerima stereotip ini dan adanya

keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

#### 6. Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistic

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan bagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara realistic. Dengan demikian, remaja tidak terlampau banyak mengalami kekecewaan seperti ketika masih muda. Ini adalah salah satu kondisi yang menimbulkan kebahagiaan yang lebih besar pada remaja yang lebih besar.

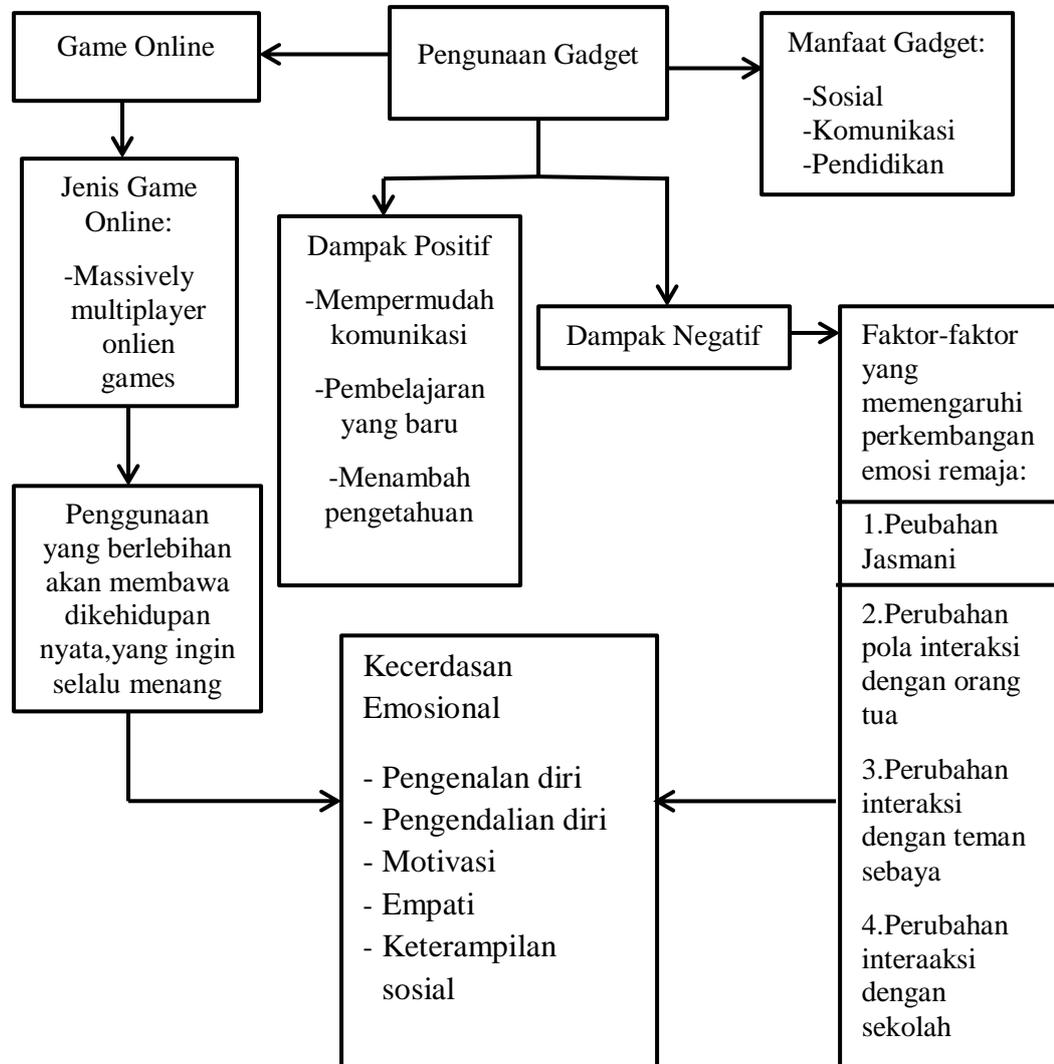
Menjelang berakhirnya masa remaja, pada umumnya baik anak laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealism yang berlebihan bahwa mereka segera harus melepaskan kehidupan mereka yang bebas bila telah

mencapai status orang dewasa. Bila telah mencapai usia dewasa ia merasa bahwa periode remaja lebih bahagia dari periode masa dewasa, bersama dengan tuntutan dan tanggung jawabnya, terdapat kecenderungan untuk mengagungkan masa remaja dan kecenderungan untuk merasa bahwa masa bebas yang penuh bahagia telah hilang selamanya.

#### 7.Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

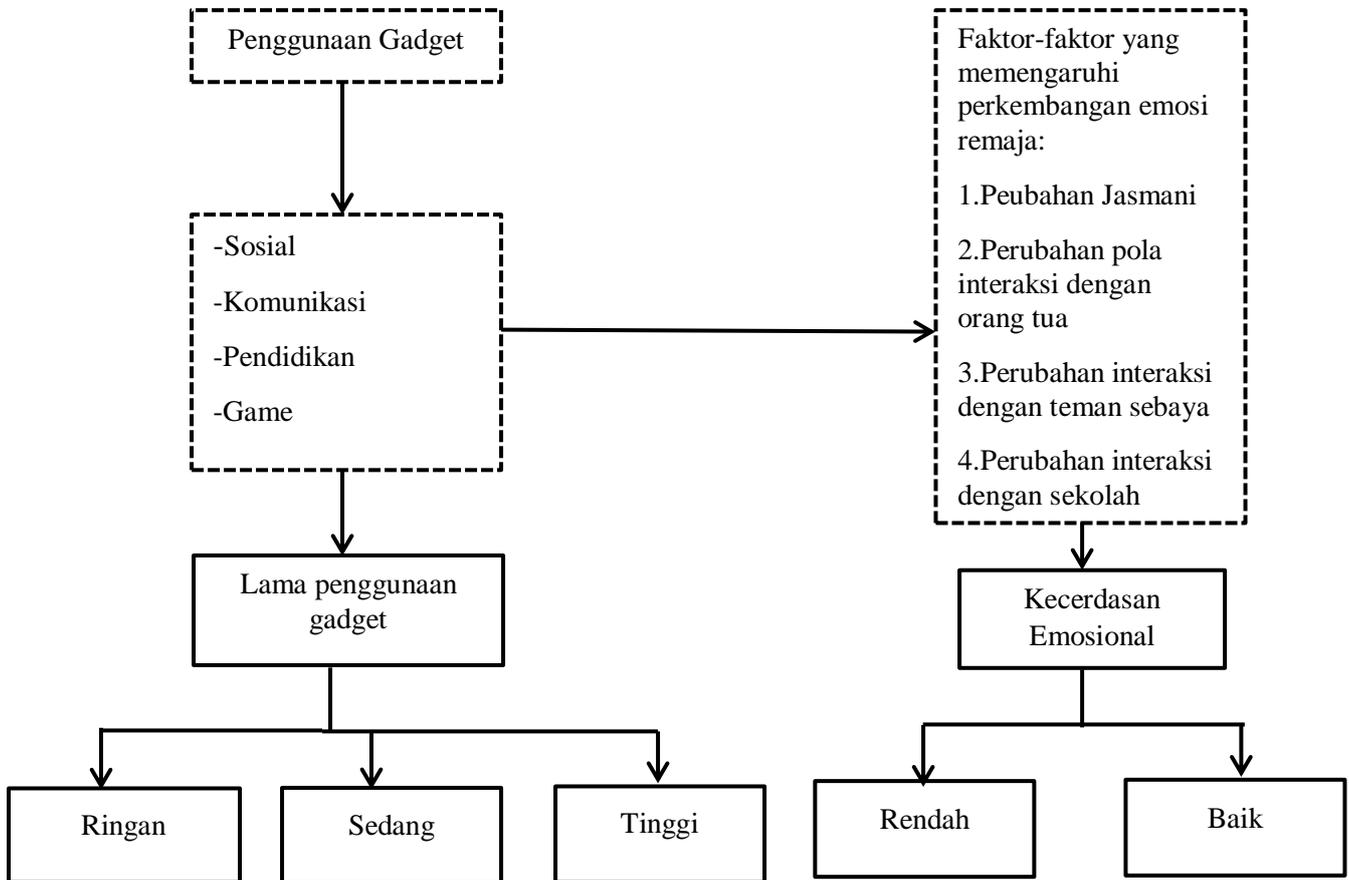
Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka teori Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan tingkat kecerdasan emosional pada remaja di SMK PGRI SOOKO Kabupaten Mojokerto**

## 2.5 Kerangka Konseptual



Keterangan:

———— : Diteliti

- - - - : Tidak diteliti

**Gambar 2. 2 Kerangka konsep hubungan lama penggunaan gadget dengan tingkat kecerdasan emosiional pada remaja di SMK PGRI SOOKO Kabupaten Mojokerto**