Journal of Authentic Research
https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/index

August 2026 Vol. 5, No. 3
e-ISSN: 2828-3724
pp.7149-7159

Pengaruh Intensitas Penggunaan *Gadget* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Remaja di Kampung Jua Kota Padang

[1*] Tri Rahma Yuni, [2] Mori Dianto, [3] Suryadi

[123]Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas PGRI Sumatera Barat

*Corresponding Author e-mail: trirahmayuni6@gmail.com

Received: May 2026; Revised: July 2026; Published: August 2026

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada remaja yang diduga berdampak terhadap kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mendeskripsikan intensitas penggunaan *gadget* remaja di Kampung Jua Kota Padang, 2) mendeskripsikan kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang, dan 3) menguji besarnya pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitaif dengan metode regresi linear sederhana. Populasi penelitian ini sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 38 orang. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi, sedangkan kemampuan regulasi emosi remaja berada pada kategori tinggi. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan rehulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang dengan. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memberikan kontribusi sebesar 43,4% terhadap kemampuan regulasi emosi remaja, sedangkan 56,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget,* maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi remaja dan orang tua dalam mengelola penggunaan *gadget* secara bijaksana sehingga kemampuan regulasi emosi remaja dapat berkembang secara optimal.

Kata kunci: Intesitas Penggunaan Gadget, Regulasi Emosi, Remaja.

How to Cite: Yuni, T. R., Dianto, M., & Suryadi. (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Remaja di Kampung Jua Kota Padang. *Journal of Authentic Research, 5*(3), 7149-7159. https://doi.org/10.36312/jar.v5i3.6448

https://doi.org/10.36312/jar.v5i3.6448

Copyright© 2026, Yuni, et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin cepat membuat perangkat elektornik menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, baik digunakan untuk berkomunikasi, bersenang-senang, maupun mendapatkan informasi. Magdalena dkk. (2025:3890) mengatakan bahwa di era digital yang terus berkemabnag, perangkat elektronik sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan generasi Z, yang tumbuh bersamaan dengan kemajuan teknologi digital. Dibben et al. (2023) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan atau bermasalah pada remaja berkaitan dengan kualitas dan durasi

tidur. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kehidupan remaja.

Remaja adalah fase perkembangan yang terletak di antara masa kecil dan masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan yang terjadi dengan cepat, baik secara tubuh, pikiran, maupun perasaan, Menurut Santrock (2020:15) masa remaja adalah masa masa peralihan dalam perkembangan yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang rumit. Perubahan ini membuat remaja menjadi individu yang sesang mencari identitas diri serta beradaptasi dengan lingkungan yang semakin luas.

Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah remaja dengan rentang usia 12–20 tahun yang termasuk dalam kategori remaja awal hingga remaja akhir, karena pada fase ini individu mengalami perkembangan emosi yang belum stabil serta peningkatan penggunaan teknologi digital, sehingga relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan intensitas penggunaan *gadget* dan kemampuan regulasi emosi.

Menurut Del Bario (Wahyuliarmy:2021) aspek intensitas penggunaan *gadget* mencakup empat dimensi yaitu: 1) Perhatian, 2) Penghayatan, 3) Durasi, 4) Frekuensi. Keempat aspek tersebut menunjukkan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan *gadget.* Jika berlangsung secara terus-menerus, intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi dapat berkembang menjadi pola penggunaan yang bermasalah dan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perkembangan akademik, sosial, dan emosional remaja.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan teknologi digital menjadikan *gadget* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun pembelajaran. Tingginya kebutuhan bersosialisasi dan ketertarikan remaja terhadap teknologi menyebabkan intensitas penggunaan *gadget* cenderung tinggi dan sulit dikendalikan.

Gross (2015:6) menyatakan kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi yang muncul agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas, sehingga dapat berpikir lebih rasional dan bertindak secara adaptif. Sebaliknya, remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung bersikap impulsif, mudah tersinggung, dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri baik di lingkungan sosial maupun akademik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Kampung Jua Kota Padang, pada hari Jum'at tanggal 23 Januari 2026, dapat diperoleh beberapa permasalahan, salah satunya yaitu adanya remaja memiliki tingkat perhatian yang tinggi terhadap *gadget*, sehingga fokus mudah tertuju pada *gadget* dibanding aktivitas lain, adanya remaja menggunakan *gadget* dengan frekuensi yang sering dan berulang dalam satu hari tanpa batas waktu yang jelas, menurunnya kualitas istirahat dan konsentrasi remaja, serta munculnya perubahan perilaku emosional pada remaja**.**

Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara pada hari Sabtu 31 Januari 2026 dengan beberapa remaja di Kampung Jua Kota Padang. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa penggunaan *gadget* telah menimbulkan perasaan keterikatan yang kuat dan sulit untuk dilepaskan. Remaja mengungkapkan bahwa *gadget* sudah menjadi bagian dari kebutuhan sehari-hari, sehingga mereka merasa tidak nyaman apabila tidak menggunakan *gadget.*

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, intensitas penggunaan *gadget* pada remaja serta pentingnya kemampuan regulasi emosi menjadi alasan penelitian ini

dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Intensitas Penggunaan *Gadget* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Di Kampung Jua Kota Padang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regreresi linear sederhana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pengukuran variabel menggunakan data berbentuk angka yang dianalisis secara statistic untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah para remaja yang tinggal di Kampung Jua Kota Padang, dengan rentang usia 12–20 tahun yang menjadi sasaran kajian terkait intensitas penggunaan *gadget* dan kemampuan regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. jumlah orang yang akan menjadi sampel dalam peneliyian ini adalah 38 orang. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian menggunakan angket. Selanjutnya dilakukan uji coba angket kepada 30 orang responden di luar dari sampel penelitian untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Teknik analisanya menggunakanan analisa liniear sederhana yang diolah melalui bantuan program SPSS Versi 30.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengukur aopakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistic parametik. Data yang berdistribusi normal adalah daya yang memusat pada nilai rata-rata atau median. Untuk menguji normalitas dilakukan dengan pengolahan data dengan mengunakan program SPSS Versi 30.0 hasil uji normalitas dapata dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			38
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		16.30935626
Most Extreme Differences	Absolute		.085
	Positive		.070
	Negative		-.085
Test Statistic			.085
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.200[d]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[e]	Sig.		.683
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.671
		Upper Bound	.695

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Syarat data terdistribusi normal jika nilai signifikan *Kolmogorov-Smirnov* > 0,05. Berdasarkkan Tabel 1 nilai signifikan intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi sebesar 0,200 maka dapat disimpulkan bahwa nilai pada kedua variabel yang diperoleh dari data yang ada berdistribusi normal, karena nilai signifikansinya *Kolmogorov-Smirnov*> 0,05.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan dengan program SPSS Versi 30.0. Pedoman yang dilakukan jika sig> a maka HO diterima yang artinnya ada hubungan yang linear antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Regulasi Emosi * Intensitas Penggunaan Gadget	Between Groups	(Combined)	16505.202	32	515.788	2.905	.118
		Linearity	7551.050	1	7551.050	42.533	.001
		Deviation from Linearity	8954.152	31	288.844	1.627	.311
	Within Groups		887.667	5	177.533		
	Total		17392.868	37			

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai sig yaitu 0,311 yang artinya besar dari 0,05 (0,311 > 0,05) dapat disimpulkan terdapat pengaruh linear antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi.

Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variiabel terikat. Syarat uji regresi sederhana yaitu valid dan reliabel, normal, dan linear. Berikut adalah hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan program SPSS Versi 30.0.

Tabel 3. Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	187.021	13.262		14.102	<,001
	Intensitas Penggunaan Gadget	-.617	.117	-.659	-5.256	<,001

a. Dependent Variable: Kemampuan Regulasi Emosi

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *sig regression* yakni < 0,001 yang artinya kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05) dapat disimpulkan terdapat pengaruh linear antara intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi.

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659[a]	.434	.418	16.53432

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Gadget

b. Dependent Variable: Kemampuan Regulasi Emosi

Hasil uji menunjukkan nilai R = 0,659, yang berarti terdapat pengaruh yang kuat antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi. Nilai

R Square = 0,434 mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 43,4% terhadap kemampuan regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 56,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pengambilannya kesimpulan terhadap nilai koefisien determinasi tersebut menunjukkan bahwa arah pengembangan *gadget* dalam penelitian ini terbukti memberikan dampak pengaruh yang sedang (moderat) menuju kuat, dimana kontribusi yang diberikan tergolong ke dalam kategori pengaruh yang besar terhadap kemampuan regulasi emosi.

Deskripsi Variabel Intensitas Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget remaja terdapat 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat tinggi, 8 responden dengan persentase 21,05% berada pada kategori tinggi, 22 responden dengan persentase 57,89% berada pada kategori cukup tinggi, 5 responden dengan persentase 13,16% berada pada kategori rendah, 1 responden dengan persentase 2,64% berada pada kategoti sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget remaja di Kampung Jua Kota Padang pada kategori cukup tinggi dengan persentase 57,89%.

Sejalan dengan itu Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Reynaldi, dkk (2024:3395) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku penggunaan gadget pada kategori sedang sebesar 92,0%, sehingga menunjukkan bahwa penggunaan gadget merupakan aktivitas yang umum dilakukan oleh remaja pada era digital saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, sehingga diperlukan penggunaan gadget secara bijak dan seimbang agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kehidupan maupun perkembangan remaja.

Perhatian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari perhatian terdapat 4 responden dengan persentase 10,53% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 responden dengan persentase 28,95% berada pada kategori tinggi, sebanyak 15 responden dengan persentase 39,47% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 6 responden dengan persentase 15,79% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari perhatian remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 39,47%.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurningtyas & Ayriza (2021:15) intensitas penggunaan smartphone dapat dilihat dari aspek perhatian, yaitu sejauh mana individu memusatkan fokus dan ketertarikannya terhadap smartphone yang digunakan. Semakin tinggi perhatian yang diberikan pada gadget, maka semakin besar pula kecenderungan remaja untuk menghabiskan waktu mengakses media sosial, hiburan, permainan daring, maupun berbagai aktivitas digital lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget ditinjau dari indikator perhatian berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat perhatian yang cukup besar terhadap penggunaan gadget, sehingga gadget menjadi salah satu fokus dalam aktivitas sehari-hari.

Penghayatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari penghayatan terdapat 6 responden dengan persentase 15,79% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 9 responden dengan persentase 23,68% berada pada kategori tinggi, sebanyak 15 responden dengan persentase 39,48% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 6 responden dengan persentase 15,79% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari penghayatan remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 39,48%.

Hasil penelitian ini didukung oleh Wahyuliarmy (2021:105) yang menyatakan bahwa penghayatan merupakan bentuk pemahaman, penyerapan, dan keterlibatan individu terhadap isi atau pengalaman yang diperoleh melalui media. Dalam konteks penggunaan gadget, penghayatan terlihat ketika remaja tidak hanya menggunakan gadget, tetapi juga merasa terlibat secara emosional dan psikologis dengan aktivitas digital yang dilakukan, seperti menikmati media sosial, video, permainan, maupun percakapan daring.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget ditinjau dari indikator penghayatan berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya menggunakan gadget sebagai alat komunikasi atau hiburan, tetapi juga memiliki keterlibatan yang cukup besar secara emosional dan psikologis dalam berbagai aktivitas digital yang dilakukan melalui gadget.

Durasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari durasi terdapat 1 responden dengan persentase 2,63% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 responden dengan persentase 28,95% berada pada kategori tinggi, sebanyak 18 responden dengan persentase 47,37% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 7 responden dengan persentase 18,42% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 1 responden dengan persentase 2,63% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari durasi remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 47,37%.

Hasil ini sejalan dengan Amalia (2023:110) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menggunakan gadget dalam durasi yang cukup tinggi karena perangkat digital telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Selain itu, Sari dkk. (2024:35) juga menjelaskan bahwa penggunaan smartphone dalam durasi yang tinggi dapat membuat individu semakin sulit melepaskan diri dari perangkatnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget ditinjau dari indikator durasi berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja menghabiskan waktu yang cukup lama dalam menggunakan gadget sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari.

Frekuensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari frekuensi terdapat 3 responden dengan persentase 7,89% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 15 responden dengan persentase 39,47% berada pada kategori tinggi, sebanyak 12 responden dengan persentase 31,58% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 7 responden dengan persentase 18,42% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 1 responden dengan persentase 2,63% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget dilihat dari frekuensi remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 39,47%.

Hasil ini sejalan dengan Nurrohma (2025:13415) juga menunjukkan bahwa remaja pada era digital cenderung menggunakan gadget secara berulang dan menjadikannya bagian dari rutinitas sehari-hari. Dengan demikian, frekuensi penggunaan gadget yang tinggi menunjukkan bahwa gadget telah menjadi kebutuhan yang terus diakses oleh remaja. Sejalan dengan itu, Nurningtyas dan Ayriza (2021:15) yang menegaskan bahwa intensitas penggunaan smartphone tidak hanya dilihat dari lamanya waktu penggunaan, tetapi juga dari seberapa sering individu membuka dan menggunakan smartphone dalam kesehariannya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget ditinjau dari indikator frekuensi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kebiasaan menggunakan gadget secara berulang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga gadget telah menjadi bagian dari rutinitas dan kebutuhan mereka dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, maupun sebagai sarana hiburan.

Deskripsi Variabel Kemampuan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja terdapat 1 responden dengan persentase 2,64% berada pada kategori sangat tinggi, 15 responden dengan persentase 39,47% berada pada kategori tinggi, 14 responden dengan persentase 36,84% berada pada kategori cukup tinggi, 7 responden dengan persentase 18,41% berada pada kategori rendah, 1 responden dengan persentase 2,64% berada pada kategoti sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang pada kategori tinggi dengan persentase 39,47%.

Penelitian . Retnoningtias, dkk (2025) menjelaskan bahwa tingginya regulasi emosi mengindikasikan mayoritas remaja telah memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan situasiBerdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori tinggi.

Strategies to Emotion Regulation (Strategi pengaturan emosi)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari strategies to emotion regulation (Strategi pengaturan emosi) terdapat 1 responden dengan persentase 2,64% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 responden dengan persentase 28,94% berada pada kategori tinggi, sebanyak 16 responden dengan persentase 42,10% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 10 responden dengan persentase 26,32% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 0 responden dengan persentase 0,00% berada pada kategori

sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari strategies to emotion regulation (Strategi pengaturan emosi) remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 42,10%.

Hasil ini sejalan dengan Gross dan Thompson (2007:8) yang menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi merupakan cara-cara yang digunakan individu untuk mengelola pengalaman emosionalnya agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi. Sejalan dengan itu, Hasmarlin 2019:153) juga menegaskan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif dengan cara yang lebih sehat. Dengan demikian, remaja Kampung Jua telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menggunakan strategi pengaturan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi ditinjau dari indikator **strategies to emotion regulation** (strategi pengaturan emosi) berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memilih dan menerapkan strategi untuk mengelola emosi,.

Engaging in Goal Directed Behaviours (Terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari **engaging in goal directed behaviours** (Terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan) terdapat 3 responden dengan persentase 7,89% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 12 responden dengan persentase 31,58% berada pada kategori tinggi, sebanyak 11 responden dengan persentase 28,95% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 10 responden dengan persentase 26,32% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari **engaging in goal directed behaviours** (Terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan) remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 31,58%.

Hasil ini sejalan dengan Gross dan Thompson (2007:9) yang menjelaskan bahwa salah satu aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap mengarahkan perilaku pada tujuan tertentu meskipun sedang berada dalam tekanan emosional. Sejalan dengan itu, Aritonang dan Soetjiningsih (2024:653**)** juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkaitan dengan kemampuan remaja untuk tetap berfungsi secara adaptif dan tidak larut dalam emosi negatif.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi ditinjau dari indikator **engaging in goal directed behaviours** (terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan yang baik untuk tetap mengarahkan perilakunya pada pencapaian tujuan meskipun sedang menghadapi tekanan atau situasi emosional, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Control Emotional (Mengendalikan emosi)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari Control Emotional (Mengendalikan emosi) terdapat 2 responden dengan persentase 5,27% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 8 responden

dengan persentase 18,42% berada pada kategori tinggi, sebanyak 17 responden dengan persentase 47,36% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 9 responden dengan persentase 23,68% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari Control Emotional (Mengendalikan emosi) remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 47,36%.

Hasil ini sejalan dengan Nuz'amidhan (2021:373) yang menjelaskan bahwa siswa dengan regulasi emosi yang baik umumnya mampu mengendalikan emosi dan mengekspresikannya sesuai dengan norma serta keadaan di sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi ditinjau dari indikator **control emotional** (mengendalikan emosi) berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosinya secara tepat.

Acceptance of Emotional Responses (menerima respons emosional)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat dari Acceptance of Emotional Responses (menerima respons emosional) terdapat 2 responden dengan persentase 5,26% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 13 responden dengan persentase 34,21% berada pada kategori tinggi, sebanyak 16 responden dengan persentase 42,11% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 6 responden dengan persentase 15,79% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 1 responden dengan persentase 2,63% berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dilihat Acceptance of Emotional Responses (menerima respons emosional)remaja di Kampung Jua Kota Padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 42,11%.

Hasil ini sejalan dengan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019:153) yang menjelaskan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menerima pengalaman emosional negatif dan tidak mudah meledak-ledak ketika menghadapi tekanan emosional. Selain itu, Gross dan Thompson (2007:10) juga menempatkan penerimaan terhadap respons emosional sebagai bagian penting dalam regulasi emosi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja Kampung Jua telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima emosi yang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi ditinjau dari indikator acceptance of emotional responses (menerima respons emosional) berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima dan memahami emosi yang dirasakan tanpa memberikan respons yang berlebihan, sehingga lebih mampu menghadapi berbagai situasi emosional secara adaptif.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Remaja di kampung Jua Kota Padang

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kemampuan regulasi emosi remaja . Gadget tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sumber rangsangan emosional, hiburan, pelarian, bahkan tempat pembentukan kebiasaan

psikologis tertentu. Semakin tinggi cara menggunakan gadget, semakin besar peluang itu terjadi, maka semakin besar pula kemungkinan gadget memengaruhi cara remaja mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang muncul dalam dirinya.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai R = 0,659 dan R Square = 0,434. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget berpengaruh kuat terhadap kemampuan regulasi emosi remaja, dengan kontribusi sebesar 43,4%, sedangkan 56,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan Sari dkk. (2024:35) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpengaruh terhadap regulasi emosi individu. Selain itu, Nurrohma (2025:13415) dan Amalia (2023:109) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi emosi remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan *gadget* remaja di Kampung Jua Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori cukup tinggi**.**
2. Kemampuan regulasi emosi remaja di Kampung Jua Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi**.**
3. Pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kemampuan regulasi emosi, hasil uji menunjukkan nilai R sebesar 0,659. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang kuat antara intensitas penggunaan *gadget* dengan kemampuan regulasi emosi. Nilai R Square sebesar 0,434 mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 43,4% terhadap kemampuan regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 56,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memiliki pengaruh negatif terhadap kemampuan regulasi emosi remaja, sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, semakin rendah kemampuan regulasi emosi remaja.

Remaja diharapkan dapat lebih bijaksana dalam menggunakan *gadget* dengan mengatur waktu penggunaan sesuai kebutuhan serta mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap penggunaan *gadget* pada remaja. Selain itu, orang tua perlu membangun komunikasi yang baik agar remaja mampu menggunakan *gadget* secara lebih bertanggung jawab dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

REFERENSI

Amalia, Agri Azizah. 2023. *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* 5(2964–8762): 2.

Dibben, G. O., Martin, A., Shore, C. B., Johnstone, A., McMellon, C., Palmer, V.,

Pugmire, J., Riddell, J., Skivington, K., Wells, V., McDaid, L., & Simpson, S. A. (2023). Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: A systematic review of prospective studies. Journal of Sleep Research, 32(5), e13899.

Gross,J.J dan Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation : Conceptual Foundations.* New York: Gulford Press.

Gross, J.J. 2015. *Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects Phychological Inquiry*. New York: Guilford Press.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). *Self-comp*Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja. *Acta Psychologia, 3*(1), 14–20.

Magdalena, Maria et al. 2025. Pengaruh Teknologi *Gadget* bagi Generasi Gen -Z. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan.* 4(1): 3980–82.

Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja. *Acta Psychologia, 3*(1), 14–20.

Nurrohma, S. R. (2025). Korelasi antara Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.*

Nuz'amidhan, R. L., Supriatna, E., & Pahlevi, R. (2021). Studi Deskriptif terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Pakisjaya. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan,* 4(5), 373–381.

Reynaldi, R., Maulana, M. A., & Pramana, Y. (2024). Gambaran perilaku berisiko pada aktivitas penggunaan gadget di agregat usia remaja. Malahayati Nursing Journal, 6(8), 3338–3404.

Retnoningtias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2025). Tingkat Regulasi Emosi pada Remaja Tengah. Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora. *Jurnal Sintesa, 8*, 16–24.

Santrock, J. W. (2020). Life-span development (18th ed.). McGraw-Hill Education.

Wahyuliarmy, Ayu Imasria & Sari, C. A. K. (2021). Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi, 5*(2), 100–114.