

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMP

Aninda Azhara¹, Dina Sukma², Indah Sukmawati³, Azmatul Khairiah Sari⁴

1. Universitas Negeri Padang, email: anindaazhara09@gmail.com
2. Universitas Negeri Padang, email: sukmadina@fip.ac.id
3. Universitas Negeri Padang, email: indah.s@fip.unp.ac.id
4. Universitas Negeri Padang, email: azmatulkhairiah@fip.unp.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Kecanduan
Smartphone,
Kecerdasan
Emosional, Siswa,
Bimbingan Dan
Konseling

Keywords:

Smartphone
Addiction, Emotional
Intelligence,
Students, Guidance
and Counseling

Abstrak

Smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa saat ini. Namun, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap diri sendiri maupun interaksi sosial. Di lain sisi, Kecerdasan emosional berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menyelesaikan konflik secara positif, serta menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini berjumlah 642 siswa, dan sampel sebanyak 246 siswa dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%. Data dikumpulkan melalui skala kecanduan *smartphone* dan skala kecerdasan emosional yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosional dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = -0,149$ dan signifikansi $p = 0,020$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* siswa, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya.

Abstrack

Smartphones have become an integral part of today's students' lives. However, excessive *smartphone* use can have negative impacts on individuals and social interactions. On the other hand, emotional intelligence plays an important role in building healthy social relationships, resolving conflicts positively, and adapting to stressful situations. This study aims to analyze the relationship between *smartphone* addiction and emotional intelligence in students. This study uses a quantitative method with a descriptive correlational approach. The study population was 642 students, and a sample of 246 students was selected using a stratified random sampling technique based on the Slovin formula with a 5% error tolerance. Data were collected through a *smartphone* addiction scale and an emotional intelligence scale that have been tested for validity and reliability. The results of the analysis show a negative

and significant relationship between smartphone addiction and emotional intelligence with a Pearson correlation value of $r = -0.149$ and a significance of $p = 0.020$ ($p < 0.05$). This finding indicates that the higher the level of smartphone addiction in students, the lower their level of emotional intelligence.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, terdapat sekitar 44,252,2 juta individu yang berusia 10-19 tahun. Pada periode ini, individu menghadapi berbagai tantangan dalam proses perkembangannya, baik yang berasal dari internal diri maupun dari lingkungan sosial eksternal (Sari et al., 2017). Masa remaja adalah periode yang cenderung penuh dengan perubahan, termasuk perubahan dalam hal biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Salah satu perubahan yang menarik pada masa remaja adalah perubahan emosi, yang penting untuk dipahami, dimiliki, dan diperhatikan. Hal ini penting karena kehidupan saat ini makin rumit dan penuh tekanan. Menurut Goleman (2025) menunjukkan bahwa saat ini, banyak orang terutama remaja mengalami masalah emosional yang lebih besar dibanding generasi sebelumnya di berbagai belahan dunia. Menurut Nurhasanah et al (2023) bentuk ketidakstabilan emosi pada remaja bisa terlihat dari mudah marah, merasa cemas secara berlebihan, serta kesulitan mengatasi rasa sedih atau kecewa. Semua ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat penting agar remaja bisa mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan cara yang lebih sehat.

Kecerdasan emosional bisa berubah seiring waktu, tetapi perubahan itu tidak mudah karena sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman hidup seseorang. Jika lingkungan mendukung, maka perubahan kecerdasan emosional lebih mungkin terjadi. Perubahan ini juga dapat dipicu oleh proses belajar, interaksi sosial, dan tantangan hidup yang dihadapi individu sehari-hari (Sarnoto, 2014).

Kecerdasan emosional remaja saat ini banyak berubah karena pengaruh media sosial dan tekanan dari lingkungan. Hal ini membuat empati dan kepekaan sosial menurun, sehingga kecerdasan emosional menjadi sangat penting untuk menjaga hubungan sosial dan kesehatan mental mereka (Wibisono et al., 2021). Hasil penelitian (Sulistio et al., 2018) pada siswa Remaja di Pondok Pesantren

menyatakan siswa dengan kecerdasan emosional dalam kategori sedang dengan 31 siswa dengan persentase 20%. Sejalan dengan penelitian (Lestari, 2024) pada siswa di SMP 1 Cibungbulang menyatakan siswa memiliki kecerdasan emosional pada kategori rendah yaitu sebesar 59%.

Kecerdasan emosional yang dimiliki individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Rodríguez et al (2020) faktor-faktor tersebut antara lain harga diri dan resiliensi, regulasi diri, kejelasan perasaan, motivasi, kecemasan, serta penggunaan teknologi khususnya *smartphone*. Menurut Kristo (Putra et al., 2019) Indonesia menempati posisi ke-11 sebagai negara dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak di dunia, dengan total pengguna mencapai 27 juta orang. Menurut (Putra et al., 2019) respon remaja terhadap *smartphone* cukup tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan *smartphone* di kalangan remaja usia sekolah cukup tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kwon et al (2013), bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan *smartphone* dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah dari orang dewasa. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah ketidakstabilan emosi, sehingga remaja lebih mudah marah, merasa gelisah, bahkan menarik diri karena terlalu fokus pada aktivitas di *smartphone*.

Hasil penelitian terdahulu di SMP Negeri 7 Bukittinggi oleh Febrina et al (2021) menyatakan bahwa tingkat ketergantungan gadget (*smartphone*) pada remaja dengan kategori rendah sebesar 46%. Tetapi berbeda dengan hasil penelitian Nainggolan (2022) terhadap siswa SMP HKBP Padang Bulan Medan menemukan bahwa kecanduan *smartphone* pada siswa berada pada kategori berat dengan persentase sebesar 56,25%.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di sekolah SMP Negeri 7 Bukittinggi pada tanggal 21 April 2025 terlihat bahwa masih banyak siswa yang menggunakan *smartphone* di lingkungan sekolah, bahkan tidak jarang mereka memakainya pada saat jam pelajaran berlangsung. Kondisi ini membuat siswa cenderung mengabaikan proses pembelajaran maupun situasi di sekitarnya, karena perhatian mereka lebih terfokus pada *smartphone* yang digunakan. Fenomena tersebut mencerminkan kurangnya kecerdasan emosional, terutama

pada aspek kesadaran diri untuk memahami situasi belajar, pengendalian diri dalam menahan dorongan menggunakan *smartphone* secara berlebihan, serta motivasi untuk menempatkan pembelajaran sebagai prioritas utama. Oleh karena itu, keberadaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menjadi sangat penting. BK berperan dalam membantu siswa 11 mengelola penggunaan *smartphone* secara sehat, memberikan edukasi mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan *smartphone*, serta membimbing mereka agar mampu mengembangkan disiplin belajar, kontrol diri, dan keterampilan sosial.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan dampak terhadap kondisi emosional siswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap *smartphone*, semakin besar pula kemungkinan siswa mengalami gangguan emosional. Gangguan ini dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam berpikir jernih dan mengelola emosi dengan baik. Siswa yang mengalami gangguan emosional cenderung mudah cemas, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Jika dibiarkan, kondisi ini berisiko menimbulkan masalah yang lebih serius seperti depresi, isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya perilaku impulsif dan agresif. Oleh karena itu, keberadaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menjadi sangat penting. BK berperan dalam membantu siswa mengelola penggunaan *smartphone* secara sehat, memberikan edukasi mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan *smartphone*, serta membimbing mereka agar mampu mengembangkan disiplin belajar, kontrol diri, dan keterampilan sosial.

Penelitian tentang kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosional pada siswa selama ini lebih banyak berfokus pada tingkat kecanduan *smartphone* maupun tingkat kecerdasan emosional secara terpisah. Sementara itu, kajian yang secara khusus mengungkap bagaimana penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan dengan perkembangan kecerdasan emosional siswa, khususnya pada aspek kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, masih terbatas. Kondisi ini menyebabkan belum tersedianya gambaran empiris yang utuh mengenai peran kecanduan *smartphone* terhadap kecerdasan emosional siswa dalam konteks sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara sistematis hubungan kecanduan *smartphone* dan

kecerdasan emosional pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi sebagai landasan penguatan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Yusuf (2014) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara satu atau lebih variabel dengan variabel lainnya. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada upaya mendeskripsikan tingkat kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosional siswa serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut, di mana kecerdasan emosional (X) berperan sebagai variabel bebas dan kecanduan *smartphone* (Y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 7 Bukittinggi pada tahun ajaran 2024/2025. Berdasarkan data administrasi sekolah, jumlah populasi keseluruhan adalah 642 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 246 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert yang memuat dua variabel penelitian, yaitu kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosional. Instrumen kecanduan *smartphone* mencakup beberapa aspek, antara lain gangguan aktivitas sehari-hari (*daily-life disturbance*), antisipasi positif (*positive anticipation*), penarikan diri (*withdrawal*), orientasi hubungan dunia maya (*cyberspace oriented relationship*), penggunaan berlebihan (*overuse*), dan toleransi (*tolerance*). Sementara itu, instrumen kecerdasan emosional meliputi aspek kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-regulation*), motivasi diri (*self-motivation*), empati (*empathy*), serta keterampilan sosial (*social skills*). Data yang dikumpulkan berupa data interval dengan sumber data primer. Sebelum penyebaran kuesioner, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan kualitas alat ukur. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, khususnya dalam menjaga kerahasiaan identitas seluruh partisipan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasional. Analisis dilakukan melalui tahapan pengkodean, tabulasi, serta

perhitungan ukuran statistik berupa frekuensi, persentase, mean, standar deviasi, dan koefisien korelasi untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Pendekatan deskriptif korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan, melainkan menggambarkan kondisi variabel serta hubungan di antara keduanya secara objektif dan sistematis.

HASIL

Gambaran Kecanduan Smartphone Siswa SMP

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosi. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan *Smartphone* Keseluruhan (n=246)

Skor Ideal	Mean	SD	Kategori	interval	f	%
130			Sangat Tinggi	110-130	0	0
			Tinggi	89-109	41	16,7
			Sedang	68-88	120	48,8
	62,08	12,17	Rendah	47-67	78	31,7
			Sangat Rendah	≤46	7	2,8
			Jumlah		246	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa secara umum tingkat kecanduan *smartphone* siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi berada pada kategori rendah, dengan jumlah 78 siswa dan persentase 31,71%. Selanjutnya, sebanyak 120 siswa dengan persentase 48,78% berada pada kategori sedang, dan 41 siswa dengan persentase 16,67% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada kategori sangat tinggi tidak terdapat siswa dengan persentase 0%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 7 siswa dengan persentase 2,85%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kecanduan *smartphone* pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi berada pada kategori sedang. Artinya, secara garis besar siswa masih berada pada tingkat penggunaan *smartphone* yang wajar dan belum menunjukkan gejala kecanduan yang mengkhawatirkan. Namun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* pada kategori tinggi.

Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa SMP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kecerdasan emosional siswa di SMP Negeri 7 Bukittinggi pada umumnya berada pada kategori sedang. Adapun data lengkap mengenai hasil kecerdasan emosional siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Keseluruhan (n=246)

Skor Ideal	Mean	SD	Kategori	interval	f	%
125			Sangat Tinggi	105-124	5	2
			Tinggi	85-104	114	46,3
	83,05	9,19	Sedang	65-84	122	49,6
			Rendah	45-64	5	2
			Sangat Rendah	≤44	0	0
			Jumlah		246	100

Berdasarkan Gambar 2, dapat dijelaskan bahwa secara umum kecerdasan emosional siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi berada pada kategori sedang, dengan jumlah 122 siswa dan persentase 49,59%. Selanjutnya, pada kategori tinggi terdapat 114 siswa dengan persentase 46,34%, sedangkan 57 pada kategori rendah terdapat 5 siswa dengan persentase 2,03%. Sementara itu, pada kategori sangat tinggi terdapat 5 siswa dengan persentase 2,03%, dan pada kategori sangat rendah tidak terdapat siswa dengan persentase 0,00%. Artinya, secara keseluruhan kecerdasan emosional siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi berada pada kategori sedang.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional”. Sebelum menguji hipotesis dengan teknik analisis data, terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun data lengkap mengenai hasil uji normalitas keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

Unstandardized Residual	
N	246

Normal Parameters ^{a,b}		Mean	0,0000000
		Std. Deviation	9,09284758
Most Differences	Extreme	Absolute	.040
		Positive	.040
		Negative	-.035
Kolmogorov-Smirnov Z			.040
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel X dan Y yaitu sebesar 0,200. Nilai signifikan secara kedua variabel tersebut ($p \geq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional berdistribusi normal.

Selanjutnya uji linearitas menggunakan SPSS versi 25 for Windows, yaitu dengan fungsi *Compare Means*. Uji linearitas penelitian ini dengan melihat deviation from linearity dari uji F. Jika nilai Sig, *deviation from linearity* ($p \geq 0,05$) maka dinyatakan linear. Berikut tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4. Uji Linearitas Variabel X dan Y

			Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
Kecerdasan Emosional * Kecanduan Smartphone	Between Groups	(Combined)	3751.923	53	70.791	.801	.827
		Linearity	456.845	1	456.845	5.171	.024
		Deviation from Linearity	3295.079	52	63.367	.717	.921
	Within Groups		16961.491	192	88.341		
	Total		20713.415	245			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,921 ($p \geq 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional bersifat linear.

Setelah uji normalitas dan linearitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Correlation* dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Sehingga dapat diperoleh korelasi pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		Kecanduan Smartphone	Kecerdasan Emosional
Kecanduan Smartphone	Pearson Correlation	1	-.149*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	246	246
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	-.149*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	246	246
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,020 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional siswa. Output SPSS juga menunjukkan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar -0,149, yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah. Tanda negatif pada koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional siswa dapat diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* siswa, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Mascia et al (2020) yang menegaskan bahwa ketergantungan *smartphone* berhubungan dengan rendahnya regulasi diri dan kecerdasan emosional. Remaja yang tidak mampu mengontrol penggunaan *smartphone* menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi negatif, mudah mengalami stres, serta memiliki kesejahteraan emosional yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone* agar tidak berkembang menjadi kecanduan.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Mulyanti et al (2024) yang menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecerdasan emosional. Remaja yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menunjukkan empati yang rendah, serta kurang mampu menjalin hubungan sosial secara sehat.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Singh (2020) yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan negatif dengan kecerdasan emosional pada remaja. Remaja dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, memiliki kontrol diri yang rendah, serta menunjukkan kemampuan empati yang kurang berkembang. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone* agar tidak berkembang menjadi kecanduan.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan fase di mana seseorang melewati tahap antara masa anak-anak dan masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja bisa dianggap sebagai jembatan peralihan dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri, kemandirian emosional, serta kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi. Menurut Goleman (2025) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi, menyadari perasaannya sendiri, memotivasi diri, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Kecerdasan emosional yang dimiliki individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Rodríguez et al (2020) faktor-faktor tersebut antara lain harga diri dan resiliensi, regulasi diri, kejelasan perasaan, motivasi, kecemasan, serta penggunaan teknologi khususnya *smartphone*.

Pesatnya perkembangan teknologi digital, khususnya penggunaan *smartphone*, membawa tantangan tersendiri bagi perkembangan tersebut.

Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan, akses media sosial, dan pelarian emosional, yang apabila digunakan secara berlebihan dapat mengarah pada kecanduan. Kecanduan *smartphone* adalah sebuah perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan individu menjadi masalah sosial, seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga menarik diri, dan juga menimbulkan gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon et al., 2013b).

Menurut Jannah et al (2024) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang cukup besar terhadap perilaku remaja di lingkungan keluarga. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah ketidakstabilan emosi, sehingga remaja lebih mudah marah, merasa gelisah, bahkan menarik diri karena terlalu fokus pada aktivitas di *smartphone*. Kecanduan terhadap *smartphone* juga bisa menyebabkan isolasi sosial, yang akhirnya mengurangi interaksi positif dengan keluarga maupun teman sebaya. Kondisi ini berpengaruh pada keterlibatan remaja dalam kegiatan keagamaan seperti sholat, di mana mereka dapat lupa atau sengaja mengabaikannya akibat terlalu asyik dengan *smartphone*. Selain itu, remaja yang terlalu larut dalam penggunaan *smartphone* cenderung kehilangan kesadaran terhadap lingkungan sekitar, mengabaikan waktu serta kewajiban penting. Dampak lebih lanjut dapat terlihat pada kesehatan mental, dengan munculnya gejala kecemasan dan depresi akibat ketergantungan teknologi. Tak hanya itu, prestasi akademik remaja juga bisa terganggu karena mereka lebih memilih menghabiskan waktu di dunia digital dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap siswa, diketahui bahwa tingkat kecanduan *smartphone* secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan, serta penggunaan *smartphone* masih dalam batas wajar dan terkontrol. Kategori rendah ini menandakan bahwa penggunaan *smartphone* belum terlalu memengaruhi aspek-aspek kehidupan dan aktivitas sehari-hari siswa, seperti belajar, berinteraksi sosial, maupun kegiatan pribadi lainnya. Kondisi ini dapat diartikan bahwa siswa sudah cukup mampu mengontrol

intensitas penggunaan *smartphone* dan lebih banyak menggunakannya untuk kebutuhan akademik atau komunikasi penting.

Temuan ini masih sejalan dengan penelitian Kwon et al (2013) yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari, dorongan positif yang berlebihan terhadap penggunaan, perasaan gelisah saat tidak menggunakan, serta kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaan. Namun, pada kategori rendah, gejala-gejala tersebut belum tampak secara signifikan. Secara psikologis, penggunaan *smartphone* pada tingkat rendah lebih dipengaruhi oleh kebutuhan fungsional, seperti mencari informasi, berkomunikasi, atau mendukung kegiatan belajar, dibandingkan dengan faktor emosional seperti kebutuhan akan penerimaan sosial atau hiburan digital. Hal ini menunjukkan bahwa *smartphone* masih berperan sebagai alat bantu dan bukan sebagai sumber utama hiburan maupun identitas sosial bagi remaja.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap siswa, diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosional berada pada kategori sedang. Aspek-aspek yang diukur meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain (empati), serta membina hubungan baik dengan orang lain atau teman sebaya (Goleman, 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki kecerdasan emosional yang optimal, sehingga kemampuan mereka dalam memahami dan mengatur emosi masih perlu ditingkatkan.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional yang berada pada kategori sedang menandakan kemampuan sosial siswa belum berkembang secara maksimal, khususnya dalam hal berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa respon siswa terhadap lingkungan sosial belum menjadi prioritas utama, sehingga mereka cenderung kurang aktif dalam bersosialisasi dengan orang di sekitar. Sejalan dengan pendapat Arbadati (2007), individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengelola dan merespon emosi orang lain dengan tepat, yang pada akhirnya mempermudah proses interaksi sosial dalam masyarakat.

Kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik akan membantu siswa dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dengan teman sebaya. Lingkungan sosial, terutama keluarga dan masyarakat, berperan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional sejak masa anak-anak hingga remaja (Thaib, 2013). Dengan demikian, kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dan menyesuaikan respon emosional terhadap situasi tertentu, sehingga perilakunya dapat diterima oleh orang lain sesuai dengan norma dan aturan sosial yang berlaku di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kemungkinan penyebab siswa memiliki kecerdasan emosional pada kategori sedang adalah kondisi psikologis yang belum stabil, sehingga mereka belum sepenuhnya mampu mengelola emosi diri dan memahami penerimaan sosial dari orang lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kecanduan *smartphone* pada siswa merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius karena berkaitan dengan kecerdasan emosional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kecerdasan emosional, meskipun berada pada kategori lemah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, maka kecerdasan emosional siswa cenderung semakin rendah. Menurut Rodríguez et al (2020) faktor yang memperngaruhi kecerdasan emosional meliputi, harga diri, kemampuan regulasi diri, kejelasan perasaan, motivasi, kecemasan dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Oleh karena itu, upaya penanganan tidak dapat dilakukan secara parsial, tetapi memerlukan keterlibatan berbagai pihak. Sekolah perlu mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling melalui layanan preventif dan pengembangan kecerdasan emosional siswa, serta mengintegrasikan penggunaan teknologi secara sehat dalam kegiatan pembelajaran. Orang tua diharapkan dapat memberikan pengawasan dan pendampingan yang seimbang terhadap penggunaan *smartphone* di rumah. Sementara itu, siswa perlu dibekali pemahaman tentang pengelolaan emosi, pengendalian diri, dan penggunaan *smartphone* secara bijak. Apabila seluruh pihak mampu bersinergi, maka dampak negatif kecanduan *smartphone* dapat diminimalkan dan perkembangan kecerdasan emosional siswa dapat ditingkatkan

secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang berkelanjutan dari guru BK atau konselor sekolah agar siswa mampu mengontrol penggunaan *smartphone* secara lebih sehat dan sekaligus meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

Layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan kepada siswa sebagai upaya untuk menekan kecanduan *smartphone* sekaligus meningkatkan kecerdasan emosional. Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu komponen penting dalam dunia pendidikan yang berfungsi membantu siswa mengembangkan potensi diri, menyelesaikan berbagai permasalahan, serta meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, sosial, akademik, dan karier (Fратиwi et al., 2025). Konseling didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan oleh tenaga profesional melalui kegiatan wawancara kepada individu yang sedang menghadapi masalah, dengan tujuan meringankan dan membantu penyelesaian permasalahan tersebut (Ifdil et al., 2021). Dengan demikian, BK berperan dalam mendampingi siswa untuk menghadapi tantangan kehidupan, mengatasi masalah pribadi, serta mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Lubis et al., 2024).

Layanan bimbingan yang bisa diberikan kepada siswa yang mengalami kecerdasan emosional rendah adalah (1) Layanan informasi, layanan ini diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memahami berbagai informasi dan menjadi pertimbangan saat membuat keputusan (Prayitno, 2012). Guru BK atau konselor perlu memberikan informasi yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* dan kecerdasan emosional, agar siswa lebih sadar akan dampaknya dan mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi serta perilaku sosialnya. Berdasarkan penelitian Melka et al (2017) materi layanan yang dapat diberikan meliputi kemampuan mengenali emosi diri, memahami penyebab timbulnya emosi, serta mengendalikan dan mengelola emosi. Selain itu, materi juga mencakup pentingnya memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, serta mengembangkan keterampilan komunikasi dan kerja sama. Melalui pemberian materi tersebut, siswa diharapkan dapat memahami pentingnya kecerdasan emosional beserta manfaatnya, sehingga mampu mengembangkan kecerdasan emosional secara optimal.

Selanjutnya, (2) layanan konseling individu merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui pertemuan tatap muka secara perorangan antara siswa dan guru BK dengan tujuan membantu siswa mengentaskan permasalahan pribadi yang dihadapinya (Syukur & Zahri, 2019). Pelaksanaan konseling individu memerlukan adanya minat dari siswa sebagai klien, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kompetensi konselor dalam melaksanakan layanan konseling individu (Fradinata & Sukma, 2023). Layanan ini diberikan kepada siswa yang memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori tinggi serta kecerdasan emosional yang rendah. Selama proses konseling, guru BK berupaya menciptakan suasana yang aman dan kondusif agar siswa merasa nyaman, dihargai, dan mampu mengungkapkan kebiasaan penggunaan *smartphone* serta permasalahan emosional yang dialami.

Selanjutnya, (3) Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru terkait berbagai topik kehidupan (Prayitno, 2012). Layanan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya permasalahan, menumbuhkan sikap saling berbagi dan saling menolong antaranggotanya, serta membantu individu dalam pengambilan keputusan kehidupan sehari-hari (Sukma, 2018). Keunggulan layanan bimbingan kelompok terletak pada dinamika kelompok yang memungkinkan anggota merasa dihargai, memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat, serta belajar untuk saling mendengarkan dalam suasana yang menyenangkan melalui permainan dan motivasi dari pemimpin kelompok (Sari, 2015). Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* serta meningkatkan kecerdasan emosional, khususnya dalam mengendalikan emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait hubungan kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi, menunjukkan bahwa (1) kecanduan *smartphone* pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi pada umumnya berada pada kategori sedang, (2) kecerdasan

emosional pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi pada umumnya berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang signifikan dan berarah negatif antara kecanduan *smartphone* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMP Negeri 7 Bukittinggi dengan tingkat hubungan pada kategori lemah. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* siswa, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi kecerdasan emosional pada siswa. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis serta implikasi praktis bagi layanan bimbingan konseling di sekolah dalam merancang program peningkatan kecerdasan emosional. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK untuk menyusun program layanan yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan siswa, dengan fokus pada pengembangan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, empati, serta keterampilan sosial. Program tersebut dapat dilaksanakan melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun konseling individu, serta disertai dengan edukasi penggunaan *smartphone* yang sehat dan bertanggung jawab, sehingga layanan BK tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga mengembangkan kecerdasan emosional siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arbadiati., Catur., & Kurniati, T. (2007). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan Problem Focused Coping pada Sales. *Jurnal Pesat*, Vol. 2 No. 2, 35-56.
- Fradinata, S. A., & Sukma, D. (2023). Keterampilan Dasar konselor dalam melakukan konseling individu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 2(2), 119–128.
- Fratiwi, R., Syukur, Y., & Sukma, D. (2025). Penerapan Pelaksanaan Kegiatan Pendukung Bimbingan Dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(4), 1262–1267.
- Goleman, D. (2025). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ildil, I., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2021). Stress and anxiety among adolescents, during the covid-19 outbreak. *Konselor*, 10(1), 1–5.
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106.

- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013a). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013b). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lestari, P. (2024). *Gambaran Kecerdasan Emosional Peserta Didik serta Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di SMPN 1 Cibungbulang*. 2(1), 261–266.
- Lubis, A. H., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). Orientasi pelayanan bimbingan konseling yang inklusif: Meningkatkan akses dan kualitas layanan untuk semua siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1117–1123.
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in Psychology*, 11, 375.
- Melka, F. D., Ahmad, R., Firman, Y. S., Sukmawati, I., & Handayani, P. G. (2017). Hubungan Kecerdasan emosional dengan penerimaan teman sebaya serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Neo Konselor*.
- Mulyanti, A., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 149–156.
- Nainggolan, R. (2022). *Gambaran Kecanduan smartphone pada Remaja SMP HKBP Padang Bulan Medan Tahun 2022. Repository.Stikessantaelisabethmedan*.
- Nurhasanah, S., Adiwinata, A. H., & Nadhirah, N. A. (2023). Perkembangan emosi anak disebabkan kekerasan verbal yang dilakukan orang tua. *AN-NISA*, 16(1), 26–38.
- Prayitno. (2012). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Univertas Negeri Padang.
- Putra, A., Ildil, I., & Afdal, A. (2019). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(1), 9–16.
- Rodríguez, F. M. M., Lozano, J. M. G., Mingorance, P. L., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). Influence of smartphone use on emotional, cognitive and educational dimensions in university students. *Sustainability (Switzerland)*, 12(16), 1–20. <https://doi.org/10.3390/su12166646>
- Sari, A. K. (2015). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kemandirian Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar. *J. Konseling Dan Pendidik*, 2(1), 55–61.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ildil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.
- Sarnoto, A. Z. (2014). Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar. *Profesij Jurnal Ilmu Pendidikan Dan*

Keguruan, 3(1), 46–56.

Singh, R. (2020). Smart Phone Addiction and Emotional Intelligence among Adolescents. *IAR Journal of Humanities and Social Science*, 1(4).

Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Journal Konselor*, 7(2), 49–54.

Sulistio, W., Wiroko, E. P., & Paramita, A. D. (2018). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1).

Syukur, Y., & Zahri, T. N. (2019). *bimbingan dan konseling di Sekolah*. IRDH Book Publisher.

Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 13(2).

Wibisono, A., Zakki, N., & Febriyanti, D. (2021). Perilaku Masyarakat Serta Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Kecemasan Melalui Manajemen Stress di Era New Normal. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 07(02), 30–44.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.