

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian

Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Rizki et al. n.d.). Hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Fitriana et al. 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (Kusuma Rini and Huriah 2020). Menurut *Diane Papalia* dan *Sally Olds*, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Firdaus and Marsudi 2021).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian Remaja

Menurut (Gilbert 2023) Faktor yang mempengaruhi kepribadian remaja yaitu :

- a. Faktor Genetik merupakan bawaan anak dari orang tuanya. Pengaruh ini bisa bermacam-macam yang merupakan sifat dasar bawaan, seperti contoh pemaarah, penyabar, santun, nakal, keras kepala, kuat kemauan, dan lain sebagainya yang sangat berpengaruh cepat atau lambatnya pembentukan kepribadian seseorang

- b. Faktor Keluarga berpengaruh dalam membentuk kepribadian sangatlah besar dan ada beberapa ranah yang terdiri dari fase embrio, fase bayi, fase anak, dan fase dewasa
 - c. Faktor Lingkungan yaitu lingkungan sekitar yang terdiri dari teman bermain, tetangga, dan juga lingkungan pendidikan. Lingkungan pendidikan ini ada yang langsung memberi warna dan pengaruh yang kental ada juga yang sekedar menyajikan disiplin ilmu tertentu
3. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama and Sari 2021) karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah :

a. Perkembangan Fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar keterampilan gerak. Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja yang matang.

b. Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam *John W. Santrock* adalah: “Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis deduktif. Mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis”. Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk

c. Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan-perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ia mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam *John W. Santrock* adalah berada pada tahap operasional formal. Menurut teori Piaget, “pada tahap ini, individu mulai memikirkan pengalaman di luar pengalaman konkret,

dan memikirkannya secara lebih abstrak, idealis, dan logis”. Kualitas abstrak dari pemikiran operasional formal tampak jelas dalam pemecahan problem verbal. Selain memiliki kemampuan abstrak, remaja juga mulai melakukan pemikiran spekulasi tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan orang lain. Pemikiran idealis ini bisa menjadi fantasi atau khayalan

d. Psikomotor

Kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak. Keterampilan psikomotorik berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam masa ini antara lain berupa aktifitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini mereka diberikan kesempatan untuk ikut ambil bagian dalam berbagai kegiatan aktifitas. Bentuk aktivitasnya meliputi pengenalan keterampilan olahraga, mereka di kenalkan teknik olahraga dan bentuk olahraga. Seperti bermain dengan menggunakan media bola, misalnya permainan speak bola

4. Batasan Usia Remaja

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut *Erickson*, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun Kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Azzahra et al. 2022).

5. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Baderi and Ekawati 2020) tugas perkembangan remaja ada tiga tahap yaitu :

- a. Tahap pertama adalah ketika tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal adalah menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuh secara lebih efektif. Hal ini dikarenakan remaja pada usia ini mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan remaja putri, pembesaran panggul, pertumbuhan jakun, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan dan lain sebagainya
- b. Tahap kedua adalah pertengahan masa remaja, dimana tugas perkembangan yang akan dilakukan pada tahap ini adalah memperoleh kemandirian dan otonomi dari orang tua, mengembangkan hubungan dengan kelompok yang lebih besar, dan memperoleh kemampuan

untuk menjalin persahabatan yang akrab, serta belajar tentang berbagai hal. hubungan, iklan, dan seksualitas

- c. Tahap ketiga adalah masa remaja akhir, di mana tugas perkembangan individu yang paling penting adalah untuk mencapai kemandirian seperti pada masa remaja pertengahan, tetapi untuk mempersiapkan pemisahan total dari orang tua, pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, persiapan untuk karir ekonomi dan pendidikan itu berfokus pada ideologi pribadi yang menyiratkan penerimaan nilai dan sistem etika.

6. Masalah-masalah Remaja

- a. Kecanduan *gadget*

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengurangi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar

- b. Gangguan emosi dan mental

Remaja rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta perbandingan diri dengan orang lain di media sosial

- c. Pergaulan Bebas

Kurangnya pengawasan dan pemahaman tentang batasan pergaulan dapat menyebabkan remaja terjerumus dalam pergaulan bebas, yang berisiko terhadap kesehatan fisik dan mental

d. Penyalahgunaan Narkoba dan Rokok

Pengaruh lingkungan dan tekanan dari teman sebaya dapat membuat remaja mencoba hal-hal berbahaya seperti narkoba dan rokok, yang berdampak buruk pada kesehatan dan masa depan mereka

e. Krisis Identitas

Masa remaja adalah fase pencarian jati diri, di mana banyak yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, gaya hidup, hingga nilai-nilai yang mereka anut

f. *Bullying* dan *Cyberbullying*

Baik di lingkungan sekolah maupun dunia maya, perundungan dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja

g. Masalah Keluarga

Kurangnya perhatian dan komunikasi dari orang tua bisa membuat remaja merasa kesepian, kurang dihargai, dan berpotensi mencari pelarian dalam bentuk perilaku negatif

h. Tekanan Akademik

Tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi dan persaingan dalam dunia pendidikan sering kali membuat remaja stres dan kehilangan keseimbangan dalam kehidupan sosial mereka (Rahayu et al. 2024).

B. Konsep Gadget

1. Pengertian

Gadget adalah perangkat elektronik yang menawarkan beragam fitur dan aplikasi inovatif yang mempersembahkan teknologi terbaru, membantu meningkatkan kepraktisan dan memberikan fungsi spesifik bagi pengguna (Yumarni 2022). Saat ini *gadget* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga dapat dipergunakan sebagai multimedia. Oleh karena itu, *gadget* memiliki nilai dan manfaat tersendiri bagi kalangan orang tertentu (Saniyyah, Setiawan, and Ismaya 2021). *Gadget* sebagai sarana bisnis, sebagai penyimpan berbagai macam data, musik/hiburan, alat informasi bahkan sebagai alat dokumentasi. Hal ini menunjukkan *gadget* sebagai salah satu perkembangan teknologi yang aktual. (Fitriana et al. 2021).

2. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* memiliki dampak positif dan negatif bagi anak-anak. Dampak positifnya antara lain dapat menambah wawasan dari segi informasi, menyediakan permainan edukatif yang dapat merangsang daya otak, menjadi media pembelajaran, serta membantu anak dalam memperoleh pengetahuan dan memudahkan komunikasi serta proses belajar. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget juga memiliki dampak negatif, seperti mengganggu perkembangan dan psikologis anak, menurunkan prestasi di sekolah, serta membuat anak kurang mampu berperilaku sosial dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu,

banyaknya konten negatif yang tidak sesuai dengan usia anak dapat memicu gangguan emosi, mental, dan kepribadian (Rini, Pratiwi, and Ahsin 2021)

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Menurut (Asiah et al. 2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam penggunaan *gadget*, Faktor-faktor tersebut meliputi :

a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- 1) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial
- 2) *Self-esteem* yang rendah. *Self esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia
- 3) Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *gadget* sebagai sarana membuat individu merasa

nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada *gadget*

c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan *gadget* untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain. Faktor sosial lain yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku anak-anak. Faktor Sosial berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku anak-anak. Sehingga banyak anak-anak mengikuti trend yang ada didalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki *gadget*

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *gadget* dan berbagai fasilitasnya

4. Tanda-Tanda Kecanduan *Gadget*

Menurut (Mulyana, Aprily, and Zaenab 2023) mengungkapkan bahwa tanda-tanda anak remaja yang kecanduan *gadget* adalah:

- a. Bermain *gadget* dengan durasi lebih dari 1 jam/hari
- b. Sangat terobsesi dengan *gadget*
- c. Marah bahkan menangis ketika tidak diberikan izin untuk bermain *gadget* waktu tidur menjadi terganggu
- d. Tidak tertarik bermain dengan teman sebayanya
- e. Sulit fokus saat belajar
- f. Aktivitas sehari-hari terganggu

5. Durasi Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan *Official Jurnal of The American Academy of Pediatrics* merekomendasikan durasi penggunaan *gadget* atau media berbasis layar untuk anak tidak lebih dari 1 sampai 2 jam perhari. Sedangkan menurut asosiasi dokter anak Amerika dan Kanada, mengemukakan bahwa anak usia 3-5 tahun diberikan batasan durasi bermain *gadget* sekitar 1 jam perhari, dan 2 jam perhari untuk anak usia 6- 18 tahun. Akan tetapi faktanya di Indonesia masih banyak anak-anak yang menggunakan *gadget* 4-5 kali lebih banyak dari pada jumlah yang direkomendasikan. Penggunaan *gadget* yang terlalu lama akan berdampak bagi kesehatan anak dan tingkat agresif anak (Hidayani, Tat, and Djogo 2020).

6. Aplikasi Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* pada anak usia 7-15 tahun biasanya dipakai untuk

bermain *game* dari total keseluruhan pemakai. Sedangkan yang cukup banyak dikalangan anak usia 7-12 tahun adalah pemakaian *gadget* untuk menonton animasi atau serial kartun anak-anak. Sedangkan sedikit sekali yang menggunakan untuk berkomunikasi dengan orang tuanya atau untuk media pembelajaran. Aplikasi-aplikasi yang terdapat pada *gadget* tersebut bukan hanya aplikasi tentang pembelajaran mengenai huruf atau gambar, tetapi terdapat aplikasi hiburan seperti sosial media, video, gambar bahkan video *game*. Pada kenyataannya, anak-anak akan lebih sering menggunakan *gadgetnya* untuk bermain diluar rumah dengan teman seusianya (Lisnadiyanti, Dewi, and Handajany 2023).

7. Alasan Menggunakan *Gadget*

Menurut (Juliansyah and Purba 2020) mengungkapkan bahwa Pemberian fasilitas *smartphone* atau *gadget* pada anak pada dasarnya orang tua hanya memberikan fasilitas tersebut dengan tujuan tertentu, salah satunya kemudahan dalam proses pengawasan kepada anak. Fasilitas *gadget* yang diberikan kepada anak hanya bersifat sementara sehingga kepemilikan barang atau *gadget* hanya menjadi wewenang penuh dari orang tua. Adapun dampak positif *gadget* seperti mengandung aspek akademis atau pembelajaran untuk anak mengenai mata pelajaran sekolahnya melalui akses internet dan browsing, juga dapat meningkatkan kemampuan berbahasa anak, kemampuan ini dihasilkan dari sering menggunakan *gadget* sebagai contoh anak yang sering bermain *game* akan lebih pandai berbahasa asing hal ini dikarenakan sebagian besar *game*

menggunakan bahasa asing sebagai penunjuk dalam permainan serta dapat mengembangkan imajinasi dan melatih kecerdasan anak, melihat gambar, tulisan dan angka dapat menumbuhkan daya kreatifitas, kemampuan membaca, menghitung serta ingin tahu untuk menyelesaikan masalah.

8. Pengukuran Lama Penggunaan *Gadget*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur lama penggunaan *gadget* ialah kuesioner dengan menggunakan pertanyaan Berapa jam per hari Anda menggunakan *gadget* untuk keperluan tertentu(media sosial, menonton video, bermain *game*, belajar dll)? Dan menggunakan skala waktu (misalnya: kurang dari 2 jam, 2-4 jam, 4-6 jam, 6-8 jam, lebih dari 8 jam) untuk mempermudah responden menjawab (Baderi and Ekawati 2020).

Interpretasi skor kuesioner ini dapat dilakukan dengan mengelompokkan total durasi penggunaan *gadget* ke dalam kategori tertentu. Berikut adalah contoh interpretasi berdasarkan jumlah jam penggunaan *gadget* per hari:

- a. Ringan (≤ 2 jam/hari) Penggunaan *gadget* masih dalam batas wajar dan tidak berdampak signifikan pada aktivitas harian.
- b. Sedang (2 - 4 jam/hari) Penggunaan *gadget* cukup sering, namun masih dapat dikontrol dengan baik.
- c. Tinggi (4 - 6 jam/hari) Penggunaan mulai berisiko terhadap kesehatan (misalnya mata lelah, nyeri leher) dan mungkin mempengaruhi produktivitas.

- d. Sangat Tinggi (6 - 8 jam/hari) Potensi dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mulai meningkat, seperti gangguan tidur dan kecanduan *gadget*.
- e. Berlebihan (> 8 jam/hari) Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, gangguan sosial, serta masalah kesehatan serius

C. Konsep Gangguan Emosi

1. Pengertian

Gangguan emosi adalah kondisi psikologis yang mempengaruhi perasaan, suasana hati, dan respons emosional seseorang secara signifikan (Baderi and Ekawati 2020). Hal ini dapat memengaruhi pola pikir, perilaku, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan emosi dapat bersifat sementara (disebabkan oleh situasi tertentu) atau kronis (berlangsung lama dan memerlukan perawatan). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan emosi pada remaja adalah faktor biologis, perkembangan kognitif, keluarga dan lingkungan (Ulfa Suryani and Yazia 2023).

2. Karakteristik Gangguan Emosi

Menurut (Irmawanti and Mahabbati 2023) gangguan emosi dapat memiliki berbagai karakteristik, seperti:

- a. Perilaku eksternal: Agresif, hiperaktif, melanggar peraturan, mengancam, membuat gaduh, menolak tugas, menentang, desruptif, impulsif
 - b. Perilaku internal: Cemas, depresi, berbohong, diam, menyendiri, tidak mau bergaul, tampak ketakutan, pemalu
 - c. Masalah akademis: Berprestasi buruk di sekolah meskipun kecerdasannya normal
 - d. Masalah sosial: Kesulitan berhubungan dengan teman sebaya
 - e. Gejala psikologis atau kognitif: Kebingungan, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kesulitan dengan memori, berpikir, berbicara, pemahaman, menulis atau membaca, halusinasi atau delusi, penilaian yang buruk, perilaku sembrono atau tidak pantas
3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Gangguan Emosi

Menurut (Purnamasari, 2023) ada dua faktor yang menyebabkan gangguan emosi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal gangguan emosi adalah :

- 1) Merasa dibenci, disia-siakan dan merasa tidak diterima di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekitarnya
- 2) Merasa tidak mampu atau bodoh dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami

- 3) Merasa tidak memiliki hubungan yang harmonis kepada keluarga seperti sering bertengkar, kasar, pemarah, banyak mencela dan bercerai
- 4) Merasa iri terhadap saudara karena orang tua sering kali bersikap tidak adil, seperti selalu membanding-bandingkan anak dan saudara

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal gangguan emosi adalah :

- 1) Orang tua atau guru memperlakukannya seperti anak kecil sehingga membuat harga dirinya dilecehkan
- 2) Membatasi pergaulan anak bersama teman-temannya
- 3) Tidak dapat dukungan dari orang tua terhadap apa yang diinginkan
- 4) Disikapi secara tidak adil oleh orang tuanya yang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain
- 5) Membatasi lingkungan pertemanannya terhadap lawan jenis

4. Teori Lama Penggunaan *Gadget* Mempengaruhi Gangguan Emosi Remaja

Menurut (Juliani and Wulandari 2022) lama penggunaan *gadget* sangat berpengaruh terhadap emosional remaja, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya kesehatan emosional remaja. Dari beberapa artikel yang menunjukkan bahwa semakin tinggi lama penggunaan *gadget* maka akan semakin tinggi tingkat gangguan emosional yang dialami remaja. Remaja yang memiliki gangguan emosional dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berfikir, kurang bisa mengendalikan

emosional, selain hal itu juga mengakibatkan peningkatan resiko terjadinya obesitas, stress, tekanan darah tinggi, gangguan mental hingga penyakit yang mengancam nyawa.

5. Pengukuran Gangguan Emosi

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur gangguan emosi ialah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) dengan menggunakan 21 pertanyaan yang masing-masing pertanyaan tersebut harus dijawab dengan TP (Tidak Pernah), KK (Kadang-kadang), S (Sering), dan SS (Selalu Sering) dengan cara mencentang salah satu jawaban tersebut. Masing-masing jawaban tersebut memiliki nilai ialah TP=1, KK=2, S=3, SS=4 dengan nilai skor akhir dikali dua setelah nilai ketemu kita bisa mengetahui apakah responden dalam penelitian tersebut mengalami gangguan emosi atau tidak dengan mengecek nilai interpretasi skor (Rizki, 2022):

- a. Nilai 21-33 : Normal
- b. Nilai 34-46 : Ringan
- c. Nilai 47-59 : Sedang
- d. Nilai 60-72 : Berat
- e. Nilai 73-84 : Sangat Berat

6. Akibat Dari Gangguan Emosi

- a. Akibat pada kesehatan mental dan fisik
 - 1) Stres berlebihan dapat memicu kecemasan dan depresi
 - 2) Gangguan tidur seperti sulit tidur (*insomnia*) atau tidur berlebihan

- 3) Menurunnya sistem imun sehingga lebih rentan terhadap penyakit
- 4) Masalah pencernaan seperti sakit maag, diare, atau sembelit akibat stres
- 5) Sakit kepala dan kelelahan karena ketegangan emosional yang terus-menerus

b. Akibat pada hubungan sosial

- 1) Sulit berkomunikasi yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik dengan orang lain
- 2) Menarik diri dari lingkungan, menghindari interaksi sosial atau merasa kesepian
- 3) Ledakan emosi seperti mudah marah, tersinggung, atau merasa frustrasi dalam hubungan dengan keluarga dan teman

c. Akibat pada pekerjaan atau sekolah

- 1) Kehilangan fokus dan motivasi, sehingga sulit berkonsentrasi atau kehilangan minat dalam pekerjaan/sekolah
- 2) Penurunan produktivitas yang membuat sulit menyelesaikan tugas dengan baik
- 3) Konflik dengan rekan kerja atau atasan yang dapat mempengaruhi karier dan reputasi profesional

d. Perilaku negatif

- 1) Melampiaskan emosi secara tidak sehat seperti makan berlebihan, merokok, atau minum alkohol

- 2) Tindakan impulsif seperti belanja berlebihan atau mengambil keputusan tanpa berpikir panjang
- 3) Potensi tindakan agresif atau menyakiti diri sendiri dalam kasus yang lebih parah (Suprihanto 2022).

7. Pengaruh Lama Penggunaan *Gadget* Terhadap Gangguan Emosi

a. Meningkatkan risiko stres dan kecemasan

- 1) Paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menyebabkan perasaan cemas, stres, atau takut ketinggalan informasi (FOMO)
- 2) Berita negatif atau komentar buruk dapat memicu stres dan ketidakstabilan emosi

b. Menyebabkan gangguan tidur

- 1) Cahaya biru dari layar *gadget* dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu tidur
- 2) Bermain *gadget* sebelum tidur dapat menyebabkan insomnia, kurang tidur, dan meningkatkan iritabilitas serta emosi negatif

c. Menyebabkan kesepian dan depresi

- 1) Mengurangi interaksi sosial langsung karena terlalu banyak menggunakan *gadget* terlalu lama bisa mengurangi waktu bersama keluarga dan teman secara langsung
- 2) Ekspektasi tidak realistis dari media sosial, seperti melihat kehidupan “sempurna” orang lain di media sosial yang bisa menyebabkan rasa tidak puas dan perasaan rendah diri

d. Menurunkan konsentrasi dan produktivitas

- 1) Multitasking yang berlebihan dapat membuat otak lebih cepat lelah dan meningkatkan rasa frustrasi
- 2) Gangguan perhatian akibat Terlalu sering menggunakan *gadget* bisa menyebabkan seseorang sulit fokus dalam pekerjaan atau pelajaran, yang pada akhirnya bisa meningkatkan stress (Saniyyah et al. 2021).

8. Jenis-jenis Gangguan Emosi

a. Gangguan mood (*Mood Disorders*)

- 1) Depresi: Perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, kelelahan, dan perubahan pola tidur atau nafsu makan
- 2) Gangguan Bipolar: Perubahan suasana hati yang ekstrem, dari episode mania (sangat bersemangat, impulsif) ke episode depresi
- 3) *Dysthymia* (Gangguan Depresi Persisten): Depresi jangka panjang dengan gejala yang lebih ringan tetapi berlangsung lama

b. Gangguan kecemasan (*Anxiety Disorders*)

- 1) Gangguan Kecemasan Umum (GAD): Rasa cemas berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan tanpa penyebab yang jelas
- 2) *Panic Disorder*: Serangan panik tiba-tiba dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, dan pusing
- 3) Gangguan *Obsesif-Kompulsif* (OCD): Pikiran obsesif yang mengganggu dan perilaku kompulsif untuk meredakan kecemasan

- 4) Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD): Gangguan akibat pengalaman traumatis, seperti mimpi buruk, kilas balik, dan kecemasan ekstrem

c. Gangguan emosional dan perilaku

- 1) Gangguan *Disregulasi Mood Disruptif* (DMDD): Kemarahan yang berlebihan dan sulit dikendalikan, biasanya terjadi pada anak dan remaja
- 2) Gangguan Perilaku (*Conduct Disorder*): Perilaku agresif, menentang aturan, atau melukai orang lain tanpa rasa bersalah
- 3) Gangguan Kepribadian *Borderline* (BPD): Ketidakstabilan emosi, impulsif, dan hubungan interpersonal yang kacau

d. Gangguan psikotik

- 1) *Skizofrenia*: Hilangnya kontak dengan realitas, delusi, halusinasi, dan gangguan berpikir
- 2) Gangguan Delusi: Keyakinan yang salah dan kuat yang tidak sesuai dengan kenyataan (Vitoasmara et al. 2024).

9. Cara Menilai Gangguan Emosi

a. Pengamatan perubahan perilaku

- 1) Perubahan drastis dalam suasana hati, seperti sering merasa sedih, marah, atau cemas tanpa alasan jelas
- 2) Kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya disukai
- 3) Mudah tersinggung atau marah berlebihan
- 4) Isolasi sosial atau menarik diri dari lingkungan sekitar

b. Evaluasi gejala psikologis dan fisik

- 1) Gejala psikologis: Ketakutan berlebihan, kecemasan terus-menerus, pikiran negatif, atau delusi
- 2) Gejala fisik: Gangguan tidur, perubahan berat badan, kelelahan berkepanjangan, atau sakit tanpa sebab medis yang jelas

c. Penggunaan kuesioner atau skala penilaian

Beberapa alat bantu yang digunakan oleh profesional untuk menilai gangguan emosi:

- 1) *Beck Depression Inventory* (BDI): Untuk menilai tingkat depresi
- 2) *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS): Untuk mengukur tingkat kecemasan
- 3) *Mood Disorder Questionnaire* (MDQ): Untuk mendeteksi gangguan bipolar
- 4) *DSM-5 Criteria*: Digunakan oleh psikolog atau psikiater untuk diagnosis formal berdasarkan manual diagnostic
- 5) *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21): adalah alat ukur psikologis yang dirancang untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada individu

d. Wawancara klinis

- 1) Dilakukan oleh psikolog atau psikiater untuk memahami riwayat emosional, pola pikir, dan pengalaman individu.
- 2) Bisa dalam bentuk wawancara bebas atau terstruktur dengan pertanyaan spesifik

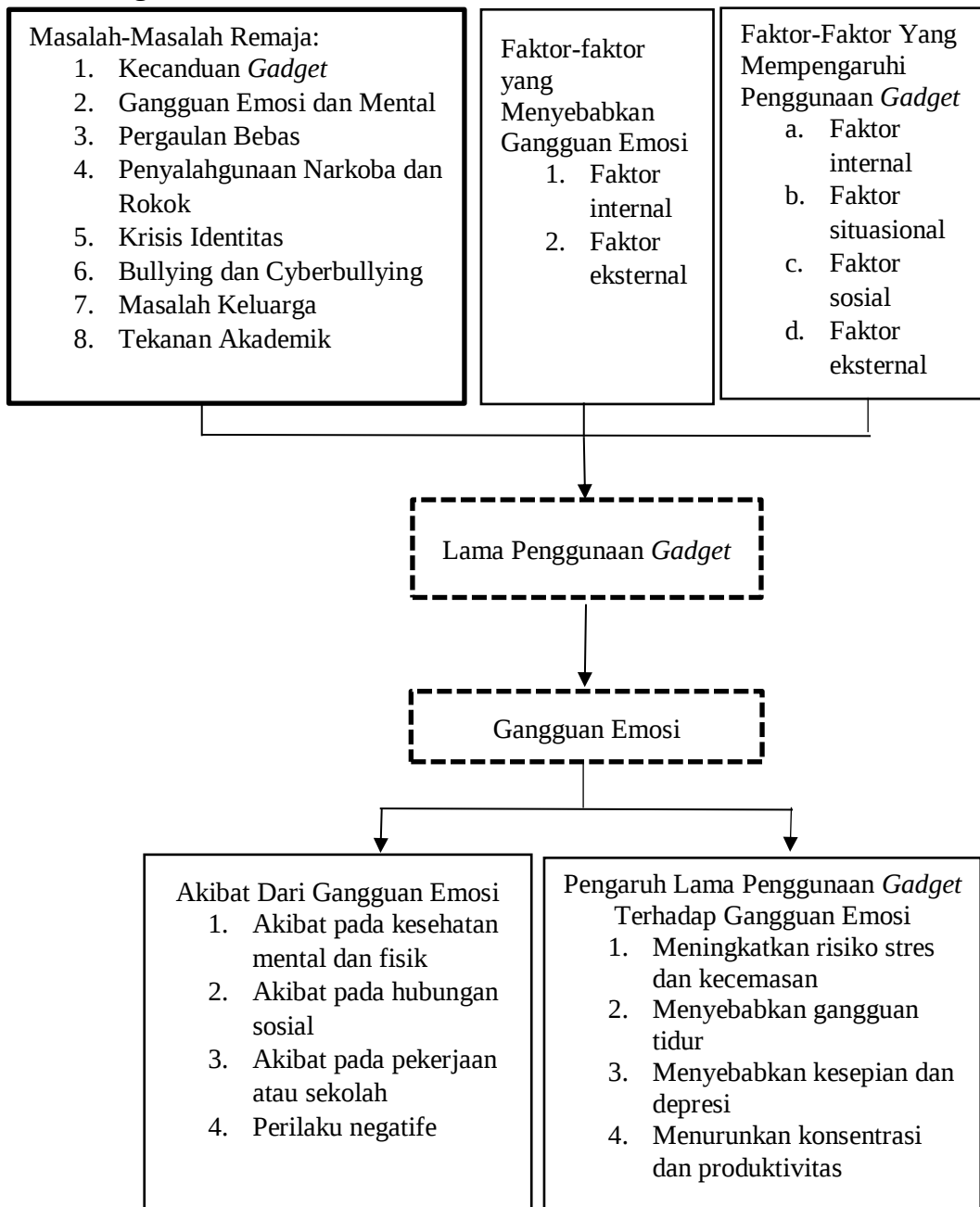
e. Evaluasi faktor pemicu dan riwayat hidup

- 1) Mengidentifikasi stresor utama seperti trauma, tekanan pekerjaan, masalah keluarga, atau pengalaman buruk di masa lalu
- 2) Melihat riwayat kesehatan mental keluarga karena beberapa gangguan emosional bisa bersifat genetik

f. Konsultasi dengan profesional kesehatan mental

Jika gejala berlangsung lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater untuk mendapatkan diagnosis dan perawatan yang tepat (Sarfika et al. 2023).

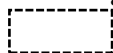
D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori

Sumber: (Baderi and Ekawati 2020)

Keterangan :



:Diteliti



:Tidak diteliti