

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Madrasah Aliyah Negeri atau yang disingkat MAN merupakan tingkat pendidikan yang sama dengan Sekolah Menengah Atas Negeri atau SMAN yang berada di bawah Kementerian Agama. Namun bedanya dalam pembelajaran, di MAN ini akan lebih mendalami pelajaran yang berkaitan dengan Pendidikan Agama Islam juga yang menjadi ciri khas daripada MAN itu sendiri. Sama halnya dengan SMAN, MAN ini memiliki jurusan diantaranya kelas IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), kelas IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), dan kelas IIK (Ilmu-ilmu Keagamaan). Lama studi di MAN juga sama seperti di SMAN, yaitu 3 tahun. Rata-rata usia siswa yang duduk di bangku MAN itu antara usia 15 sampai 18 tahunan.

Pelajar yang berada di bangku MAN tergolong ke dalam fase remaja. Dimana fase remaja ini dimulai pada usia 12 tahun sampai 21 tahun. Fase remaja ini merupakan fase perpindahan dari fase kanak-kanak menuju dewasa, yang dimana individu di fase remaja ini akan mengalami perubahan fisik, seperti perubahan bentuk tubuh (tinggi badan serta berat badan yang tumbuh lebih cepat), payudara pada perempuan membesar dan suara pada pria yang berubah menjadi lebih berat, serta mulai tumbuh rambut-rambut halus di beberapa bagian tubuhnya. Pada masa ini juga individu mulai mencari identitas dirinya serta memiliki pemikiran lebih logis, abstrak, dan idealis. Waktu yang dimiliki oleh individu pada fase ini biasanya digunakannya untuk berkumpul bersama teman atau lingkungan diluar keluarganya.

Terjadinya perubahan suasana hati dan konflik pada masa remaja menjadikan masa ini disebut dengan masa *storm and stress*. Menurut Santrock (2014)(dalam amira & mastuti, 2021) beberapa hal yang akan membuat remaja bimbang dalam segi pikiran, tindakan serta perasaannya ini merupakan sikap kebalikan, yaitu sikap sombong dan rendah hati, niat baik dan buruk, juga rasa sedih dan bahagia. Pada masa remaja ini terjadi proses pencarian jati diri dan kondisi remaja akan menjadi labil, oleh karena itu remaja akan sangat mudah sekali menerima segala informasi dari luar dirinya yang mereka terima dengan tanpa adanya proses penyaringan terlebih dahulu (Putri et al., 2022). Terutama pada era sekarang ini dengan kemajuan teknologi dan maraknya penggunaan *gadget* menyebabkan remaja mudah sekali mendapatkan informasi sehingga tidak menutup kemungkinan *gadget* ini akan berdampak pada pembentukan karakter remaja itu sendiri (Lestari et al., 2022).

Perkembangan globalisasi yang kian hari semakin berkembang menjadikan internet sebagai salah satu bagian dari kehidupan masyarakat. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) per tahun 2022-2023 menunjukkan bahwa sebanyak 215,63 juta pengguna internet di Indonesia. Angka ini akan terus mengalami

peningkatan setiap tahunnya, pada 2021 sebesar 62,10 persen masyarakat telah mengakses internet dan pada 2022 sebanyak 66,48 persen masyarakat yang telah mengakses internet. Hal tersebut menunjukkan adanya keterbukaan informasi serta penerimaan masyarakat pada perkembangan teknologi. Selain itu kebutuhan pada saat ini mendorong masyarakat untuk lebih terbuka terhadap kemajuan teknologi sebagai penunjang kebutuhan sehari-hari, misalnya komunikasi, hiburan, pekerjaan, kegiatan jual-beli, pendidikan, akses informasi dan berita terkini, semua itu akan ter-*update* dalam sebuah internet.

Dalam mengakses internet tersebut diperlukan sebuah media yang dikenal dengan istilah *gadget* yang memiliki peran sebagai penunjang, seperti *smartphone*, laptop, *notebook*, komputer dan tablet. Hasil survei yang dilakukan oleh Kominfo bersama Katadata Insight Centre (KIC) dengan judul Status Literasi Digital di Indonesia 2022 menunjukkan bahwa pengguna *gadget* yang mengakses internet ini di dominasi oleh gen Z (lahir pada tahun 1997-2023) 35 persen dan gen Y (lahir pada tahun 1981-1996) 26 persen dengan durasi penggunaan internet selama 6 jam perhari, sedangkan kelompok gen X (lahir pada tahun 1965-1980) yang mengakses internet 6 jam perhari sebanyak 19 persen. *We Are Social* dan Meltwater menyampaikan bahwa akun media sosial yang aktif di Indonesia mencapai 167 juta orang. Aplikasi media sosial yang banyak diakses yaitu TikTok, Instagram, Facebook, Messenger, YouTube, Twitter, LinkedIn, dan aplikasi media sosial lainnya.

*Gadget* menjadi seperti sebuah magnet yang akan menarik penggunaannya untuk terus memainkan *gadget* mereka. *Gadget* menjadi sebuah alat komunikasi yang mempermudah penggunaannya untuk berinteraksi dengan banyak orang sekalipun itu merupakan orang lain dan berjarak jauh dari jangkauan individu secara langsung. *Gadget* menjadi alat komunikasi yang digunakan untuk berinteraksi tanpa harus tatap muka seperti dulu. Bahkan fenomena yang terjadi sekarang ini, beberapa orang yang berada pada tempat sama baik itu kendaraan umum atau ruang publik cenderung lebih asyik menggunakan *gadget*-nya ketimbang saling berkenalan dan mengobrol.

Banyaknya fitur yang disuguhkan dalam *gadget* menjadi pemicu proses interaksi sosial secara langsung menjadi memudar. Sebenarnya perkembangan teknologi ini ibaratkan pisau bermata dua, dapat memberikan dampak positif namun jika berlebihan akan mendatangkan dampak negatif. Palsanya *gadget* ini memiliki fungsi praktis yang digunakan untuk hal baru yang dapat menunjang kehidupan (Mau & Gabriela, 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa para orang tua merasa terbantu dengan adanya *gadget* ini, karena dapat meningkatkan kemampuan akademis anaknya (Khan et al., 2021). Penggunaan *gadget* ini dapat memberikan dampak pada perkembangan ilmu pengetahuan yaitu dengan mudahnya

pengguna untuk mengakses internet. Dengan mengakses internet kita akan dengan mudah mendapatkan akses informasi, pengetahuan yang luas, menunjang dalam melakukan komunikasi jarak jauh, dapat memperluas jaringan, menambah kreativitas serta mempermudah manusia untuk membuat suatu perubahan.

Khususnya pada remaja menggunakan *gadget* ibaratkan sebuah keharusan sebagai penunjang kebutuhan sehari-hari, biasanya remaja akan mengakses media sosial. Media sosial yang mereka akses ini akan menampilkan video atau informasi terkait hal-hal yang sedang *viral*. Sehingga dampaknya akan menjadikan remaja berlomba-lomba ingin menjadi pusat perhatian yaitu dengan cara mengikuti *trend* di media sosial (Daulay et al., 2023). Dampak yang secara tidak langsung dirasakan oleh pengguna *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan individu, pasalnya *gadget* ini menghadirkan pola komunikasi satu arah (Krisnana et al., 2022). Kemampuan dalam mengambil keputusan pada remaja pengguna *gadget* juga bisa berubah. Remaja yang menggunakan *gadget* akan memiliki kemampuan membuat keputusan yang tumpul. Pasalnya remaja tidak terbiasa dalam menyelesaikan masalah secara langsung (Astuti, 2020).

Selain itu juga penggunaan *gadget* dalam rentang waktu lama maka akan menimbulkan sikap individualis, kurangnya sikap peduli pada teman dan kemampuan interaksi bisa berkurang (Fitriahadi & Tyastiti, 2020). *Gadget* juga akan menurunkan kemampuan bersosialisasi penggunaannya dengan orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut dikarenakan *gadget* ini menarik penggunaannya untuk terus bermain dengan berbagai fasilitas yang disediakan sehingga membuat hilangnya ketertarikan pada aktivitas sosial dan menyebabkan individu bersifat individualis sehingga menyebabkan turunnya minat dalam melakukan kegiatan sosial (Mau & Gabriela, 2021).

Perilaku prososial ini seharusnya erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat. Dikarenakan dalam kehidupan ini manusia dapat dihadapkan dengan 2 kemungkinan, pertama menolong orang lain dan yang kedua ditolong orang lain. Sehingga perilaku prososial ini merupakan bagian dari rasa tanggung jawab sosial yang ada pada diri individu dalam kehidupan sosialnya. Namun fenomena saat ini terkadang individu ketika akan menolong akan mempertimbangkannya terlebih dahulu, tetapi ada juga yang tidak mempertimbangkan sehingga muncul keinginan untuk menolong.

Menurut Baron dan Byrne (2005) bahwa perilaku prososial ini adalah segala macam aksi yang dilakukan oleh individu yang dapat menghasilkan manfaat bagi orang lain. Perilaku prososial ini memang memberikan keuntungan bagi orang yang ditolong dengan tanpa melihat keuntungan bagi orang yang menolong. Sehingga perilaku ini merupakan perilaku

sukarela tanpa adanya unsur pengharapan balasan. Perilaku prososial ini merupakan segala bentuk perilaku yang memberikan manfaat bagi orang lain tanpa adanya dorongan meminta balasan secara langsung bahkan perilaku ini bisa saja memberikan bahaya terhadap diri sendiri (Pratama, 2022).

Perilaku prososial ini ada dalam diri individu yang dipengaruhi oleh faktor budaya yang dianut oleh individu tersebut. Pasalnya antar budaya memiliki perbedaan terutama dalam hal perilaku prososial. Dalam beberapa budaya perilaku prososial ini ditanamkan dan dikenalkan kepada masyarakatnya namun ada juga budaya yang menjadikan perilaku permusuhan sebagai sesuatu hal yang wajar sehingga perilaku prososial ini jarang terjadi (Kanacri et al., 2021). Selama masa remaja, perilaku prososial ini mengalami penurunan dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan akan terus menurun hingga masa remaja awal sampai pertengahan, dan kembali meningkat pada masa remaja akhir dan selama transisi menuju masa dewasa (Carlo & Walker, 2020).

Perilaku prososial ini terdiri dari perilaku menolong, perilaku bekerja sama, altruisme, perilaku berbagi, perasaan empati dan simpati untuk orang lain. Perkembangan sekarang ini menjadikan perilaku prososial kian menipis, seperti mulai berkurangnya kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan, membuat jalan, membersihkan tempat ibadah, membantu tetangga yang membutuhkan bantuan dan banyak sekali kegiatan gotong royong yang dilakukan oleh masyarakat ada zaman dahulu. Hal tersebut dilakukan karena kegiatan gotong royong ini merupakan salah satu kegiatan kebanggaan yang sering dilakukan oleh masyarakat. Dalam kegiatan gotong royong ini masyarakat dapat berkumpul, saling bertukar informasi dan bercerita, saling bertukar kabar sehingga sikap kepedulian yang ada dalam masyarakat ini terus melekat dan berkembang. Sikap egosentrisme, masa bodoh dengan sekitar dan berkurangnya sikap kepedulian menjadikan perilaku prososial dalam masyarakat menjadi berkurang.

Perkembangan *gadget* menjadikan banyak sekali informasi yang dapat diakses tanpa adanya penyaringan, yang mana keterbukaan informasi ini berasal dari berbagai macam daerah bahkan negara yang memiliki nilai budaya, moral, kebiasaan, adat istiadat yang berbeda dengan Indonesia. Sehingga pengguna yang mendapat beragam informasi tanpa adanya penyaringan akan mudah sekali terpengaruh negatif oleh perkembangan *gadget* ini. Hal tersebut menyebabkan menurunnya kegiatan-kegiatan sosial yang sudah menjadi bagian dari identitas masyarakat Indonesia. Pada remaja, perkembangan teknologi ini dapat menyebabkan merosotnya moral para remaja. Dalam hal ini remaja ini memiliki peran utama dalam membangun bangsa dan negara. Kerosotan moral ini akan mengganggu remaja

dalam mempersiapkan mental dan kemampuan dirinya dalam menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dalam kehidupan sosial dewasa kelak.

Masa remaja ini juga merupakan masa dimana individu akan melewati masa perubahan emosi yang akan berpengaruh terhadap perjalanan hidup individu itu sendiri. Terlebih zaman sekarang ini penggunaan *gadget* ikut serta dalam memberikan dampak terhadap gangguan emosi. Besarnya angka prevalensi intensitas penggunaan *gadget* yang berdampak terhadap emosi berbeda antara negara berkembang dengan negara maju, negara berkembang sebesar 32,3 persen dan negara maju sebesar 22,6 persen (Rini & Huriah, 2020). Mampu untuk mengendalikan emosi akan berdampak terhadap pengontrolan diri guna melakukan suatu kegiatan yang positif, hal tersebut merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh remaja. Kemampuan tersebut disebut dengan regulasi emosi, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola emosi sampai terlihat pada tindakan yang dilakukannya (Gross & Jazaieri, 2014).

Menurut Gross & Thompson, (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu baik secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan sebagai cara untuk melakukan pertahanan atau mengurangi respon emosi misalnya pengalaman emosi dan perilaku (Amelia & Savira, 2018). Kemampuan regulasi emosi akan berpengaruh terhadap keyakinan irasional akan masalah yang sedang dihadapi. Sebab regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan individu tidak dapat berpikir positif sehingga tidak mampu mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan tepat (Isranita & Utama, 2022). Selain itu juga dapat menyebabkan munculnya agresivitas karena individu tersebut kurang mampu mengelola emosinya dengan baik serta adanya tekanan yang mengakibatkan individu tidak dapat mengontrol respon akan suatu hal yang terjadi (Ningrum et al., 2019).

Regulasi emosi juga berkaitan dengan tujuan emosi individu itu sendiri. Individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk bukan berarti individu itu memiliki penyakit mental hanya saja individu tersebut belum dapat mencapai emosi yang ditujunya. Lain halnya jika individu tersebut sudah dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka ia dapat mengontrol emosinya dan dapat mengekspresikan emosinya sesuai dengan kondisi pada saat itu. Regulasi emosi ini dipengaruhi keluarga, media belajar, karakteristik serta usia dari individu tersebut. Khususnya di masa remaja, regulasi emosi menjadi sorotan utama dikarenakan remaja ini sedang mengalami fase perubahan yang mana menyebabkan remaja memiliki emosi yang belum stabil..

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia & Savira, (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kenakalan remaja. Hal

tersebut disebabkan oleh belum stabilnya emosi yang dimiliki oleh remaja. Selain itu remaja yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik cenderung akan menyikapi kenakalan dengan tidak baik, dengan kata lain remaja yang memiliki regulasi emosi baik dapat menyikapi kenakalan remaja dengan baik sehingga dapat berperilaku sesuai dengan norma. Regulasi ini dapat berkaitan dengan kesehatan mental, karena kesehatan mental ini dapat dipengaruhi oleh terhambatnya kemampuan memahami, mengkomunikasikan, dan melakukan regulasi emosi (Yunanto, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Extremera et al., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan penggunaan *gadget* pada remaja. Penggunaan *gadget* yang yang tidak baik dapat memberikan dampak terhadap strategi regulasi emosi yang cenderung maladaptif. Maladaptif disini yaitu sikap menyalahkan diri sendiri, perenungan serta menyalahkan orang lain. Pada masa remaja ini regulasi emosi menjadi kunci dalam mengelola keadaan suasana hati secara efektif setelah mengalami peristiwa stres atau emosi negatif. Sehingga pada masa ini sangat perlu di edukasi bagaimana caranya untuk dapat meregulasi emosi dengan baik. Namun terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* dapat digunakan untuk mengelola emosi negatif, khususnya untuk remaja.

Dalam penelitian Hutahaean, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA, sehingga dapat diartikan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat menyebabkan perilaku prososial juga tinggi. Begitupun sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat mengakibatkan perilaku prososial yang rendah pula. Dalam penelitian tersebut memperlihatkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki regulasi emosi rendah, sebanyak 133 subjek atau 75,1 persen memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan 44 subjek atau 24,9 persen yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Kristiana, (2017) bahwa berdasarkan hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Didukung oleh penelitian lainnya dengan subjek yang berbeda seperti perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan perilaku prososial. Regulasi emosi yang baik diakui sebagai bagian dari hal yang penting dalam proses interaksi serta dalam kesejahteraan psikologis khususnya pada remaja. Selain itu regulasi emosi juga berdampak terhadap moral dan empati.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti, dalam kehidupan masyarakat terkhusus orang tua masih banyak sekali yang beranggapan bahwa kehadiran *gadget* ini hanya akan membawa dampak negatif saja. Para orang tua sering kali mengomeli anak-anaknya jika terlihat sedang bermain *gadget*, tanpa mereka lihat apa yang sedang anak-anak buka di *gadget*nya. Kehidupan masyarakat di perkampungan yang masih mempertahankan kegiatan sosial ini beranggapan bahwa *gadget* akan berpengaruh terhadap hubungan sosial anak dengan lingkungannya. Anak yang memiliki emosi tidak stabil sering kali dianggap dampak dari penggunaan *gadget* sehingga anak tersebut dapat memiliki keterampilan sosial yang kurang baik. Pasalnya penyebab dari terjadinya hal tersebut tidak semuanya merupakan dampak dari penggunaan *gadget*. Terutama pada remaja, yang mana remaja ini sedang masa pencarian jati diri dan senang mencoba banyak hal yang menurutnya itu sesuai dengan dirinya dan masa dewasa yang akan datang. Sehingga *gadget* ini hadir tidak sepenuhnya akan mengganggu perkembangan emosi serta sosial penggunanya, pasalnya jika digunakan dengan bijak dapat menghasilkan dampak yang positif.. Hasil studi awal yang dilakukan kepada 30 responden siswa aktif MAN X pengguna *gadget* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan nilai linieritas 0.71, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05 sehingga variabel tersebut dinyatakan memiliki hubungan.

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif terhadap perilaku prososial, artinya regulasi emosi ini akan memberikan pengaruh terhadap terjadinya perilaku prososial pada individu. Serta pada uraian sebelumnya yang membahas mengenai peranan *gadget* dalam perkembangan emosi dan sosial pada remaja, sehingga peneliti tertarik ingin meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja pengguna *gadget*.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja pengguna *gadget* di MAN X”

### **Rumusan Masalah**

“Berapa besar pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja pengguna *gadget* di MAN X?”

### **Tujuan Penelitian**

“Untuk mengetahui besaran pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja pengguna *gadget* di MAN X”

## **Kegunaan Penelitian**

### ***Kegunaan Teoritis***

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru, serta memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis, terutama dalam hal regulasi emosi dan perilaku prososial pada remaja.

### ***Kegunaan Praktis***

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan serta pengetahuan yang baru bagi pembaca, khususnya remaja mengenai perilaku prososial dan regulasi emosi ditengah perkembangannya teknologi dan penggunaan *gadget*.

