

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu dan berkembangnya peradaban, ilmu pengetahuan dan teknologi terus mengalami peningkatan. Kemajuan teknologi merupakan suatu keniscayaan yang tidak dapat dihindari karena menjadi bagian dari proses modernisasi yang berlangsung dalam kehidupan manusia (Azizah, dkk., 2025). *Gadget* hadir sebagai produk teknologi yang memberikan kemudahan luar biasa bagi manusia dalam melakukan berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga pembelajaran. Namun, kemudahan tersebut juga membawa konsekuensi tertentu, terutama ketika penggunaan *gadget* dilakukan secara berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari. Remaja yang terlalu fokus pada *gadget* cenderung mengabaikan rutinitas penting, interaksi sosial, dan pengelolaan waktu, sehingga berpotensi mengalami ketidakseimbangan emosional. Fenomena ini sejalan dengan pesan Al-Qur'an tentang pentingnya pengendalian diri. Dalam QS. Al-Furqan ayat 63, Allah Swt.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (٦٣)

Artinya: "Hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih adalah mereka yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata yang baik".

Ayat ini mengandung pesan bahwa seseorang perlu menjaga ketenangan diri, stabilitas emosi, serta kemampuan merespons lingkungan secara proporsional, nilai-nilai yang sangat relevan dengan perkembangan emosional di era teknologi.

Saat ini, *gadget* digunakan secara luas oleh berbagai kelompok usia, terutama remaja. Remaja kerap menggunakan internet, bermain game, atau membuka media sosial bahkan ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung. Menurut Amalia (2023), penggunaan *gadget* yang intens dapat

memicu perubahan emosional signifikan yang ditandai dengan meningkatnya sensitivitas, mudah marah, gelisah, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Hal ini semakin tampak pada hasil observasi awal yang dilakukan di MAN 1 Kota Cirebon pada tanggal 15 Oktober 2025. Dari 30 siswa kelas XI B, sekitar 70% siswa menggunakan *gadget* lebih dari 5 jam per hari, khususnya untuk bermain game online dan mengakses media sosial seperti TikTok dan Instagram. Beberapa siswa menunjukkan perilaku mudah marah ketika diminta berhenti menggunakan ponsel, kurang fokus dalam belajar, dan sulit berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Guru BK turut mengonfirmasi bahwa beberapa siswa mengalami penurunan prestasi dan menunjukkan tanda-tanda kejenuhan belajar. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* berlebihan tidak hanya berdampak pada atensi dan interaksi sosial, tetapi juga pada regulasi emosi dan kestabilan psikologis remaja.

Perkembangan emosional merupakan bagian penting dari pertumbuhan psikologis remaja dan memengaruhi pembentukan kepribadian, kemampuan beradaptasi, serta hubungan interpersonal. Santrock (2003) menegaskan bahwa perkembangan emosi yang sehat ditandai oleh kemampuan memahami emosi diri sendiri, mengekspresikan emosi secara tepat, serta menunjukkan empati terhadap orang lain. Pandangan ini selaras dengan teori Goleman (2002) mengenai lima aspek perkembangan emosional, yaitu: (1) Pengenalan emosi, yakni kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan mengenali emosi orang lain; (2) Pengendalian emosi, yaitu kemampuan mengatur intensitas emosi dalam berbagai situasi; (3) Motivasi diri, yaitu dorongan internal untuk bertindak positif meskipun menghadapi kesulitan; (4) Empati, yaitu kemampuan merasakan dan memahami perasaan orang lain; dan (5) Keterampilan sosial, yaitu kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat dan efektif. Jika dikaitkan dengan hasil studi pendahuluan, terlihat bahwa beberapa siswa di MAN 1 Kota Cirebon belum mampu mengelola kelima aspek tersebut secara optimal. Misalnya, perilaku mudah marah menunjukkan lemahnya pengendalian emosi; berkurangnya interaksi sosial menunjukkan

kurangnya keterampilan sosial; sedangkan kesulitan fokus serta kecenderungan bermain game berlebihan dapat mencerminkan rendahnya motivasi diri. Selain itu, ketidakmampuan siswa untuk memahami dampak emosional dari penggunaan *gadget* dalam jangka panjang menunjukkan masih minimnya pengenalan emosi yang mendalam.

Perkembangan sosial dan emosional tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dengan perkembangan fisik dan mental. Santrock (2003) menyatakan bahwa seluruh aspek perkembangan bekerja secara sinergis dalam mendukung kemampuan individu mengelola emosi, mengingat pengalaman, memusatkan perhatian, serta menghadapi tekanan psikologis. Pandangan ini diperkuat oleh Ndari, dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa perkembangan sosial-emosional yang sehat mencakup kemampuan mengenali dan memahami emosi, tetap fokus pada tugas, serta menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain. Dalam konteks sekolah, kemampuan-kemampuan tersebut sangat penting bagi remaja yang sedang berada pada masa pencarian identitas diri. Ketika penggunaan *gadget* mendominasi aktivitas sehari-hari, remaja dapat mengalami hambatan dalam proses adaptasi sosial maupun emosional. Hal ini terlihat dari perilaku menarik diri, kesulitan fokus, dan meningkatnya iritabilitas pada sebagian siswa di MAN 1 Kota Cirebon.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti pola asuh, lingkungan sosial, serta penggunaan teknologi berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional remaja. Suteja & Yusriah (2017) menemukan bahwa pola asuh demokratis mendukung tumbuhnya kemandirian dan kepercayaan diri anak, sementara pola asuh otoriter dan permisif berdampak negatif. Muawanah (2021) menegaskan bahwa penggunaan *gadget* berlebihan dapat memicu perubahan emosi negatif seperti mudah marah dan kurangnya kontrol diri pada anak. Penelitian Adam dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan gawai berkorelasi dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa. Temuan-temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkendali dapat mengganggu aspek pengenalan emosi, pengendalian emosi,

motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial sebagaimana dijelaskan Goleman. Hal ini memberi landasan kuat bagi penelitian yang ingin menggali lebih jauh bagaimana *gadget* memengaruhi dinamika emosional remaja, khususnya dalam konteks sosial budaya tertentu.

Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol memiliki potensi besar mengganggu perkembangan emosional remaja, baik dari aspek pengenalan emosi, pengendalian emosi, motivasi diri, empati, maupun keterampilan sosial. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada keseharian siswa, tetapi juga dapat menimbulkan permasalahan jangka panjang jika tidak segera ditangani. Remaja yang tumbuh tanpa kemampuan regulasi emosi yang baik berisiko mengalami stres kronis, kecemasan, kesulitan beradaptasi di lingkungan sosial, penurunan prestasi akademik, bahkan potensi munculnya perilaku impulsif dan adiktif di masa dewasa. Apabila fenomena ini terus dibiarkan, maka sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat akan menghadapi generasi yang kurang mampu mengelola konflik emosional, minim empati, dan rentan mengalami masalah psikologis yang lebih kompleks. Kondisi tersebut tentu bertentangan dengan upaya pendidikan nasional untuk membentuk karakter remaja yang berdaya, mandiri, dan sehat secara emosional.

Kesenjangan penelitian muncul karena sebagian besar penelitian yang ada lebih menyoroti aspek kuantitatif seperti durasi penggunaan *gadget* atau skor kematangan emosi, tanpa menggali secara mendalam bagaimana remaja memaknai pengalaman emosional mereka dalam konteks penggunaan *gadget*. Penelitian kualitatif yang mengkaji fenomena ini dari sudut pandang remaja sendiri masih terbatas, terutama di wilayah dengan konteks sosial budaya yang unik seperti Cirebon. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang menelusuri lebih dalam bagaimana *gadget* memengaruhi perkembangan emosional remaja secara kontekstual, baik dari segi kontrol diri, ekspresi emosi, maupun relasi sosial. Pemahaman mendalam ini penting karena dinamika emosional remaja tidak hanya dipengaruhi oleh teknologi, tetapi juga oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan budaya yang membentuk pola interaksi mereka. Dengan menggali pengalaman subjektif remaja, penelitian ini dapat

memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai teknologi digital benar-benar mengubah cara remaja merasakan, merespons, dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat meningkatnya angka penggunaan *gadget* di kalangan remaja Indonesia. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa 95% remaja berusia 13–18 tahun menggunakan *gadget* setiap hari, dengan rata-rata penggunaan lebih dari enam jam per hari. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap keseimbangan emosional remaja, yang dapat berimplikasi pada rendahnya interaksi sosial langsung, meningkatnya stres digital, serta munculnya perilaku adiksi terhadap media sosial (Ramadhani, 2025). Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih dalam bagaimana pola penggunaan *gadget* dapat membentuk atau justru mengganggu perkembangan emosional remaja.

Melihat tingginya penggunaan *gadget* di kalangan remaja serta dampak emosional yang ditimbulkannya, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menempatkan pengalaman emosional remaja sebagai fokus utama yang digali secara mendalam melalui pendekatan kualitatif fenomenologis. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif dan hanya melihat durasi penggunaan *gadget* atau skor regulasi emosi, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana remaja *memaknai* pengalaman emosional mereka ketika berinteraksi dengan *gadget* dalam konteks kehidupan nyata. Kebaruan lainnya terletak pada lokasi penelitian, yaitu MAN 1 Kota Cirebon, yang memiliki karakter sosial budaya khas sehingga memberikan warna berbeda pada dinamika penggunaan *gadget* dan perkembangan emosi remaja. Selain itu, penelitian ini mengaitkan secara langsung temuan lapangan dengan teori perkembangan emosional Goleman sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penggunaan *gadget* memengaruhi aspek-aspek mendasar perkembangan emosional.

B. Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, peneliti dapat menyusun rumusan masalah yang akan menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah kalangan remaja di MAN 1 Kota Cirebon beberapa siswa menunjukkan perilaku mudah marah ketika diminta untuk berhenti bermain ponsel, sulit fokus dalam belajar, serta kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Guru BK juga mengonfirmasi bahwa beberapa siswa mengalami penurunan prestasi dan sering menunjukkan tanda-tanda kejenuhan belajar.

2. Batasan Masalah

Peneliti menemukan permasalahan dalam penggunaan *gadget* berdasarkan hasil temuan. Maka peneliti membatasi penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada penggunaan *gadget* yang digunakan oleh remaja kelas XI B di MAN 1 Kota Cirebon yang berdampak pada perkembangan emosional.

3. Pertanyaan Penelitian

Pada bagian latar belakang yang telah diuraikan peneliti menemukan beberapa masalah, yakni :

- a. Bagaimana pola penggunaan *gadget* pada remaja kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon?
- b. Bagaimana kondisi perkembangan emosional remaja kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon?
- c. Bagaimana dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosi remaja kelas XI B di MAN 1 Kota Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, tujuan peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pola penggunaan *gadget* pada remaja kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon.

2. Untuk memahami kondisi perkembangan emosional remaja kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon.
3. Untuk mengetahui dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosi remaja kelas XI B di MAN 1 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari perspektif teori, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman serta memperkaya penelitian ilmiah mengenai keterkaitan antara pemakaian *gadget* dan perkembangan emosional pada remaja. Ini juga akan memberikan kontribusi kepada ilmu psikologi, pendidikan, dan sosial dalam memahami pengaruh teknologi terhadap perkembangan emosional remaja. Serta akan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang dampak psikososial dari perkembangan teknologi digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti berharap dapat memanfaatkan pengalaman dalam menyusun proposal untuk memperoleh pengetahuan tambahan terutama dalam penelitian Bimbingan Konseling Islam.

b. Bagi Remaja / Peserta Didik

Membantu remaja memahami pengaruh baik dan buruk dari penggunaan *gadget* terhadap kondisi emosional remaja dan memberi tahu mereka betapa pentingnya mengimbangi penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial di dunia nyata.

c. Bagi Sekolah dan Pendidik

Mempertimbangkan dampak perangkat terhadap emosi dan konsentrasi siswa dan membantu guru membuat strategi pembelajaran yang lebih baik dengan mempertimbangkannya. Selain itu, mendorong sekolah untuk menetapkan peraturan yang mendukung penggunaan perangkat yang bijak di lingkungan pendidikan.

E. Kajian Teori

1. Teori *Gadget*

Gadget merupakan perangkat digital yang memiliki fungsi praktis untuk mendukung aktivitas komunikasi, hiburan, dan pembelajaran. Dalam dunia pendidikan, penggunaan *gadget* semakin meningkat karena mampu menyediakan akses informasi yang cepat serta mempermudah proses belajar siswa. Menurut Putri dan Widodo (2020), *gadget* memiliki peran signifikan dalam membantu siswa mengakses materi pembelajaran, berkomunikasi dengan guru, dan mengikuti kegiatan pembelajaran daring. *Gadget* juga mendukung perkembangan kemampuan literasi digital siswa, sehingga teknologi ini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja di sekolah.

Namun, penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, terutama jika digunakan secara berlebihan. Rahma dan Kurniawati (2021) menemukan bahwa penggunaan *gadget* yang intens berkaitan dengan munculnya kecanduan digital, penurunan kontrol diri, dan perubahan perilaku emosional pada remaja. Durasi penggunaan *gadget* yang tinggi juga dapat mengganggu aktivitas belajar, memengaruhi kualitas tidur, serta memengaruhi interaksi sosial. Selain itu, penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan, dan secara perlahan menghambat perkembangan kepribadian yang matang. Oleh karena itu, meskipun *gadget* memiliki manfaat penting, penggunaannya harus diimbangi dengan pengawasan dan pengendalian agar tidak mengganggu perkembangan psikologis remaja.

2. Teori Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi sesuai tuntutan lingkungan. Pada masa remaja, emosi bersifat lebih fluktuatif karena dipengaruhi perubahan biologis, sosial, dan pengalaman psikologis. Menurut Sari dan Handayani (2020), perkembangan emosi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta

pengalaman interpersonal di lingkungan sekolah maupun keluarga. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dan menunjukkan perilaku adaptif dalam pergaulan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perkembangan emosional remaja dapat dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, termasuk *gadget*. Studi oleh Yuliana (2021) menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, serta menurunnya interaksi sosial tatap muka pada remaja. Selain itu, paparan media digital dengan konten negatif dapat memengaruhi suasana hati, pola perilaku, dan kualitas hubungan sosial remaja. Oleh karena itu, perkembangan emosional merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan, terutama pada remaja yang secara intens memanfaatkan perangkat digital dalam kegiatan sehari-hari.

3. Teori Remaja/Siswa

Remaja adalah masa transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Menurut Nasution (2020), masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kemampuan sosial, serta peningkatan kemampuan berpikir abstrak. Pada tahap ini, remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, teman sebaya, dan perkembangan teknologi yang menjadi bagian dari kehidupan modern. Remaja memiliki keinginan kuat untuk diakui, diterima, dan terhubung dengan kelompok sosialnya, sehingga mereka rentan terhadap perubahan emosional dan perilaku.

Dalam konteks pendidikan, siswa usia remaja sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, perubahan pergaulan, serta peran teknologi yang semakin besar. Penelitian oleh Fitri dan Lestari (2022) menunjukkan bahwa remaja sangat bergantung pada *gadget* untuk belajar, berkomunikasi, dan memperoleh hiburan, sehingga pola interaksi sosial mereka mengalami perubahan. Ketergantungan terhadap teknologi dapat memengaruhi konsentrasi, pola tidur, hingga perilaku emosional. Oleh sebab itu,

memahami karakteristik remaja, terutama siswa sangat penting dalam menganalisis dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosional mereka.

F. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki signifikansi penting dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosional siswa, khususnya pada remaja yang berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan karakter. Temuan penelitian ini dapat memberikan gambaran objektif mengenai pola penggunaan *gadget* yang terjadi di lingkungan MAN 1 Kota Cirebon serta bagaimana pola tersebut berhubungan dengan kondisi emosional siswa. Informasi ini diperlukan untuk mengidentifikasi potensi risiko seperti kecemasan, perubahan suasana hati, menurunnya kemampuan regulasi emosi, dan gangguan interaksi sosial yang mungkin muncul akibat penggunaan *gadget* secara berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya memahami fenomena psikologis remaja yang berkembang di era digital.

Selain itu, penelitian ini memiliki signifikansi praktis sebagai dasar pertimbangan bagi pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK), serta orang tua dalam merancang strategi pendampingan yang lebih efektif. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk menyusun program edukasi literasi digital, pengawasan penggunaan *gadget*, serta pembinaan emosional bagi siswa agar mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan seimbang. Bagi guru BK, temuan penelitian ini dapat membantu dalam merancang layanan konseling preventif maupun kuratif yang berfokus pada pengelolaan emosi dan penggunaan *gadget* secara positif. Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, sehingga memperkaya kajian akademik mengenai dampak teknologi terhadap perkembangan remaja di lingkungan pendidikan.

G. Penelitian Relevan

Peneliti meninjau penelitian sebelumnya tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosi pada usia remaja untuk mencegah

plagiarisme dan pengulangan penelitian. Berikut adalah beberapa referensi yang dianalisis dalam penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfiyah (2025) berfokus pada penggunaan *gadget* memengaruhi minat belajar siswa kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas, sehingga bertujuan untuk melihat penggunaan *gadget* memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat minat belajar. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket, sementara analisis dilakukan menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui besar kecilnya pengaruh variabel penggunaan *gadget* terhadap minat belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* memiliki pengaruh signifikan terhadap minat belajar. Intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi terbukti berkorelasi dengan penurunan minat belajar, terutama ketika penggunaan *gadget* lebih dominan untuk hiburan seperti media sosial, permainan daring, atau aktivitas non-akademik lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan *gadget*, semakin rendah motivasi dan perhatian siswa terhadap proses pembelajaran formal di sekolah.
2. Muawanah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Dampak Penggunaan *Gadget* terhadap Emosi Anak” meneliti pengaruh penggunaan *gadget* terhadap kondisi emosional anak-anak yang sedang menuju masa remaja. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode observasi dan wawancara terhadap siswa serta guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* berlebihan menyebabkan perubahan emosi negatif seperti mudah marah, cepat tersinggung, dan kurangnya kontrol diri. Bila dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan, keduanya sama-sama berupaya menelusuri dampak negatif dari penggunaan *gadget* terhadap kondisi emosional. Namun, penelitian Muawanah berfokus pada anak-anak usia sekolah dasar, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada remaja usia menengah, yang secara psikologis memiliki karakteristik emosi yang lebih kompleks. Selain itu, penelitian yang akan dilakukan

menekankan pada aspek perkembangan emosional jangka panjang, bukan hanya perubahan emosi sesaat. Dengan demikian, penelitian yang akan dilakukan memberikan kontribusi baru dalam memahami perkembangan emosional remaja secara lebih mendalam dibandingkan penelitian Muawanah.

3. Penelitian Adam, dkk (2024) berfokus pada hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kecerdasan emosional siswa di MAN Model 1 Manado. Studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa. Penelitian ini memiliki kemiripan pada variabel dependen, yaitu perkembangan emosional, tetapi berbeda dari sisi konteks lokasi dan fokus analisisnya. Jika penelitian Adam, dkk (2024) menekankan intensitas (kuantitas waktu), penelitian yang akan dilakukan lebih menggali dampak secara menyeluruh, baik positif maupun negatif, pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Cirebon, serta mempertimbangkan faktor sosial, lingkungan madrasah, dan peran guru.
4. Penelitian Nurrahmah (2024) meneliti hubungan penggunaan *gadget* dengan perkembangan emosi remaja melalui pendekatan kuantitatif cross-sectional, sehingga temuan yang dihasilkan bersifat numerik dan menunjukkan adanya hubungan statistik antara intensitas penggunaan *gadget* dan regulasi emosi. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang berfokus pada eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif remaja dalam menggunakan *gadget*, termasuk bagaimana mereka memaknai emosi, mengelola kontrol diri, serta berinteraksi secara sosial. Dengan demikian, kedua penelitian memiliki persamaan pada objek kajian yang sama-sama membahas pengaruh penggunaan *gadget* terhadap aspek emosional remaja, namun berbeda pada metode, kedalaman pembahasan, serta jenis temuan yang dihasilkan, penelitian Nurrahmah menghasilkan data hubungan statistik, sedangkan penelitian ini memberikan gambaran kontekstual dan interpretatif mengenai dinamika emosional remaja.

5. Penelitian Hidayatullah & Hafidz (2025) menekankan strategi guru akidah akhlak dalam mengatasi kecanduan *gadget* yang berdampak pada kestabilan emosi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dan menemukan bahwa pembiasaan nilai religius dan keteladanan guru dapat membantu mengurangi dampak negatif *gadget* terhadap emosi siswa. Kedua Penelitian memiliki titik temu dalam konteks madrasah dan aspek emosional, tetapi berbeda pada fokus utama. Jika penelitian Hidayatullah dan Hafidz menyoroti strategi guru sebagai subjek utama, penelitian yang akan dilakukan memfokuskan siswa kelas XI sebagai kajian, dengan menelaah bagaimana penggunaan *gadget* memengaruhi perkembangan emosional dari sisi perilaku dan psikologis siswa secara langsung.

Berdasarkan hasil telaah terhadap sejumlah penelitian terdahulu yang relevan, ditemukan bahwa berbagai peneliti sebelumnya telah mengkaji hubungan antara faktor lingkungan, pola asuh, maupun penggunaan teknologi terhadap kondisi emosional peserta didik. Namun demikian, setiap penelitian memiliki fokus, subjek, serta pendekatan yang berbeda sesuai dengan konteks dan tujuan masing-masing. Untuk memperjelas posisi dan kebaruan penelitian ini, berikut disajikan tabel yang memuat persamaan dan perbedaan antara lima penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 1. 1
Penelitian Terdahulu

No	Identitas Peneliti dan Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Zulfiyah (2025) “Pengaruh Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon”	Sama-sama meneliti penggunaan <i>gadget</i> pada siswa kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon, serta berangkat dari kekhawatiran terhadap dampak penggunaan <i>gadget</i> yang tinggi pada remaja. Keduanya menekankan pentingnya pengawasan penggunaan <i>gadget</i>	Perbedaan utama terletak pada fokus dan metode. Penelitian Zulfiyah menyoroti pengaruh penggunaan <i>gadget</i> terhadap minat belajar melalui pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menelaah perkembangan

		agar tidak mengganggu perkembangan remaja.	emosional dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Penelitian yang akan dilakukan memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman emosional remaja, sesuatu yang tidak dapat digali melalui metode kuantitatif.
2.	Muawanah (2021) “Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Emosi Anak”	Sama-sama mengkaji dampak negatif <i>gadget</i> terhadap kondisi emosional, serta menggunakan metode deskriptif.	Penelitian Muawanah berfokus pada anak SD dan perubahan emosi sesaat, sedangkan penelitian ini meneliti remaja usia menengah dengan fokus pada perkembangan emosional jangka panjang.
3.	Adam, dkk. (2024) “Hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kecerdasan emosional siswa di MAN Model 1 Manado”	Sama-sama meneliti pengaruh penggunaan <i>gadget</i> terhadap kecerdasan atau perkembangan emosional siswa madrasah.	Penelitian Adam dkk menekankan pada intensitas penggunaan (kuantitas waktu), sedangkan penelitian ini menganalisis dampak secara menyeluruh (positif dan negatif), serta mempertimbangkan peran lingkungan sosial dan guru di MAN 1 Cirebon.
4.	Nurrahmah (2024) “Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Perkembangan Emosi Remaja”	Penelitian sama-sama membahas hubungan antara penggunaan <i>gadget</i> dan perkembangan emosi remaja. Keduanya juga menyoroti bahwa penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan dapat berdampak negatif pada regulasi emosi, seperti meningkatnya	Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian. Nurrahmah (2024) menggunakan metode kuantitatif <i>cross-sectional</i> sehingga menghasilkan gambaran statistik tentang hubungan penggunaan <i>gadget</i> dan perkembangan emosi. Sementara penelitian

		sensitivitas, kecemasan, dan kesulitan mengendalikan diri.	ini memakai kualitatif fenomenologis, yang menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja terkait emosi, kontrol diri, dan interaksi sosial, sehingga memberikan pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual.
5.	Hidayatullah & Hafidz (2025)	Sama-sama berada di konteks madrasah aliyah dan menyoroti dampak <i>gadget</i> terhadap kestabilan emosi siswa.	Penelitian Hidayatullah & Hafidz berfokus pada peran guru dan strategi pendidikan akhlak, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada perubahan emosional siswa secara langsung dari sisi psikologis dan perilaku.

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa meskipun penelitian-penelitian terdahulu sama-sama membahas pengaruh faktor eksternal terhadap perkembangan emosional peserta didik, penelitian yang akan dilakukan memiliki keunikan tersendiri, yakni mengkaji secara lebih spesifik dampak penggunaan *gadget* terhadap perkembangan emosional remaja madrasah aliyah di lingkungan pendidikan berbasis nilai keagamaan. Fokus penelitian ini tidak hanya pada perubahan perilaku emosional sesaat, tetapi juga pada perkembangan emosional jangka panjang siswa kelas XI di MAN 1 Kota Cirebon. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dinamika emosional remaja di era digital.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami dan mempelajari penelitian ini. Berikut sistematika penulisan penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab dan subbab, antara lain:

BAB I: PENDAHULUAN

Bab satu merupakan pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

BAB II: LANDASAN TEORI

Bab dua menyajikan tinjauan pustaka yang mencakup pengertian, dampak, serta aspek-aspek penggunaan *gadget* dan perkembangan emosi siswa. Selain itu, bab ini juga membahas hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, serta menyajikan deskripsi konseptual dan kerangka teori yang menjadi dasar dalam penelitian ini.

BAGIAN III: METODE PENELITIAN

Bab tiga menyajikan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini menjelaskan secara rinci tentang pendekatan dan jenis penelitian, fokus penelitian, lokasi serta waktu penelitian, sumber data, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data. Selain itu, dijelaskan pula keabsahan data dan langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk menjamin hasil penelitian.

BAGIAN IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab empat menguraikan tentang gambaran umum lokasi penelitian, gambaran subjek dan informan penelitian, penyajian data, dan hasil analisis dan pembahasan mengenai “Dampak Penggunaan *Gadget* terhadap Perkembangan Emosional Pada Siswa Kelas Xi di MAN 1 Kota Cirebon”.

BAGIAN V: KESIMPULAN DAN SARAN

Bab lima ini yaitu peneliti menyimpulkan dari hasil penelitian dan kemudian memberikan saran-saran.

I. Rencanan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan september dan selanjutnya di tahun 2025 setelah mendapat surat izin penelitian dari pihak kampus.

Tabel 1. 2
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Penelitian				
		Agustus 2025	September 2025	Oktober 2025	November 2025	Desember 2025
1	Penyusunan Proposal					
2	Seminar Proposal					
3	Pelaksanaan penelitian					
4	Pengolahan data, analisis data, dan penyusunan laporan					
5	Seminar hasil					