

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN JAUH DARI SMARTPHONE PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SEMARANG

Canabila Halim¹, Achmad Mujab Masykur¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang Semarang 50275

canabilahalim@students.undip.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas X SMAN 1 Semarang. Kecemasan jauh dari *smartphone* adalah respon negatif yang melibatkan munculnya gejala fisiologis, cara berpikir, dan kondisi emosi akibat tidak bisa mengakses *smartphone* dikarenakan kondisi *smartphone* yang tidak prima seperti kehabisan baterai, kehilangan sinyal, ataupun berjauhan dengan *smartphone*. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk merasakan, membedakan, menanggapi, mengenali, dan memahami secara efektif emosi individu tersebut maupun individu lain melalui hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan individu lain, kemampuan beradaptasi, pengelolaan stres, dan suasana hati. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 432 siswa SMA Negeri 1 Semarang dengan sampel sebanyak 205 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecerdasan Emosional (45 aitem) dan Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (39 aitem). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas X SMAN 1 Semarang dengan hasil $r_{xy} = -0,403$ dan $p = 0,000$. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 16,2% dalam memprediksi kecemasan jauh dari *smartphone*, sisanya sebesar 83,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: kecemasan jauh dari *smartphone*; kecerdasan emosional; siswa

Abstract

The study aims to find out the relationship between emotional intelligence and nomophobia on 10th grade at SMAN 1 Semarang. Nomophobia is a negative response that involves physiological, mindset, and emotional states that cannot access the smartphone because of the lack of cell phone, such as running out of battery, losing signal, or being far apart by the smartphone. Emotional intelligence is an individual's ability to feel, discern, respond, recognize, and understand effectively the individual's emotions as well as others through relationships with oneself, relationships with other individuals, adaptability, stress management, and moods. The population in this study were 432 students at SMAN 1 Semarang with 205 students sampling. Determination of the sample using cluster random sampling. Measuring instruments used in this study were Emotional Intelligence Scale (45 items) and Nomophobia Scale (39 items). Data analysis using simple regression analysis shows there is a significant negative correlation between emotional intelligence and nomophobia on 10th grade at SMAN 1 Semarang, with $r_{xy} = -0.403$ and $p = 0,000$. Emotional intelligence provides an effective contribution of 16.2%, while the rest is determined by other factors that are not revealed in this study.

Keywords: nomophobia; emotional intelligence; students

PENDAHULUAN

Kemajuan di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi merupakan salah satu dampak positif dari globalisasi. Kemajuan tersebut memudahkan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup

sehari-hari. *Handphone* saat ini menjadi kebutuhan semua individu. Mulai dari remaja, dewasa, bahkan anak-anak, dan lansia. *Handphone* dianggap sebagai alat yang sangat praktis dalam melakukan komunikasi di manapun dan kapanpun. Saat ini berbagai macam perusahaan *handphone* berlomba-lomba mengeluarkan produk *handphone* dengan fitur, spesifikasi, dan harga yang beragam. *Handphone* menjadi alat yang sangat penting untuk berkomunikasi. *Handphone* bukan lagi barang mewah yang hanya dapat dimiliki oleh kalangan tertentu oleh karena itu, peminat *handphone* saat ini semakin tinggi. Hal tersebut terbukti dari laporan *Digital Around The World 2019*, yang mengungkapkan bahwa 56% warga negara Indonesia menggunakan *handphone* (Kinapti, 2019). Hal tersebut membuktikan bahwa pengguna *handphone* di Indonesia sudah melebihi setengah dari jumlah populasi penduduk Indonesia. *Handphone* yang memiliki fungsi awal sebagai alat komunikasi telah berkembang dan dilengkapi dengan berbagai sarana hiburan seperti pemutar musik, radio, televisi, kamera, bahkan fitur *personal assistant*. *Handphone* yang sudah memiliki fitur-fitur tersebut dinamakan *smartphone*.

Berdasarkan survei penduduk antar sensus tahun 2015 penduduk Indonesia pada tahun 2019 diproyeksikan mencapai 266,91 juta jiwa. Menurut jenis kelamin, jumlah tersebut terdiri atas 134 juta jiwa laki-laki dan 132,89 juta perempuan. Penduduk Indonesia pada tahun 2019 didominasi oleh usia produktif, yakni lebih dari 68% dari total populasi (Katadata, 2019). Oleh karena itu Indonesia merupakan salah satu negara yang dijadikan target perusahaan-perusahaan *smartphone*. Jumlah survei pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan (Katadata, 2016) dari tahun 2016 hingga 2019. Pada tahun 2016 jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 65,2 juta unit. Pada tahun 2017 meningkat menjadi 74,9 juta unit, tahun 2018 meningkat menjadi 83,5 juta unit, dan pada tahun 2019 pengguna *smartphone* di Indonesia telah mencapai 92 juta unit.

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2019) memiliki makna yaitu, pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif). Dampak positif penggunaan *smartphone* menurut Choirunnisa dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuni dan Pierewan (2017) adalah memiliki mobilitas yang tinggi, mempercepat penyebaran informasi, dan dapat digunakan untuk mempermudah melihat peta. Sedangkan, dampak negatif penggunaan *smartphone* yaitu dapat menyebabkan pengguna memiliki perilaku anti sosial, penyebab kecelakaan lalu lintas, dapat memecah konsentrasi saat belajar, menyebabkan tidak disiplin dalam belajar, boros, dan membuang-buang waktu.

Smartphone digunakan oleh berbagai jenis lapisan usia. Remaja merupakan salah satu usia yang mendominasi penggunaan *smartphone*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan survei untuk mengungkapkan data pengguna internet di Indonesia berdasarkan umur (Untari, 2019). APJII mengungkapkan bahwa pengguna internet terbanyak ada pada rentang usia 15 hingga 19 tahun, usia 15-19 tahun merupakan usia remaja dimana mereka memasuki Sekolah Menengah Akhir (SMA). APJII juga menambahkan bahwa *smartphone* jadi andalan utama pengguna internet Indonesia untuk berselancar di dunia maya. Oleh karena itu pemilihan subjek pada penelitian ini merupakan siswa SMA.

Penggunaan *smartphone* berpengaruh pada pola pemikiran penggunanya, tak terkecuali remaja. Menurut Fajrin (dalam Andriani dkk., 2019) yang mengatakan bahwa *smartphone* memiliki pengaruh terhadap pola pikir remaja. *Smartphone* menyebabkan remaja tersebut malas dalam

bersosialisasi, lunturnya jiwa sosial, dan perubahan pola interaksi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja juga dapat menurunkan prestasi akademik remaja tersebut. Remaja yang terlalu berlebihan menggunakan *smartphone* memiliki waktu belajar yang singkat dan lebih mudah untuk menjadi korban *cybercrime* (Ishi, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lepp dkk (2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat berdampak buruk pada prestasi akademik, kinerja, kesehatan mental, serta kebahagiaan pada siswa.

Penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas X SMA. Peneliti memilih SMA Negeri 1 Semarang dikarenakan SMA Negeri 1 Semarang merupakan salah satu institusi pendidikan favorit di Semarang. Masyarakat berasumsi semakin populer atau favorit institusi pendidikannya maka semakin baik kualitas siswa-siswinya. Peneliti memberikan 16 kuesioner kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang yang terdiri dari delapan laki-laki dan delapan perempuan. Terdapat 12 dari total 16 responden mengindikasikan kecemasan ketika tidak bisa mengakses *smartphone* dikarenakan kehabisan baterai, kehilangan sinyal, ataupun ketika *smartphone* tertinggal. Selain itu, 11 dari total 16 responden selalu membawa charger ataupun *powerbank* untuk menjaga *smartphonenya* tetap dalam kondisi prima agar bisa digunakan ketika dibutuhkan. Terdapat 8 dari 16 responden selalu memeriksa *smartphonenya* walaupun tidak ada notifikasi baru. Semua responden tidak selalu menyalakan *smartphonenya* selama 24 jam. Semua responden juga lebih menyukai berkomunikasi secara langsung jika dibandingkan dengan menggunakan *smartphone*. Semua responden setuju bahwa salah satu manfaat menggunakan *smartphone* adalah untuk mengakses informasi. Informasi yang diakses beragam dari mulai hal-hal terkait akademik hingga informasi terkait hobi. Kebanyakan responden merasa sedih, kesulitan untuk berkomunikasi, kesepian, dan bosan ketika *smartphone* rusak. Beberapa responden mengaku cemas ketika keluar rumah dengan baterai *smartphone* yang tidak terisi penuh.

Selain menyebarkan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru Bimbingan Konseling (BK). Siswa dan siswi SMA Negeri 1 Semarang hanya diperbolehkan mengakses *smartphone* diluar jam belajar, namun siswa diperkenankan mengakses *smartphone* jika mendapatkan instruksi dari guru. Apabila guru tidak memberikan instruksi untuk membuka *smartphone*, maka siswa dilarang membuka *smartphonenya*, Akan tetapi, pada kenyataannya banyak guru mata pelajaran yang mengeluh kepada guru bimbingan konseling (BK) bahwa banyak siswa yang mencuri-curi bermain *smartphone* saat jam pelajaran. Guru mata pelajaran tersebut juga sudah memberikan teguran kepada siswa yang membuka *smartphonenya*, tetapi dalam beberapa kasus teguran tersebut tidak dipedulikan oleh siswa.

Penggalian data awal tersebut membuktikan bahwa fenomena yang diteliti peneliti pada penulisan skripsi ini terdapat di SMA Negeri 1 Semarang. Sebagian besar subjek pada penggalian data awal mengalami ciri-ciri yang sesuai dengan beberapa ciri-ciri yang dikemukakan oleh Bragazzi dan Puente (2014) yaitu menggunakan sebagian besar waktunya hanya untuk menggunakan *smartphone*; selalu membawa pengisi daya kemanapun dirinya pergi untuk menjaga agar baterai *smartphone* tetap dalam keadaan prima; selalu memeriksa *smartphone* untuk melihat apakah mendapatkan notifikasi baru.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniati dkk. (2015) mengungkap motif remaja menggunakan *smartphone* antara lain ialah untuk bersosialisasi, membuka wawasan, dan mengetahui topik-topik aktual di kalangan remaja. Penelitian tersebut juga mengungkap bahwa fitur yang menarik bagi

remaja dalam menggunakan *smartphone* antara lain fitur yang memiliki fasilitas percakapan singkat seperti *WhatsApp, Line, Twitter, Instagram*, dan sebagainya. Melalui aplikasi tersebut, remaja dapat mengirim pesan singkat, mengirim gambar, data, melakukan percakapan secara berkelompok, berkirim pesan suara, dan mengirimkan lokasi. Selain aplikasi yang memiliki fitur berkirim pesan, remaja juga menyukai aktivitas *browsing*, fitur pemutaran musik, mengambil foto atau video, dan kapasitas penyimpanan data yang besar. Fitur-fitur tersebut membuat remaja menyukai menghabiskan waktu dengan *smartphone* pada waktu luangnya.

Keunggulan yang dimiliki *smartphone* membuat banyak penggunanya tidak mampu jauh dari benda tersebut, tak terkecuali remaja. Banyak individu yang cemas ketika berada jauh dari *smartphonena*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajri dan Ruhaena (2017) bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan *smartphone* dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Kecemasan berada jauh dari *smartphone* digambarkan sebagai perasaan takut atau cemas yang disebabkan ponsel jauh dari jangkauan pemiliknya. Menurut King dkk. (dalam Yildirim dkk., 2016) para peneliti mendefinisikan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* adalah suatu kondisi yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan sewaktu tidak menggunakan *smartphone*. Kecemasan jauh dari *smartphone* dianggap sebagai gangguan *digital* pada masyarakat yang merujuk pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan, atau tekanan batin yang disebabkan karena jauh dari *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014).

Asia merupakan benua dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak dan diprediksi akan terus meningkat. Menurut survei terbaru yang dilakukan oleh *science direct*, 25% dari pengguna *smartphone* remaja di benua asia mengalami kecemasan berada jauh dari *smartphone* (Jeko, 2015). Kecanduan *smartphone* disebabkan oleh kehadiran alat tersebut yang siap membantu segala kebutuhan manusia mulai dari berkomunikasi hingga sarana hiburan.

Kecemasan dapat dikendalikan dengan kecerdasan emosi yang baik. Sesuai dengan aspek yang diutarakan Salovey (dalam Goleman, 2018), seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik mampu mengenali emosinya sendiri. Ketidakmampuan mengenali perasaan merupakan alasan mengapa seseorang dikuasai oleh perasaan negatif. Hal senada juga diutarakan oleh Goleman. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat bersikap tenang, tidak cemas, tidak khawatir, dan selalu berpikir matang sebelum bertindak (Goleman, 2018). Individu yang cerdas emosinya mampu mengelola emosi negatif menjadi positif dan menjadikan individu tersebut sebagai pribadi yang optimis. Individu yang optimis akan memandang segala hal dapat teratasi dengan baik walaupun terkadang ada gangguan-gangguan yang akan datang. Kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam kesuksesan hidup. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat memudahkan untuk menjalani proses belajar di lingkungan yang lebih luas. Sejatinya, kecerdasan emosional sudah dimiliki setiap manusia ketika dirinya dilahirkan, namun kecerdasan emosional juga berkembang seiring dengan seorang individu tumbuh. Tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan. Oleh karena itu, seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dapat juga mengendalikan kecemasannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhat dan Farooq (2017), Perdana (2017), serta Akbar dan Masykur (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi individu maka semakin rendah tingkat kecemasan yang individu tersebut alami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat

kecerdasan emosional seorang individu maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang individu tersebut alami. Melalui penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk mengungkap hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari *smartphone*.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang, yang berjumlah 432 siswa. Karakteristik populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun, aktif menggunakan *smartphone*, dan merupakan siswa aktif kelas X SMA Negeri 1 Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada Tabel Krejcie dan Morgan D. dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Mengacu pada Tabel Krejcie dan Morgan D, peneliti mengambil sampel minimal sebanyak 201 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik pengambilan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dengan model *likert*, yang terdiri dari dua skala, yaitu Skala Kecerdasan Emosional (45 aitem, $\alpha = 0,95$) dan Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (39 aitem, $\alpha = 0,939$). Skala Kecerdasan Emosional disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bar-on (dalam Stein, 2009), yaitu *intra-personal*, *interpersonal*, *adaptability*, *stress management*, dan *general mood*. Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* disusun berdasarkan penggabungan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2009) yaitu aspek emosional, kognitif, dan fisiologis dengan dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015) yaitu, dimensi keterbatasan berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, keterbatasan dalam mengakses informasi, dan ketergantungan rasa nyaman terhadap *smartphone*. Peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan aplikasi untuk melakukan analisis statistik, yaitu *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 24,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal. Hal tersebut dapat dibuktikan pada hasil nilai *Kolmogorov-Smirnov* yaitu 0,56 untuk kecemasan jauh dari *smartphone* dan 0,49 untuk kecerdasan emosional dengan signifikansi $p = 0,200$ ($p < 0,05$) untuk kedua variabel. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai $F = 39,314$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui hasil koefisien korelasi sebesar -0,403 dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan jauh dari *smartphone* dapat diterima. Nilai koefisien determinasi pada penelitian ini adalah 0,162. Hal tersebut memiliki arti bahwa kecerdasan emosional memberi sumbangan efektif sebesar 16,2 % terhadap kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Semarang, sedangkan sisanya yakni sebesar 83,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri 1 Semarang termasuk pada golongan tinggi, yakni sebanyak 180 subjek (88%) dari total 205 subjek,

diikuti dengan kategori rendah, yakni sebanyak 25 subjek (12%). Masyarakat masih menganggap kecerdasan intelektual sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang. Goleman (2018) mengungkapkan bahwa, khusus pada individu yang memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi tanpa diimbangi dengan kecerdasan emosional akan menyebabkan individu tersebut cenderung memiliki rasa khawatir yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin, dan sulit mengekspresikan kemarahannya secara tepat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Effendi (2015) yang mengatakan terdapat hubungan positif antara tingkat kecerdasan emosional dengan keberhasilan belajar. Penelitian Khairunnisa dan Alfaruqy (2022) menemukan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan cyberbullying. Mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang memiliki kecerdasan emosional yang baik, siswa dan siswi memiliki kemampuan untuk mengetahui dan mengelola diri sendiri, berinteraksi dan bergaul dengan lingkungan sosial, mampu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, mampu mengelola stres, dan mampu menjaga suasana hatinya dengan baik sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Bar-on (dalam Stein, 2009).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional (Goleman, 2018). Pada penelitian ini, siswa yang berjenis kelamin laki-laki memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Siswa kelas X pada SMA Negeri 1 Semarang yang berjenis kelamin laki-laki memiliki skor rata-rata sebesar 134,22 sedangkan jenis kelamin perempuan memiliki skor rata-rata 126,58. Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2018) serta Himmah dan Desiningrum (2018) yang mendapati bahwa perempuan memiliki skor kecerdasan emosional lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki. Ditinjau dari jurusan peminatan, siswa yang berada pada jurusan IPS memiliki rata-rata skor kecerdasan emosional yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan jurusan MIPA. Siswa dengan jurusan IPS pada penelitian ini memiliki rata-rata skor sebesar 133,45 sedangkan siswa dengan jurusan MIPA memiliki rata-rata skor sebesar 128,61.

Salah satu faktor siswa SMA Negeri 1 Semarang memiliki kecerdasan emosional yang terbilang tinggi yaitu dikarenakan sekolah banyak menyediakan kegiatan positif yang dapat mengasah kecerdasan emosional siswa dan siswi SMA Negeri 1 Semarang. Mahoney (dalam Dazeva, 2012) mendapati bahwa remaja Amerika yang memanfaatkan waktu luangnya dengan berbagai macam kegiatan positif antara sepuluh sampai dua puluh jam setiap minggu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. SMA Negeri 1 Semarang memiliki beragam ekstrakurikuler yang dapat mewartakan minat dan bakat siswa-siswinya. Melalui ekstrakurikuler, siswa dapat belajar berbagai macam keterampilan seperti disiplin, kerjasama tim, jiwa kepemimpinan, dan *public speaking*. Siswa dan siswi SMA Negeri 1 Semarang tak jarang mengharumkan nama almamater melalui ekstrakurikuler yang digeluti. Peneliti mewawancarai salah satu siswa kelas X yang mengaku sangat bangga bisa bersekolah di SMA Negeri 1 Semarang, siswa tersebut bercerita bahwa setiap upacara hampir selalu ada pengumuman siswa berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik. Berdasarkan cerita dari siswa tersebut, ekstrakurikuler yang aktif menyumbang piala di sekolah adalah *Cheers, Band, Paduan Suara, Karawitan, Sinematografi, Klub Bahasa Jepang, Klub Bahasa Inggris, Baca Tulis Al-Qur'an, Voli, dan Badminton*.

Hasil uji pada variabel kecemasan jauh dari *smartphone* dapat diketahui bahwa mayoritas subjek yaitu sebanyak 67,3% atau 138 siswa memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* dalam kategori rendah, diikuti pada tingkat terbanyak kedua yaitu kategori tinggi sebesar 23,4 % atau 48 siswa,

peringkat ketiga yaitu kategori sangat rendah sebesar 8,8% atau 18 siswa, dan peringkat keempat kategori sangat tinggi yaitu sebesar 0,5% atau 1 siswa. Rendahnya kecemasan jauh dari *smartphone* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Barlow dkk. (2018) faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain faktor biologis, faktor psikologis, dan kontribusi sosial. Jika ditinjau dari faktor kontribusi sosial lingkungan di SMA Negeri 1 Semarang cenderung baik, sehingga mayoritas siswa memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* yang tergolong rendah. Banyaknya kegiatan positif yang ditawarkan di SMA Negeri 1 Semarang menjadi salah satu faktor rendahnya kecemasan jauh dari *smartphone*. Selain kegiatan belajar mengajar, SMA Negeri 1 Semarang memiliki beragam ekstrakurikuler yang dapat mewartakan minat dan bakat masing-masing siswa. Selain ekstrakurikuler, siswa juga dapat mengikuti organisasi seperti OSIS ataupun pengurus ekstrakurikuler. Hal-hal positif tersebut merupakan salah satu faktor yang membuat kebanyakan siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang memiliki tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* dalam kategori rendah. Kegiatan-kegiatan positif tersebut dapat mengasah kemampuan *hard skill* maupun *soft skill* pada siswa, sehingga dapat mengalihkan siswa dari membuka *smartphone* secara terus-menerus pada waktu luang.

Diantara mayoritas siswa yang memiliki tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* dalam kategori rendah, terdapat 48 siswa (23,4%) dan 1 siswa (0,5%) yang memiliki tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Salah satu faktor hal tersebut dapat terjadi dikarenakan intensitas penggunaan *smartphone*. Melalui analisis data tambahan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang sebanyak 44,6% siswa mengaku mengakses *smartphone* lebih dari 4 jam per hari. Menurut Ramaita dkk. (2019) semakin tinggi frekuensi penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphonanya*. Pada analisis data tambahan juga didapatkan bahwa sebagian besar subjek atau sebanyak 137 (73,7%) siswa mengaku paling sering membuka sosial media ketika mengakses *smartphonanya*. Menurut Rahayuningrum dan Sary (2019) media sosial digunakan oleh remaja untuk berbicara tentang kehidupan pada umumnya, juga tentang apa yang telah dilakukan sehari-hari sehingga menuntun remaja tidak bisa berjauhan dengan *smartphonanya*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pavithra dkk. (2015) mendapati bahwa *smartphone* merupakan hal yang sangat penting bagi remaja. Kebanyakan remaja merasakan perasaan yang tidak nyaman, tidak bahagia, dan cemas ketika berjauhan dengan *smartphone*. *Smartphone* seringkali dijadikan sarana *coping stress* oleh penggunanya. Menurut Young dalam Simangunsong dan Sawitri (2017) salah satu cara praktis yang dapat dilakukan siswa di sekolah adalah menggunakan aplikasi yang tersedia dalam *smartphone* dengan tujuan *refreshing*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (dalam Yildirim, 2014) yang menemukan bahwa perempuan lebih memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian ini, jenis kelamin perempuan memiliki skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, yakni perempuan sebesar 92,43 dan laki-laki sebesar 84,47. Pada variabel kecemasan jauh dari *smartphone*, jurusan IPS memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan jurusan MIPA, yakni 89,37 pada jurusan IPS dan 88,70 pada jurusan MIPA.

Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik mampu mengendalikan dorongan serta kesenangan dalam hidupnya, oleh karena itu penggunaan *smartphone* harus diimbangi dengan

kecerdasan emosional yang baik agar terhindar dari kecanduan terhadap *smartphone*. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas jika dirinya tidak bisa mengakses *smartphone*. *Smartphone* dapat menjadi sarana tumbuh kembang yang baik bagi kematangan emosional remaja, namun penggunaan *smartphone* pada remaja harus diimbangi dengan pengawasan seseorang yang lebih tua seperti orang tua ataupun guru. Relasi harmonis orangtua dan remaja menjadi kunci dalam pengawasan maupun sosialisasi nilai-nilai (Alfaruqy dkk., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif serta signifikan antara kecerdasan emosional dengan Kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Semarang. Hubungan negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, maka semakin rendah tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Semarang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. D., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 2 Mataram. *Jurnal Empati*, 7(3), 158-163. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21845>.
- Alfaruqy, M.Z., Dewi, A.C., & Emerald, V. T. (2022). Konstruksi sosialisasi nilai: Perspektif remaja dan orangtuanya. *Psychocentrum Review*, 4(1), 55-66. <https://doi.org/10.26539/pcr.41816>
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 101. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>.
- Barlow, D. H. Durand, V. M. & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal psychology: An integrative approach* (8th ed.). Cengage Learning.
- Bhat, S. A., Farooq, T. (2017). The relationship of emotional intelligence with anxiety among students. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 1(6), 1214-1217. <https://doi.org/10.31142/ijtsrd5778>.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Dazeva, V. (2012). Perbedaan kecerdasan emosional siswa ditinjau dari jenis kegiatan ekstrakurikuler. *Psikologia: Journal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(2), 81-92.
- Effendi, S. (2015). Hubungan tingkat kecerdasan emosional dan intelektual dengan keberhasilan belajar. *Aksioma Ad-Diniyyah*, 1(2), 1-22. <http://dx.doi.org/10.55171/jad.v1i2.152>.
- Fajri, F. V., & Ruhaena, L. (2017). *Hubungan antara penggunaan telepon genggam *smartphone* dengan nomophobia pada mahasiswa* [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints UMS. <http://eprints.ums.ac.id/56457/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.

- Himmah, L., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri remaja kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. *Jurnal Empati*, 6(3), 337-350. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19764>.
- Ishii, K. (2011). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review*, 33(33), 69-83.
- Katadata.co.id. (2019, Januari 1). Jumlah penduduk Indonesia 2019 mencapai 267 juta jiwa. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/04/jumlah-penduduk-indonesia-2019-mencapai-267-juta-jiwa>.
- Katadata.co.id. (2016, Agustus 8). Pengguna *smartphone* di Indonesia 2016-2019. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/08/08/pengguna-smartphone-di-indonesia-2016-2019>.
- KBBI Daring. (2019). Dampak. *KBBI Daring*. <https://kbbi.web.id/dampak>.
- Khairunnisa, R. & Alfaruqy, M.Z. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan cyberbullying di media sosial Twitter pada siswa SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Empati*, 11(4), 260-268. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36471>
- Khasanah, E. U. (2018). *Kecerdasan emosional pada remaja ditinjau dari tipe lembaga pendidikan dan jenis kelamin* [Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints UMS. <http://eprints.ums.ac.id/65011/8/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Kinapti, T. T. (2019, Februari 4). Separuh penduduk Indonesia sudah “melek” media sosial. *Kompas*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3919594/4-ciri-ciri-globalisasi-yang-tanpa-disadari-mengubah-kehidupan>.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>.
- Jeko, I. R. (2015, Oktober 1). Makin banyak remaja di Asia yang kecanduan *smartphone*. *Liputan 6*. <https://www.liputan6.com/tekno/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(3), 340-344.
- Perdana, F. S. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ulangan akhir semester pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(9), 503-514.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 49-55. <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4511>.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan stres dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52-66. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19988>.
- Stein, J. (2009). *Emotional intelligence for dummies*. John Wiley & Sons Canada.

- Untari, P. H. (2019, Mei 22). 2018, Pengguna internet Indonesia paling banyak di usia 15-19 tahun. *Oketechno*. https://techno.okezone.com/read/2019/05/21/207/2058544/2018_pengguna-internet-indonesia-paling-banyak-di-usia-15-19-tahun.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Tesis tidak dipublikasikan]. Iowa State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In P. Zaphiris & A. Ioannou (eds.). *International Conference on Learning and Collaboration Technologies* (pp. 724-735).
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>.
- Yuni, R. S. P., Pierewan A.C. (2017). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan disiplin belajar siswa. *E-Societas*, 6(1), 1-16.
- Yuniati, Y., Yuningsih, A., & Nurahmawati, N. (2015). Konsep diri remaja dalam komunikasi sosial melalui “smartphone”. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 31(2), 439-450. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v31i2.1552>