



Hubungan *Screen Time* Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa SMP Dr. Soetomo Surabaya

¹Giovanni Owen Nanda Wijaya, ²Wahyu Prasasti Mutiadesi, ³Rahadianto

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya Indonesia

Komplek Barat RSAL Dr. Ramelan, Jl. Ahmad Yani No.1, Jagir, Wonokromo, Surabaya
Email: leoowen159@gmail.com, drsasti.fkuht@gmail.com, rahadianto@yahoo.com

Abstrak : Pemanfaatan screen time di kalangan remaja khususnya siswa kelas VIII SMP Dr. Soetomo Surabaya sudah menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari dan berdampak signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan screen time dengan kecerdasan emosional siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMP Kelas 8 Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 251 orang, dengan besar sampel yang didapatkan adalah 72 orang dengan rumus Slovin. Pemilihan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional, penelitian ini mengidentifikasi korelasi positif dan signifikan antara waktu layar dan kecerdasan emosional siswa, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,842. Temuan ini menyoroti peran penting manajemen waktu layar dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional selama tahap perkembangan kritis ini. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kecerdasan emosional. Rekomendasinya antara lain pengawasan intensif terhadap aktivitas berbasis layar, pemahaman pemilihan aktivitas positif, dan penelitian lebih lanjut yang melibatkan variabel tambahan untuk pemahaman yang lebih holistik.

Kata Kunci: Screen time, Kecerdasan Emosional, Sekolah Menengah Pertama.

Abstract : *The utilization of screen time among adolescents, especially 8th-grade students at Dr. Soetomo Junior High School in Surabaya, has become an inevitable phenomenon significantly impacting the development of emotional intelligence. This research aims to comprehend the relationship between screen time and students' emotional intelligence. The population in this study were all Grade 8 Middle School students of Dr. Soetomo Surabaya, totaling 251 people, with a sample size of 72 people using the Slovin formula. Sampling selection used a simple random sampling technique. Employing a quantitative approach and a cross-sectional design, the study identifies a positive and significant correlation between screen time and students' emotional intelligence, with a Spearman correlation coefficient of 0.842. These findings highlight the pivotal role of screen time management in supporting the development of emotional intelligence during this critical developmental stage. The conclusion of this research is that there is a significant relationship between screen time and emotional intelligence. Recommendations include intensive supervision of screen-based activities, understanding the selection of positive activities, and further research involving additional variables for a more holistic understanding.*

Keywords: Screen time, Emotional Intelligence, Junior High School.

Pendahuluan

Screen time mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan perangkat elektronik dengan layar, seperti ponsel cerdas, tablet, komputer,



televise, dan sejenisnya (Konca, 2022). WHO menyebutkan bahwa *screen time* merujuk pada waktu yang dihabiskan oleh anak-anak dan remaja untuk menggunakan perangkat elektronik dengan layar, termasuk televisi, komputer, dan perangkat genggam. (Sultana et al, 2021).

Firma riset data.ai baru-baru ini merilis laporan dengan judul "*State of Mobile 2023*", yang mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama di dunia dalam penggunaan internet dengan rata-rata durasi penggunaan selama 5,7 jam per hari (Dataai, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet di Indonesia sangatlah tinggi dibandingkan dengan negara lain di seluruh dunia, dan bahkan semakin meningkat sejak adanya pandemi COVID-19 (Susilowati, 2021). Selain itu, dikutip dari *indonesiabaik.id*, menunjukkan bahwa pengguna smartphone di Indonesia memiliki durasi *screen time* paling tinggi di dunia. Bahkan, Indonesia menduduki posisi pertama dalam hal penggunaan ponsel dengan durasi lebih dari 5,7 jam sehari, diikuti oleh Brasil dan Arab Saudi di posisi kedua dengan durasi 6.3 jam, serta Singapura dan Korea Selatan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel atau *screen time* di Indonesia mencapai lebih dari 5 jam sehari (Nurhanisah, 2023).

Akibatnya, paparan yang berlebihan terhadap *screen time* dapat memiliki beberapa akibat negatif, terutama jika tidak seimbang dengan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan waktu istirahat yang memadai. Beberapa akibat negatif dari *screen time* adalah sebagai berikut (Karani, 2022) : Gangguan tidur, masalah kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik dan masalah penglihatan

Terkait kecerdasan emosional, merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya, baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat dan produktif. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mengatasi stres, mengembangkan hubungan yang baik dengan teman dan keluarga, serta mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan konstruktif (Fissier, 2022), (Fteiha, 2020)

Dalam penelitian ini, akan diteliti pengaruh *screen time* terhadap kecerdasan emosional pada Siswa SMP Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena melihat pengaruh *screen time* khususnya terhadap



kecerdasan emosional pada siswa SMP di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga fokus pada siswa di satu sekolah yang mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dengan siswa di sekolah lainnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih spesifik dan relevan bagi pengelolaan *gadget* pada siswa di SMP Dr. Soetomo Surabaya dan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam konteks penggunaan *gadget* pada siswa SMP di Indonesia

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang memiliki desain cross-sectional. Cross-sectional adalah desain penelitian yang mengumpulkan data dari seluruh sampel penelitian pada waktu yang bersamaan dan hanya dilakukan sekali memiliki tujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih pada penelitian (Wang and Cheng, 2020).

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdasarkan data primer dari kuesioner yang dibagikan secara daring pada Siswa SMP Kelas 8 Dr. Soetomo Surabaya. Seluruh responden diberikan kuesioner tentang riwayat penggunaan perangkat media berbasis layar dalam satuan menit dan jenis aktivitas berbasis layar yang dikelompokkan menjadi aktivitas interaktif atau positif dan aktivitas tidak interaktif atau negatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMP Kelas 8 Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 251 orang. Pada penelitian ini, besar sampel yang didapatkan adalah 72 orang dengan rumus Slovin untuk pengambilan sampel penelitian. Pemilihan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling adalah salah satu metode pengambilan sampel acak yang digunakan untuk memilih sekelompok individu dari populasi tertentu. Dalam metode ini, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi atau menggunakan metode acak lainnya, sehingga memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki probabilitas yang sama untuk menjadi bagian dari sampel [Sekaran and R. Bougie, 2016]. Teknik simple random sampling adalah metode yang mudah dan efisien untuk memilih sampel yang representatif dari populasi yang lebih besar. Dengan menggunakan teknik



ini, peneliti dapat mengurangi bias dan memastikan bahwa sampel mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *screen time*. Variabel terikat penelitian ini adalah Kecerdasan Emosional Siswa SMP Dr. Soetomo Surabaya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Screen time*

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Banyak | 6 | 5.7 | 5.7 | 5.7 |
| | Banyak Sekali | 54 | 51.4 | 51.4 | 57.1 |
| | Banyak | 35 | 33.3 | 33.3 | 90.5 |
| | Cukup | 9 | 8.6 | 8.6 | 99.0 |
| | Sedikit | 1 | 1.0 | 1.0 | 100.0 |
| | Total | 105 | 100.0 | 100.0 | |

Dari tabel 5.3 diatas penggunaan screentime pada anak dari 105 responden terdapat 1 anak (1,0%) dengan penggunaan screentime Sedikit, 9 anak (8,6%) dengan penggunaan screentime Cukup, 35 anak (33,3%) dengan penggunaan screentime Banyak, 54 anak (51,4%) dengan penggunaan screentime Banyak Sekali, dan 6 anak (5,7%) dengan screentime sangat Banyak.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional

| Emosional | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Emosional | 3 | 2.9 | 2.9 | 2.9 |
| | Emosional | 67 | 63.8 | 63.8 | 66.7 |
| | Sedang | 26 | 24.8 | 24.8 | 91.4 |
| | Tidak Emosional | 7 | 6.7 | 6.7 | 98.1 |
| | Sangat Tidak Emosional | 2 | 1.9 | 1.9 | 100.0 |
| | Total | 105 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel 5.4, Terdapat 2 responden (1,9%) yang dinyatakan "Sangat Tidak Emosional." Sebanyak 7 responden (6,7%) digolongkan sebagai "Tidak Emosional" 26 responden (24,8%) berada dalam kategori "Sedang", 67 responden (63,8%) berada dalam



kategori “Emosional”. Hanya 3 responden (2,9%) yang termasuk dalam kelompok "Sangat Emosional." Total jumlah responden adalah 105 (100%), yang mencerminkan seluruh data yang ada.

Tabel 3. Uji korelasi Spearman antara *Screen time* dengan Kecerdasan Emosional

| Correlations | | | <i>Screen time</i> | Emosional |
|---------------------|--------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|
| Spearman's rho | <i>Screen time</i> | Correlation Coefficient | 1.000 | .842** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | | N | 105 | 105 |
| | Emosional | Correlation Coefficient | .842** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 105 | 105 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, analisis korelasi Spearman pada data penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *screen time* dan tingkat kecerdasan emosional. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,842, terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara *screen time* dan tingkat kecerdasan emosional. Hasil uji signifikansi dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 menegaskan bahwa H₀ ditolak karena dibawah 0,05. Temuan ini memberikan arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kecerdasan emosional

Dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat, penggunaan layar elektronik atau *screen time* menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan *screen time* ini, baik melalui perangkat ponsel, tablet, atau komputer, memunculkan pertanyaan tentang dampaknya terhadap aspek kecerdasan emosional individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *screen time* dan tingkat kecerdasan emosional pada sekelompok responden. Dengan melibatkan 105 responden, terdiri dari 60 perempuan dan 45 laki-laki, penelitian bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *screen time* dan tingkat kecerdasan emosional, dengan angka signifikansi yang mencapai 0,000, jauh di



bawah ambang batas umum (0,05), menandakan bahwa ada hubungan *screen time* dan tingkat kecerdasan emosional signifikan. Koefisien korelasi sebesar 0,842 menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat tinggi. Artinya, semakin tinggi *screen time*, semakin signifikan peningkatan skor kecerdasan emosional. Semakin tinggi skor kecerdasan emosional menandakan semakin buruk kecerdasan emosional responden. Temuan ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang dampak *screen time* terhadap perkembangan kecerdasan emosional individu

Dalam konteks ini, hasil menunjukkan bahwa pola penggunaan layar yang lebih intens dapat berhubungan dengan peningkatan tingkat kecerdasan emosional. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya [Kesuma,2020]–[Napiah and Kutty, 2023].

Dalam konteks ini, *screen time* juga dapat memengaruhi kecerdasan emosional seseorang secara fisiologis, yaitu melalui dampaknya terhadap hormon,[Wu, et al, 2016]–[Ali et al, 2021]. Berikut adalah beberapa pengaruh *screen time* terhadap kecerdasan emosional secara fisiologis: *Screen time* dapat mengganggu keseimbangan hormon dopamin dan serotonin di otak, yang berperan dalam mengatur suasana hati, motivasi, dan belajar. Dopamin adalah hormon yang memberikan rasa senang dan puas, sedangkan serotonin adalah hormon yang memberikan rasa tenang dan bahagia. *Screen time* dapat merangsang pelepasan dopamin secara berlebihan, sehingga membuat seseorang menjadi ketagihan. *Screen time* juga dapat mengurangi produksi serotonin, sehingga membuat seseorang menjadi mudah stres, cemas, dan depresi. Hal ini dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi sendiri, serta berempati dengan emosi orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Lohi et al., (2021)

Screen time dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental. *Screen time* dapat menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang mengatur siklus tidur dan bangun. *Screen time* juga dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia, mimpi buruk, atau terbangun di tengah malam. Tidur yang kurang atau tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi otak, termasuk fungsi emosional. Tidur yang kurang dapat membuat seseorang menjadi mudah marah, lelah, dan sulit berkonsentrasi, serta mengurangi kemampuan seseorang untuk mengingat, belajar, dan beradaptasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Albalawi et al., (2023) dan Santiago et al., (2022)



Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Screen time* dapat memengaruhi kecerdasan emosional secara fisiologis. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mengatur dan membatasi *screen time*, serta melakukan aktivitas lain yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional, seperti berolahraga, bermeditasi, membaca, atau bersosialisasi.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *screen time* dan kecerdasan emosional siswa SMP Dr. Soetomo Surabaya. Semakin tinggi *screen time*, semakin rendah kecerdasan emosional siswa, mengindikasikan adanya permasalahan dalam perkembangan aspek emosional pada mereka. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang implikasi dari penggunaan *screen time* yang intens terhadap kecerdasan emosional pada tingkat SMP..

Daftar Pustaka

- A. S. Konca. (2022). Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families, *Early Child. Educ. J.*, doi: 10.1007/s10643-021-01245-7.
- A. Sultana, S. Tasnim, M. M. Hossain, S. Bhattacharya, and N. Purohit. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: a public health concern, *F1000Research*. doi: 10.12688/F1000RESEARCH.50880.1.
- Dataai. (2023). State of Mobile 2023. <https://www.data.ai/en/go/state-of-mobile-2023/>
- I. H. Susilowati, S. Nugraha, S. Alimoeso, and B. P. Hasiholan. (2021). Screen Time for Preschool Children: Learning from Home during the COVID-19 Pandemic. *Glob. Pediatr. Heal.*, doi: 10.1177/2333794X211017836.
- Y. Nurhanisah. (2023). Orang Indonesia Betah Screen Time. <https://indonesiabaik.id/infografis/orang-indonesia-betah-screen-time>
- N. F. Karani, J. Sher, and M. Mophosho. (2022). The influence of screen time on children's language development: A scoping review. *South African J. Commun. Disord.*, , doi: 10.4102/sajcd.v69i1.825.
- K. B. Fossier. (2022). Emotional Intelligence. *Radiol. Technol.* doi: 10.53730/ijhs.v6ns2.6329.



- M. Fteiha and N. Awwad. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style, *Health Psychology Open*. doi: 10.1177/2055102920970416.
- X. Wang and Z. Cheng. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations, *Chest*. doi: 10.1016/j.chest.2020.03.012.
- U. Sekaran and R. Bougie. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & Sons,.
- C. Abbott-Gaffney and K. Jacobs. (2020). Telehealth in school-based practice: Perceived viability to bridge global OT practitioner shortages prior to COVID-19 global health emergency,” *Work*, doi: 10.3233/WOR-203240.
- N. Carr. (2020). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. WW Norton & Company.
- Y. Kesuma. (2020). Effect of screentime during school from home. in *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, vol. 2, no. 1, pp. 101–106.
- I. A. M. Napiyah and F. M. Kuty. (2023). Kecerdasan Emosi dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkah Laku Destruktif. *J. Dunia Pendidik.*, vol. 5, no. 2, pp. 273–282.
- P. D. Yanti. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja Di Smp Negeri 3 Mranggen. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- N. Istiqomah and S. R. Simanjuntak. (2020). Peningkatan Trend Screentime Selama Pandemi Covid 19 Dan Efeknya Pada Perilaku Anak. *Prof. Islam Media Publ. Penelit.*
- L. Wu, S. Sun, Y. He, and B. Jiang. (2016). The effect of interventions targeting screen time reduction, *Med. (United States)*. doi: 10.1097/MD.0000000000004029.
- M. Suleman, U. Sughra, A. Riaz, and M. Akbar. (2023). Effect of screen time on behavior of pre-schoolers in Islamabad. *Pakistan J. Med. Sci.*,doi: 10.12669/pjms.39.2.6883.
- B. T. A. Ali *et al.*. (2021). Screen Time Effect on Insomnia, Depression, or Anxiety Symptoms and Physical Activity of School Students During COVID-19 Lockdown in Lebanon: A Cross Sectional Study. *Sleep Med. Res.* doi: 10.17241/SMR.2021.01109.



- R. R. Lohi, S. Thakre, R. Meshram, K. Meshram, and P. Muley. (2021). Excessive Screen Time and Effects on Human Health & Development,” *Ann. R.S.C.B.*
- E. D. Albalawi, S. K. Alswayed, S. S. Aldharman, A. Y. Alshangiti, G. A. Alhussein, and H. O. Alamawi. (2023). The Association of Screen Time, Sleep Quality, and Dry Eye Among College Students in Saudi Arabia,” *Cureus*,doi: 10.7759/cureus.37533.
- F. L. Santiago *et al.* (2022). Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents,” *Salud Ment.* doi: 10.17711/SM.0185-3325.2022.017.



Hubungan *Screen Time* Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa
SMP Dr. Soetomo Surabaya

¹**Giovanni Owen Nanda Wijaya**, ²**Wahyu Prasasti Mutiadesi**, ³**Rahadiano**
^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya