

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kecanduan Gadget

1. Definisi Kecanduan

Kecanduan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya. Sehingga kecanduan gadget dapat diartikan seperti di atas dengan *gadget* sebagai obyek yang disenangi (Asif, 2017).

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal atau objek yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu merasa kesulitan mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya (Arifin, 2017).

Kimberly young mengatakan bahwa kecanduan *gadget* merupakan suatu kebiasaan yang berhubungan dengan penggunaan teknologi yang dilakukan secara terus menerus dalam berbagai hal dimana biasanya penggunaan teknologi ini dijadikan sebagai pelarian dari apa yang terjadi di kehidupannya. Kecanduan *gadget* untuk waktu yang panjang dapat menyebabkan masalah psikologis seperti insomnia, mudah marah, serta depresi (Juliani, 2022).

Kecanduan *gadget* adalah perilaku keterikatan terhadap *gadget* yang menyebabkan gangguan sosial seperti halnya menarik diri, kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari, dan mengalami gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Tanda-tanda kecanduan *gadget* pada anak meliputi kehilangan keinginan untuk

beraktivitas, berbicara tentang teknologi secara terus menerus, cenderung sering membantah suatu perintah jika itu menghalangi dirinya mengakses *gadget*, sensitif atau gampang tersinggung karena *gadget* menyebabkan mood yang mudah berubah, egois, sulit berbagi waktu dalam penggunaan *gadget* dengan orang lain, sering berbohong karena sudah tidak bisa lepas dengan *gadgetnya* atau dengan kata lain anak akan mencari cara apapun agar tetap bisa menggunakan *gadgetnya* walaupun hingga mengganggu emosionalnya (Laurintia, 2019).

Jadi, berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah kebiasaan terus-menerus yang menggunakan teknologi sebagai bentuk pelarian dari realitas kehidupan, yang mengakibatkan masalah psikologis seperti insomnia, mudah marah, dan depresi.

2. Tingkat Kecanduan Gadget

a. Tidak Kecanduan

Penggunaan *Gadget* masih dalam batas kewajaran. Tidak perlu perawatan, pemantauan kegiatan online oleh orang tua dan guru perlu dilakukan bersamaan dengan pendidikan mengenai bahaya kecanduan *gadget* dan dialog terbuka tentang literasi media.

b. Kecanduan Ringan

Cenderung rentan terhadap kecanduan *gadget* Pemantauan kegiatan online oleh orangtua dan guru perlu dilakukan lebih intensif bersamaan dengan program pencegahan kecanduan *gadget*. Individu ini rentan terhadap kemungkinan kecanduan di masa depan sehingga membutuhkan pendidikan mengenai bahaya kecanduan *gadget* dan dialog terbuka tentang literasi media.

c. Kecanduan Sedang

Kecanduan terhadap *gadget* mulai muncul, mengharuskan orangtua dan guru untuk secara aktif memantau perilaku individu terhadap kecanduan, Pengobatan atau terapi khusus diperlukan untuk mencegah peningkatan kecanduan. Pikiran tentang konten media online yang tidak biasa, seperti pornografi, pelecehan, *bullying*, dan sebagainya mungkin mulai muncul. Kemampuan untuk kembali ke

perilaku normal mulai terhambat dan meningkatkan risiko masalah emosional, sosial, dan hukum terkait kecanduan gadget.

d. Kecanduan Berat

Orang yang kecanduan gadget membutuhkan pengawasan ketat terhadap perilaku terhadap kecanduan gadget. Pengobatan sangat dibutuhkan untuk mengatasi ketergantungan gadget ini karena individu mungkin tidak mampu mengatasi kecanduan mereka sendiri. Kecanduan gadget dapat memengaruhi penilaian dan prioritas perilaku individu, meningkatkan risiko masalah emosional, sosial, dan hukum yang terkait.

3. Ciri-ciri Ciri-ciri kecanduan *Gadget (Nomophobia)*

Seseorang dikatakan sudah kecanduan *gadget* apabila sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menggunakan *gadget*, seperti *smartphone*, *tablet*, *laptop*, atau *portabel gaming device*. Perilaku ini dikenal juga sebagai *nomophobia* (no mobile phobia), yang berarti ketakutan untuk aktivitas sehari-hari tanpa *smartphone* maupun *gadget* dalam bentuk lainnya.

Menurut NHS (layanan kesehatan nasional di Inggris), perilaku mencandu ini bahkan membuat seseorang tidak memiliki kontrol terhadap aksinya dalam melakukan, mengonsumsi, maupun menggunakan *gadget* hingga pada titik di mana hal tersebut dapat membahayakan diri mereka sendiri. Sayangnya, meski membahayakan, banyak orang yang tidak menyadari dirinya sudah kecanduan *gadget*.

Menurut Dr. Kimberly Young dari Center for Internet Addiction, orang yang kecanduan *gadget*, awalnya merasa *gadget* sangat menyenangkan sehingga mencuri-curi waktu untuk memakai *gadget*, memilih untuk melarikan diri dari masalah dan depresi ke Internet, lambat laun waktunya habis untuk bermain *gadget* dan berketat dengan Internet serta tidak mampu mengontrol kebiasaannya.

Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan *gadget* :

- a. Sering merasa tidak nyaman jika *gadget* tidak bersamanya.
- b. Merasa keberatan atau enggan jika tidak memegang *gadget*, meskipun hanya sebentar.
- c. Sering menggunakan *gadget* di waktu makan.

- d. Sering memeriksa status atau unggahan (posting) pada gadget di waktu-waktu yang tidak lazim seperti tengah malam, di toilet, dan saat mengemudi.
- e. Sering berinteraksi dengan gadget dari pada dengan orang lain.
- f. Menghabiskan banyak waktu untuk membuat cuitan di *Twitter*, membalas status-status di *Facebook*, mem-posting gambar di Instagram, atau mengirim surel kepada orang Lain ketimbang tatap muka.
- g. Sering bermain gadget, ketimbang hal bermanfaat lainnya, seperti berolahraga, melukis, menyanyi, dan membaca buku.
- h. Cenderung untuk menggunakan gadget, padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah atau pekerjaan kantor.

Jika 5 atau lebih dari 8 pernyataan di atas diakui oleh seseorang sebagai perilaku dirinya, maka sudah dapat dipastikan ia sudah mengalami kecanduan *gadget*. Dan tentunya kecanduan *gadget* ini juga akan berdampak negatif pada diri seseorang, baik secara fisik maupun psikis.

4. Dampak Negatif Kecanduan Gadget

Orang yang kecanduan gadget pada satu titik akan menuai dampak negatif pada dirinya. Siapa pun dapat mengalami berbagai dampak negatif ini pada dirinya, tidak pandang usia maupun profesi. Dampak negatif ini bisa terjadi pada anak-anak, orang dewasa, maupun manula. Dampak itu pun bukan hanya terjadi secara fisik, melainkan juga dapat menimpa seseorang secara psikis. Berikut ini dampak negatif dari kecanduan *Gadget* tersebut.

a. Dampak fisik

Beberapa dampak negatif pada kesehatan fisik akibat kecanduan *Gadget* adalah:

1) Masalah pada mata

Akibat terlalu lama menatap layar *gadget*, mata seseorang bisa menjadi bermasalah. Adapun masalah pada mata yang beresiko terjadi pada pecandu *gadget*, antara lain mata lelah, mata kering, dan penglihatan terganggu.

2) Nyeri di bagian tubuh tertentu

Postur orang yang menggunakan *gadget* biasanya akan sering menunduk, dengan leher tertekuk, tangan memegang *gadget*, serta jari-jari yang tidak berhenti menggeser layar atau mengetik. Apabila seseorang sudah kecanduan *gadget* maka postur tersebut akan sangat sering terjadi pada dirinya hingga bahkan sudah tidak disadari. Akibatnya, pecandu *gadget* rentan mengalami sakit leher, nyeri bahu, serta nyeri pada jari-jari dan pergelangan tangan.

3) Infeksi

Layar *gadget* adalah sarangnya jutaan kuman karena penggunaan *gadget* sering kali menyentuh layar *gadget* setelah memegang atau menyentuh barang-barang atau benda-benda lain yang tidak selalu bersih. Sayangnya, tidak banyak orang yang menyadari hal ini, termasuk untuk membersihkan layar *gadget*-nya secara rutin. Akibatnya, tak mengherankan bila riset menyatakan bahwa kuman *E.coli* penyebab diare paling banyak ditemukan pada *gadget*. Hal ini membuat orang yang sering bersentuhan dengan *gadget* lebih beresiko terkena infeksi ketimbang yang jarang atau tidak menyentuh *gadget*.

4) Kurang tidur

Pecandu *gadget* sering kali rela mengorbankan apapun demi mengasyikkan menggunakan *gadget*, termasuk waktu tidurnya. Akibatnya, tak jarang mereka rela begadang sehingga kualitas dan waktu tidurnya berkurang. Jika dibiarkan berkepanjangan, hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur. Masalah kesehatan ini bisa meningkatkan resiko terjadinya obesitas (kegemukan), diabetes, penyakit jantung, bahkan infertilitas. Akibat lainnya kurang tidur, pecandu *gadget* akan sulit berkonsentrasi dan mengalami kelelahan sepanjang hari. Hal ini dapat meningkatkan risiko cedera atau kecelakaan, terutama saat mengendarai kendaraan bermotor (menyetir).

b. Dampak psikis

Seseorang yang kecanduan *gadget* tak hanya mengalami masalah fisik, tetapi juga dapat menyebabkan masalah/gangguan pada psikisnya, yaitu:

- 1) Sulit fokus atau berkonsentrasi ketika belajar atau bekerja, karena konsentrasinya terbagi dengan *gadget* nya atau karena kurang tidur.
- 2) Masalah dalam hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman, rekan kerja, atau pasangan, mengingat pecandu *gadget* sering lebih nyaman melihat *gadget* nya daripada memperhatikan lawan bicaranya.
- 3) Menjadi lebih mudah marah dan panik, terutama bila jauh dari *gadget* nya (misalnya *gadget* nya dipinjam orang. ketinggalan, atau hilang).
- 4) Sering merasa kesepian karena berjam-jam menghabiskan waktu tanpa bersosialisasi dengan orang lain, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi dan gangguan kecemasan stres (Azimah, 2020).

B. Konsep Emosional

1. Definisi Emosional

Emosi merupakan reaksi mental, misalnya rasa marah atau takut diekspresikan secara berbeda-beda pada tiap individu yang diarahkan pada objek tertentu yang disertai dengan perubahan perilaku dan faktor fisiologis dalam tubuh.

Pakar kecerdasan emosional, daniel Goleman, mengatakan bahwa emosi merupakan suatu kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Ia membedakan emosi dengan perasaan,

menurutnya perasan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun bermacam-macam keadaan jasmani.

Soergada Porbakawatja mengungkapkan, emosi merupakan respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal.

Kata emosi berasal dari bahasa perancis *emouvoir* yang artinya kegembiraan atau dari bahasa latin *emovere* dari kata *e* (varian eks) yang artinya luar dan *movere* artinya bergerak. Emosi akan bergerak lebih cepat dari pada suasana hati. Misalnya, jika ada orang yang bertindak kasar maka kita akan spontan terpicu marah. Perasaan marah ini akan datang dan pergi dengan cepat saat suasana hati buruk dan dapat dirasakan dalam jangka waktu tertentu.

2. Gangguan Emosi

Gangguan emosi merupakan ketidakmampuan yang ditandai oleh perasaan dan pikiran yang tidak sesuai dengan usia, budaya atau norma-norma etis yang berdampak buruk secara emosional dengan merespon perilaku dalam program-program pembelajaran sangat nyata pada akademis, sosial, keterampilan dan kepribadian.

Anak atau remaja dengan gangguan emosi dan perilaku memiliki karakteristik yang kompleks dan seringkali ciri-ciri perilakunya juga dilakukan oleh anak-anak sebaya lain, seperti banyak bergerak, mengganggu teman sepermainan, perilaku melawan, dan adakalanya perilaku menyendiri (Kurniawan, 2022).

Seseorang akan disebut mengalami gangguan emosi jika emosi yang dialami menimbulkan gangguan pada dirinya. Alasan emosi terganggu antara lain:

- a. Seseorang mengalami emosi tertentu, seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan yang terlalu sering atau terlalu kuat.
- b. Seseorang yang mengalami emosi tertentu terlalu jarang atau terlalu lemah. Mereka tidak mampu menunjukkan rasa sayang, kepercayaan, marah atau penolakan.

- c. Seseorang merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain. Misalnya, teman-teman yang mengecewakan, pasangan yang selalu membuat kita merasa bersalah, guru yang menimbulkan rasa takut, dan sebagainya.
- d. Seseorang merasa mengalami beberapa konflik karena dua atau lebih emosi. Misalnya antara marah dan takut, antara benci dan cinta, dan lainnya (Asti, 2018).

3. Macam-macam Emosi

Walaupun emosi sedemikian kompleks, namun Daniel Goleman mengidentifikasi kelompok emosi sebagai berikut:

- a. Amarah, meliputi : brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal, dan tersinggung.
- b. Kesedihan, meliputi : pedih, sedih, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, putus asa, dan depresi.
- c. Rasa takut, meliputi : rasa cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, waspada, tidak senang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
- d. Kenikmatan, meliputi : bahagia, gembira, ringan puas, senang terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- e. Terkejut, meliputi : terkesiap, takjub, terpana.
- f. Jengkel, meliputi : rasa hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
- g. Malu meliputi : rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur belur.
- h. Cinta meliputi : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang (Asti, 2018).

4. Emosional Pada Anak 11-12 Tahun

Anak berusia 11–12 tahun akan memahami perbedaan antara hal yang baik dan buruk. Anak akan belajar tentang norma-norma yang diterima dan standar hukum. Pada saat ini, anak telah belajar bahwa

setiap tindakan yang bijak dan hati-hati akan dapat disesuaikan dengan keadaan dan penyebab yang mendasari penyebab yang dipertanyakan.

Dari paparan di atas, jelaslah bahwa setiap hari seorang anak ada aktivitas emosional yang terjadi dan semuanya saling terkait erat satu sama lain. Untuk itu, guru harus mampu memahami keadaan emosi siswa selama di kelas agar dapat mengembangkan kapasitas emosi siswa. Dalam proses pengembangan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar, guru juga harus memahami faktor apa saja yang secara khusus menjadi penyebab perkembangan emosi tersebut (Fadhilah, Neviyarni, & Irdam, 2023).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosional anak

a. Keadaan anak

Keadaan individu pada anak, misalnya cacat tubuh ataupun kekurangan pada diri anak akan sangat mempengaruhi perkembangan emosional, bahkan akan berdampak lebih jauh pada kepribadian anak. Misalnya: rendah diri, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungannya.

b. Faktor belajar

Pengalaman belajar anak akan menentukan reaksi potensial mana yang mereka gunakan untuk marah. Pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain:

1) Belajar dengan coba-coba

Anak belajar dengan coba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberi pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberi kepuasan.

2) Belajar dengan meniru

Dengan cara meniru dan mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, anak bereaksi dengan emosi dan metode yang sama dengan orang-orang yang diamati.

3) Belajar dengan mempersamakan diri

Anak meniru reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya

meniru orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya.

4) Belajar melalui pengondisian

Dengan metode ini objek, situasi yang mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Pengondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada awal kehidupan karena anak kecil kurang menalar, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka.

5) Belajar dengan bimbingan dan pengawasan

Anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan

6) Konflik konflik dalam proses perkembangan

Setiap anak melalui berbagai konflik dalam menjalani fase-fase perkembangan yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses. Namun jika anak tidak dapat mengamati konflik-konflik tersebut, biasanya mengalami gangguan-gangguan emosi.

7) Lingkungan keluarga

Salah satu fungsi keluarga adalah sosialisasi nilai keluarga mengenai bagaimana anak bersikap dan berperilaku. Keluarga adalah lembaga yang pertama kali mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orang tua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak. Keluarga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi, karena disanalah pengalaman pertama didapatkan oleh anak. Keluarga merupakan lembaga pertumbuhan dan belajar awal (learning and growing) yang dapat mengantarkan anak menuju pertumbuhan dan belajar selanjutnya.

Gaya pengasuhan keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Apabila anak dikembangkan dalam

lingkungan keluarga yang emosinya positif, maka perkembangan emosi anak akan menjadi positif. Akan tetapi, apabila kebiasaan orang tua dalam mengekspresikan emosinya negatif seperti, melampiaskan kemarahan dengan sikap agresif, mudah marah, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah, maka perkembangan emosi anak akan menjadi negatif (Juliani, 2022).

6. Cara Pengukuran Gangguan Emosional

a. *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*

Penelitian ini menggunakan instrumen SDQ yaitu kuesioner untuk skrining perilaku emosional anak usia 3-16 tahun, yang praktis, ekonomis dan mudah digunakan. Kuesioner SDQ self report bisa diisi sendiri, apabila anak tersebut berusia lebih dari 11 tahun. Untuk anak berusia kurang dari 11 tahun dapat menggunakan SDQ Parent Report yang diisi oleh orang tua dan SDQ Teacher Report yang diisi oleh guru.

SDQ adalah kuesioner singkat yang terdiri dari 25 item yang meliputi 5 subskala yaitu masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktif-inatensi, dan masalah dengan teman sebaya serta perilaku prososial. Masing-masing bagian tersebut terdiri dari lima pertanyaan. Setiap pertanyaan mengandung tiga jawaban, yaitu: tidak benar, agak benar, dan benar yang dapat dipilih oleh pengisi kuesioner dengan cara memberi tanda rumput (√) pada pernyataan yang sesuai.

Setelah kuesioner terisi, jawaban diberi skor sesuai kelompok bagiannya masing-masing sesuai dengan nilai yang telah ditentukan. Interpretasi hasil yang didapatkan adalah: Normal, Borderline, atau Abnormal (Kurniawan, 2022).

Tabel 2.1 Intepretasi Skor SDQ

Aspek	Normal	Borderline	Abnormal
Skor kesulitan	0-15	16-19	20-40
Skor masalah emosional	0-5	6	7-10
Skor masalah perilaku	0-3	4	5-10
Skor hiperaktivitas	0-5	6	7-10
Skor hubungan dengan teman sebaya	0-3	4-5	6-10
Skor kekuatan	6-10	5	0-4

7. Hubungan Tingkat Kecanduan Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Emosional

Gadget adalah suatu perangkat elektronik yang memiliki ukuran kecil yang mempunyai banyak fungsi praktis untuk membantu pekerjaan manusia, tetapi kadang banyak anak yang menyalah gunakan gadget. Penyalahgunaan gadget membuat angka anak dengan kecanduan gadget semakin meningkat sehingga dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku (Juliani, 2022). Kecanduan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi emosi dan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari, seperti anak 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 anak karena penggunaan gadget yang berlebihan.

(Rizki, 2022) dengan judul penelitian "Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun" yang menunjukkan hasil *Chi-Square* diperoleh nilai p -value = 0,013 ($p < 0.05$) maka dari itu H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara kecanduan gadget dengan emosi dan perilaku remaja usia 10-19 tahun di RW 06 Cipayung Ciputat Tangerang Selatan. Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asif & Rahmadi, 2017 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan

perilaku remaja usia 11-12 tahun ($p=0,002$). Menurut (Fitriana et al., 2021) 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. Remaja yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam sehari, digunakan untuk aktivitas yang kurang bermanfaat dapat dikatakan sudah mengalami kecanduan gadget.

Anggrahini (2013), anak yang menggunakan gadget di rumah sulit untuk diajak komunikasi, tidak peduli dan kurang berespon pada saat orang tua mengajaknya berbicara, hal tersebut dapat menimbulkan kesenjangan antara anak dengan orang tuanya, lingkungannya, bahkan teman sebayanya. Yuli T.,(2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan gadget pada perkembangan psikososial anak. Pada saat menggunakan gadget, waktu mereka terbuang untuk terus bermain game. Kecanduan tidak hanya terhadap zat saja, akan tetapi juga pada aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif begitupun dengan kecanduan terhadap gadget. Hal ini akan menghambat proses sosialisasi anak dan akan menimbulkan ketergantungan pada gadget tersebut (Hovart, 2016).

C. Konsep Anak Sekolah Dasar

1. Definisi Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa. anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar

pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

2. Tahap-tahap Anak Sekolah dasar

Tahap usia ini disebut juga sebagai usia kelompok (*gangage*), di mana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga untuk dapat bekerjasama antara teman dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar.

Dengan memasuki Sekolah Dasar salah satu hal penting yang perlu dimiliki anak dalam kematangan sekolah, tidak saja meliputi kecerdasan dan keterampilan motorik, bahasa, tetapi juga hal lain seperti dapat menerima otoritas tokoh lain di luar orang tuanya, kesadaran akan tugas, patuh pada peraturan dan dapat mengendalikan emosi-emosinya.

Pada masa anak sekolah ini, anak-anak membandingkan dirinya dengan teman-temannya di mana dia mudah sekali dihinggapi ketakutan akan kegagalan dan ejekan teman. Bila pada masa ini ia sering gagal dan merasa cemas, akan tumbuh rasa rendah diri, sebaliknya bila ia tahu tentang bagaimana dan apa yang perlu dikerjakan dalam menghadapi tuntutan masyarakatnya dan ia berhasil mengatasi masalah dalam hubungan teman dan prestasi sekolahnya, akan timbul motivasi yang tinggi terhadap karya dengan lain perkataan terpupuklah "industry".

3. Macam-macam Keterampilan Yang Perlu Dimiliki Pada Anak Sekolah Dasar

Menurut Erna Setyaningrum (2017), dengan memasuki dunia sekolah dan masyarakat, anak-anak dihadapkan pada tuntutan sosial yang baru, yang menyebabkan timbulnya harapan-harapan atas diri sendiri (*self-expect-action*) dan aspirasi-aspirasi baru, dengan lain perkataan akan muncul lebih banyak tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam anak sendiri yang kesemuanya ingin dipenuhi. Beberapa ketrampilan yang perlu dimiliki anak pada fase ini meliputi antara lain:

- a. Keterampilan menolong diri sendiri (*self-help skills*): misalnya dalam hal mandi, berdandan, makan, sudah jarang atau bahkan tidak perlu ditolong lagi.

- b. Keterampilan bantuan sosial (social-help skills): anak mampu membantu dalam tugas-tugas rumah tangga seperti: menyapu, membersihkan rumah, mencuci dan sebagainya.
- c. Keterampilan sekolah (school-skills): meliputi penguasaan dalam hal akademik dan non akademik.
- d. Keterampilan bermain (play skills): meliputi keterampilan dan berbagai jenis permainan seperti main bola, mengendarai sepeda, bulu tangkis dan lain lain (Setianingrum, 2017).

4. Tahap Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Menurut Jean Piaget, manusia secara genetis sama dan mempunyai pengalaman yang hampir sama dan saat proses perkembangannya dipengaruhi lingkungannya. Bahwa perkembangan anak sampai mampu berfikir dilalui melalui 4 (empat) tahap perkembangan, dan tiap tahap mengalami proses perubahan yang unik, dan memiliki berkaitan dalam proses perubahannya.

Untuk lebih jelasnya, berikut penjelasan dari tahapan yang dimaksud sebagai berikut ini :

- a. Tahap pertama yaitu sensori motorik (0-2 tahun)
Pada tahap perkembangan ini, didominasi oleh gerakan motorik. Karena pada awal kelahiran, gerakan motorik refleks mendominasi gerakan anak. secara perlahan, gerakan motorik ini nantinya akan mampu bergerak dengan cara teratur dan terkontrol, sesuai dengan kebutuhan. misalnya, mampu duduk dengan tenang, mulai mampu melakukan aktivitas gerakan yang berkoordinasi, sebagai contoh, mampu bermain dengan tenang, makan dengan duduk dan tetap ada pendampingan. Untuk mencapai hal ini dibutuhkan adanya peluang untuk mendapat kesempatan dan latihan serta stimulus yang merangsang individu melakukan gerakan motoriknya sesuai dengan usianya. Pada usia ini mereka fokus terhadap apa yang mereka lihat, yang mereka lakukan, mulai meniru, melakukan *trial and error*.
- b. Tahap kedua pra-operasional (2-7 tahun)
pada tahap ini anak mulai menggunakan simbol-simbol. Biasanya baru berfikir pada tahap satu dimensi. misalnya hanya melihat contoh

tinggi air. Kemampuan menggunakan simbol adalah suatu perubahan besar. Pada tahap ini anak hanya bisa bernalar di dua dimensi saja. Simbol-simbol yang dimaksud berupa kata-kata, bilangan yang dapat menggantikan objek, peristiwa dan kegiatan dari berbagai tingkah laku yang berdampak dalam perilakunya.

- c. Tahap ketiga operasional kongkrit (7-11 tahun)
di usia ini Selanjutnya dikemukakan bahwa kemampuan simbolik memungkinkan telah mampu menggunakan simbol, anak melakukan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan hal yang telah lewat.
- d. Tahap keempat operasional formal (usia 11-15 tahun)
Pada tahap ini individu telah mampu berfikir dengan terstruktur, mampu berfikir abstrak, mampu melakukan hipotesis, misalnya bisa memilah data, dapat menentukan kelompok kendaraan, yang mahal, murah. Tahap ini, mampu berfikir secara abstrak (Limbong, 2020).

5. Permasalahan Psikis Anak Usia Sekolah Dasar

- a. Permasalahan Belajar Anak
Beberapa jenis masalah belajar yang dihadapi anak sekolah dasar antara lain :
 - 1) Keterlambatan Akademik
 - 2) Sangat lambat belajar
 - 3) Rendah dalam penguasaan materi yang telah diberikan oleh guru
 - 4) Tidak semangat belajar
 - 5) Tidak ada motivasi
 - 6) Tidak menguasai keterampilan belajar (*lack of learning skills*)
 - 7) Problem kesulitan menulis (*Dsygraphia*)
 - 8) Gangguan perkembangan bicara dan bahasa
- b. Masalah emosional
 - 1) Kebrutalan atau kebringasan anak nampak pada perilakunya, mereka menunjukkan suatu perbuatan yang sering kali memerlukan bantuan orang lain. Misalnya, berkelahi, berbohong, mencuri, dan merusak. Bentuk-bentuk tindakan tersebut merupakan ekspresi yang keluar dari emosional yang terganggu. Sekalipun demikian pada umumnya anak-anak berusaha merubahnya dan menutupi perilaku mereka dengan

mengemukakan alasan untuk dapat dipercaya orang lain. Misal menutupi kebohongannya dengan maksud menghindari hukuman karena perbuatannya. Akan tetapi ketika anak telah berusia lebih dari 6-7 tahun sekalipun mereka tetap membuat cerita yang bohong, mereka merasa sadar dan tidak aman perasaannya. Oleh karena itu dia membuat cerita yang muluk-muluk agar orang lain percaya kepadanya, dan dapat pula mereka melakukan berbuat bohong tersebut karena untuk menyenangkan orang tuanya.

2) *Attention-Devicite Hiperaktivty Disorder* (hiperaktif)

Menurut Santrock, hiperaktif mempunyai ciri kelainan berupa suatu rentang perhatian yang pendek, perhatian mudah beralih, dan tingkat kegiatan fisik yang tinggi. Singkatnya, anak-anak ini tidak menaruh perhatian dan memiliki kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang sedang dilakukannya.

c. Permasalahan Stress Pada Anak

Stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa, yang disebut stressor yang mengancam dan mengurangi kemampuan mereka dalam menghadapi stres-stres tersebut. Faktor-faktor kognitif didalam stress, yakin bahwa stress anak-anak bergantung pada bagaimana mereka secara kognitif menilai dan menginterpretasikan peristiwa-peristiwa. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan lazarus untuk menjelaskan interpretasi individu atas peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang membahayakan, mengancam atau menentang dan faktor-faktor yang menentukan apakah mereka memiliki sarana dan kemampuan untuk dapat secara efektif menghadapi peristiwa itu.

d. Permasalahan sosial Anak

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial, dapat juga diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok dan tradisi. Apabila perkembangan sosial tidak terlaksana secara baik maka akan mengakibatkan permasalahan sosial yang dihadapi oleh anak.

Macam-maca permasalahan sosial yang dihadapi anak usia Sekolah Dasar:

1) Pembangkangan

Yaitu suatu bentuk tingkah laku melawan. Tingkah laku ini terjadi sebagai reaksi terhadap penerapan disiplin atau tuntutan orang tua atau lingkungan yang tidak sesuai dengan anak.

2) Agresi

Yaitu perilaku menyerang balik secara fisik maupun kata-kata. Agresi ini merupakan salah satu bentuk reaksi terhadap frustrasi (rasa kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhan atau keinginannya) yang dialaminya. Agresi ini mwujud dalam perilaku menyerang seperti memukul, mencubit, menendang, dan mencaci maki.

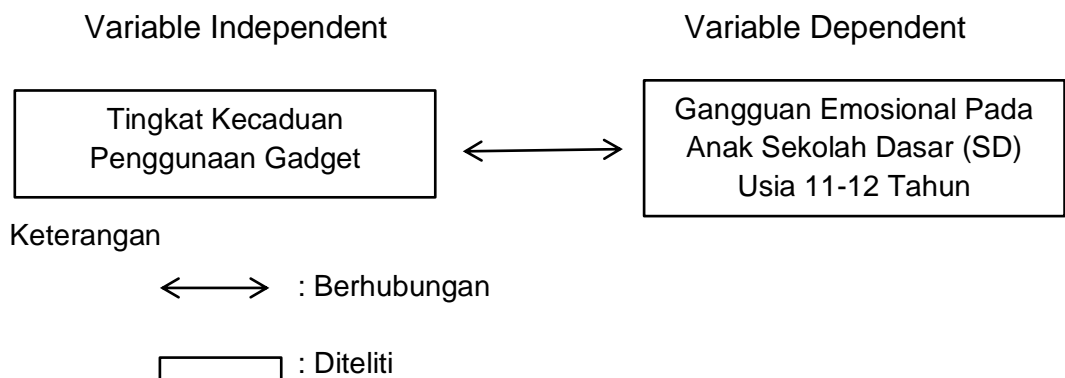
3) Bertengkar

Bertengkar atau berselisih terjadi apabila seorang anak tersinggung atau terganggu oleh sikap dan perilaku anak lain.

4) Persaingan

Yaitu keinginan untuk melebihi orang lain dan selalu didorong oleh orang lain. (Setianingrum, 2017).

D. Kerangka Konsep



E. Definisi Oprasional

Tabel 1.2 Definisi Operasional

Variabel penelitian	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Tingkat kecanduan penggunaan gadget	Kecanduan gadget merupakan suatu kebiasaan yang berhubungan dengan penggunaan teknologi yang dilakukan secara terus menerus dalam berbagai hal dimana biasanya penggunaan teknologi ini dijadikan sebagai pelarian dari apa yang terjadi di kehidupannya	Kuisisioner Deteksi Kecanduan Gadget	Ordinal	Tingkat kecanduan penggunaan Gadget dikategorikan menjadi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak kecanduan : 0-15 2. Kecanduan Ringan : 16-30 3. Kecanduan Sedang : 31-49 4. Kecanduan Berat : 49-60 (Azimah, 2020)
Gangguan Emosional Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Usia 11-12 Tahun	Masalah yang berkaitan dengan emosional yang terdiri dari gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, hubungan dengan teman sebaya, dan perilaku sosial.	Kuisisioner SDQ (<i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i>)	Ordinal	Gangguan emosional dikelompokkan menjadi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Skala Kesulitan <ol style="list-style-type: none"> a. Normal : 0-15 b. Borderline: 16-19 c. Abnormal: 20-40 2. Skala kekuatan <ol style="list-style-type: none"> a. Normal : 6-10 b. Borderline: 5 c. Abnormal: 0-4 (Kurniawan, 2022)

F. Hipotesis

Hipotesis adalah hubungan berisi tentang dugaan adanya hubungan antara dua variable, hipotesis dapat juga dibedakan berdasarkan hubungan atau perbedaan dua variable atau lebih (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini hipotesis yang peneliti rumuskan adalah :

- Ha diterima : Ada Hubungan Tingkat Kecanduan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Emosional pada Anak Sekolah Dasar (SD) Usia 11-12 Tahun di UPT SDN No. 064023 Medan Tuntungan
- H0 tidak diterima : Tidak ada Hubungan Tingkat Kecanduan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Emosional pada Anak Sekolah Dasar (SD) Usia 11-12 Tahun di UPT SDN No. 064023 Medan Tuntungan.