

## Pengaruh adiksi internet terhadap kecerdasan emosi pada siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga

Putri Dwirahmadani\*, Desti Purnamasari  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
\*putridwirahmadani.00@gmail.com

Received: 12 August 2025      Revised: 31 October 2025      Accepted: 11 November 2025

**Abstract.** The growing phenomenon of internet use among students has brought both positive and negative impacts on their lives. One of the negative impacts that has begun to emerge is internet addiction, which is characterized by excessive use that interferes with social and emotional aspects. Students experiencing internet addiction are suspected to have lower emotional management abilities. This study aims to determine the influence of internet addiction on emotional intelligence among students at SMK Muhammadiyah Sangasanga. The research employed a quantitative method with simple linear regression analysis. The subjects consisted of 226 students selected through total sampling technique. The instruments used were the Internet Addiction Scale (18 items) and the Emotional Intelligence Scale (26 items). The results showed a significant negative effect of internet addiction on emotional intelligence, with a regression coefficient of -0.718 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The R Square value of 0.430 indicates that 43% of the variance in emotional intelligence is influenced by internet addiction. Thus, the higher the level of internet addiction, the lower the level of emotional intelligence among students.

**Keywords:** internet addiction, emotional intelligence, student

**Abstrak.** Fenomena meningkatnya penggunaan internet di kalangan siswa membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan siswa. Salah satu dampak negatif yang mulai terlihat adalah adiksi internet, yang ditandai dengan penggunaan berlebihan hingga mengganggu aspek sosial dan emosional. Siswa yang mengalami adiksi internet diduga memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi internet terhadap kecerdasan emosi pada siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian berjumlah 226 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala adiksi internet (18 item) dan skala kecerdasan emosi (26 item). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara adiksi internet terhadap kecerdasan emosi, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,718 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai R Square sebesar 0,430 menunjukkan bahwa 43% variabel kecerdasan emosi dipengaruhi oleh adiksi internet. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin rendah

tingkat kecerdasan emosi pada siswa.  
Kata kunci: adiksi internet, kecerdasan emosi, siswa

## PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai sebagai periode peralihan dari usia anak-anak ke tahap dewasa. Proses peralihan ini bukan hanya sekadar pergantian usia, melainkan juga membawa perubahan yang terjadi sangat berdampak dalam berbagai aspek kehidupan. Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik yang cepat, serta diiringi oleh perubahan psikologis dan sosial yang tak kalah penting. Diananda (2018) menyatakan bahwa masa remaja menghadirkan tantangan unik. Pada fase ini, remaja seringkali dianggap lebih matang dibandingkan ketika masih kanak-kanak. Namun, di sisi lain remaja juga dianggap belum mampu memikul tanggung jawab. Sesuai dengan Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Elise, 2024).

Internet memberikan kemudahan akses informasi, namun juga memunculkan risiko seperti adiksi internet (Indra et al., 2019). Adiksi internet pada remaja ditandai oleh penggunaan berlebihan yang mengganggu aktivitas akademik (Laili & Nuryono, 2015). Selain itu, penggunaan internet secara tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada hubungan sosial dan kesejahteraan emosional (Singh & Srivastava, 2021). Fenomena penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja semakin menjadi perhatian saat ini. Pengawasan orang tua yang kurang memadai, dapat berujung pada adiksi internet, terutama di antara anak-anak dan remaja (Prambayu & Dewi, 2019). Individu dapat dianggap kecanduan menggunakan internet jika menggunakan waktu penggunaan lebih dari tiga puluh menit atau mengaksesnya lebih dari tiga kali dalam sehari (Laili & Nuryono, 2015).

Rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan sekitar 38,5 jam per minggu di depan laptop atau *smartphone* (Kholifaqurrozi et al., 2025). Menurut Prihatin dalam Nufus et al. (2020) jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 143 juta orang pada tahun 2017 dan terus meningkat menjadi 171 juta pada tahun 2018. Hasil survei mengenai penetrasi internet di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

Indonesia (APJII) pada tahun 2024, tingkat penetrasi penggunaan internet telah mencapai 79,5%, mengalami peningkatan yang signifikan. Dari segi jenis kelamin, pengguna internet didominasi oleh pria dengan persentase 50,7%, sedangkan wanita mencapai 49,1%. Melihat dari kelompok usia, penelitian oleh Afina et al., (2024) mencatat bahwa hampir 80% remaja berusia 10-19 tahun di Indonesia mengalami adiksi internet.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis bersama dengan pihak kesiswaan dan guru Bimbingan Konseling (BK), diketahui bahwa dalam beberapa bulan terakhir masih banyak siswa yang tidak mematuhi aturan terkait penggunaan ponsel di sekolah. Salah satu bentuk pelanggaran yang sering terjadi adalah ketidaksediaan siswa untuk mengumpulkan ponsel pada saat jam pelajaran berlangsung. Namun, ketika siswa diberikan akses terhadap ponsel untuk keperluan pembelajaran berbasis internet, tidak jarang kesempatan tersebut disalahgunakan. Menurut Aisyah (2023) individu yang merasa kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi cenderung mencari pengalihan melalui media sosial atau dunia maya untuk tetap terlibat dalam hubungan sosial. Alih-alih memanfaatkan perangkat digital untuk mengakses materi pembelajaran atau menyelesaikan tugas yang diberikan, sebagian siswa justru menggunakan kesempatan tersebut untuk membuka aplikasi yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan belajar, seperti media sosial, permainan daring, atau konten hiburan lainnya (Singh & Srivastava, 2021) menyatakan bahwa adiksi internet dapat mengganggu keterlibatan akademik siswa, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kinerja akademik mereka. Adiksi internet pada remaja sekolah tidak hanya mempengaruhi aspek akademik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kecerdasan emosional mereka.

Kondisi ini dapat dihubungkan dengan gejala awal adiksi internet, di mana individu mulai menunjukkan pengaruh pada perangkat digital, bahkan sampai mengabaikan aturan yang ada. Remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi berpotensi menunjukkan tingkat kecanduan internet yang lebih rendah (Sidaria et al., 2023). Namun, ada pula kasus di mana seorang siswa dengan sengaja menaruh ponsel

yang sudah tidak berfungsi di dalam loker penyimpanan, sebagai bentuk kepatuhan semu terhadap aturan. Sementara itu, ponsel aslinya disembunyikan dan tetap digunakan selama proses pembelajaran untuk mengakses internet. Dalam beberapa kasus, siswa menunjukkan tingkat adiksi yang tinggi pada titik dimana siswa melakukan berbagai manipulasi demi mempertahankan akses ke internet, tanpa memperhatikan konsekuensi bagi proses pembelajaran. Siswa yang mengalami adiksi internet dengan tingkat lebih tinggi seringkali menghadapi masalah dengan perilaku yang lebih serius, termasuk tindakan manipulatif untuk menjaga akses mereka terhadap internet (Muslimin et al., 2023).

Menurut Griffiths (2005), adiksi internet merupakan gangguan patologis yang ditandai oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengatur durasi penggunaan internet. Individu memandang internet sebagai sesuatu yang lebih menyenangkan daripada kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja yang masih bersekolah, dapat memberikan dampak negatif yang signifikan. Penggunaan internet memiliki dampak negatif yang signifikan, seperti penurunan kedisiplinan dalam belajar, munculnya stres dan kecemasan, serta kebiasaan menunda-nunda pekerjaan dan tugas. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan masalah tidur (*insomnia*) dan gangguan kesehatan pada mata. Dampak tersebut tidak hanya mempengaruhi aspek akademik, tetapi juga kehidupan sosial dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan kontrol dalam penggunaan teknologi jaringan (Hakim & Raj, 2017). Penggunaan jaringan daring secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kalangan remaja, termasuk gangguan kesehatan mental dan fisik. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penurunan kualitas tidur, kelelahan, serta melemahnya sistem imun.

Berdasarkan temuan langsung di lapangan, siswa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan internet untuk bermain game online, sementara sebagian besar siswa perempuan lebih tertarik mengakses media sosial sebagai sarana berkomunikasi dan mengikuti tren. Adiksi internet terbukti memiliki dampak negatif terhadap aspek psikososial seseorang. Dampak tersebut meliputi gangguan mental seperti somatisasi,

perilaku obsesif- kompulsif, kecemasan, depresi, hingga disosiasi. Anak-anak dan remaja turut mengalami dampaknya dalam bentuk masalah emosional dan perilaku. Ko et al., (dalam Herawati & Utami, 2022). Kuss & Griffiths, (2017) mengemukakan bahwa internet dapat memberikan dampak negatif, seperti menurunnya minat untuk bersosialisasi di dunia nyata, perubahan sikap individu, kecenderungan untuk menjadi malas akibat terlalu sering mengakses internet, serta peningkatan perilaku marah dan sensitivitas. Remaja yang mengalami adiksi internet menunjukkan perilaku yang minim dalam mengelola emosi dan empati terhadap orang lain, yang menjadi tanda rendahnya dari kecerdasan emosional seseorang (Khairunnisa & Alfaruqy, 2022). Ketergantungan gawai dan internet berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosi pelajar sekolah, di mana siswa yang mengalami adiksi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah (Anuar et al., 2022).

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengelola emosi, mengendalikan impuls, dan membangun hubungan sosial (Goleman, 1995). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan internet secara bijak (Mukhlisa et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara adiksi internet dan kecerdasan emosional (Anuar et al., 2022). Selain itu, adiksi internet juga terbukti menghambat perkembangan keterampilan interpersonal (Chastanti, 2020).

Berdasarkan latar belakang berkaitan dengan adiksi internet dan fenomenanya pada siswa, maka permasalahan adiksi internet merupakan salah satu dari sekian banyak adiksi yang dialami oleh siswa yang dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional terutama dalam pengelolaan emosi. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui lebih jauh bagaimana pengaruh adiksi internet terhadap kecerdasan emosi siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dinamika psikologis antara adiksi internet dan kecerdasan emosi pada siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga dapat dilihat dari kebiasaan penggunaan internet yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari remaja, terutama melalui aplikasi digital seperti media sosial, permainan

daring, dan platform hiburan. Kecenderungan adiksi internet pada remaja dapat melemahkan fungsi emosional, seperti pengendalian emosi dan empati, serta mendorong perilaku menyendiri dan impulsif dalam kehidupan sosial (Khairunnisa & Alfaruqy, 2022); (Anuar et al., 2022).

Penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan aplikasi digital tidak hanya mengubah cara remaja berinteraksi, tetapi juga dapat berdampak signifikan terhadap kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana adiksi internet melalui penggunaan aplikasi digital berpengaruh terhadap kecerdasan emosi siswa, khususnya di SMK Muhammadiyah Sangasanga, sebagai bagian guna menggali lebih dalam perubahan psikologis yang terjadi pada siswa di era digital. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara adiksi internet dengan kecerdasan emosi pada siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga. Artinya, tingkat adiksi internet yang dimiliki siswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengelola dan memahami emosi. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara adiksi internet dengan kecerdasan emosi pada siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka diduga akan berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sinambela (2018) pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang dimana data di proses dalam bentuk angka untuk mendapatkan informasi yang sistematis dan terstruktur.

### Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi yang dikaji adalah seluruh siswa di SMK Muhammadiyah Sangasanga dengan total 226 siswa yang berusia 15 hingga 18 tahun. Teknik total sampling digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini. Total

sampling adalah teknik pengambilan sampel yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel Sugiyono (dalam Sari & Ratmono, 2021).

### **Instrumen Penelitian**

Skala adiksi internet yang digunakan dalam penelitian ini adalah adiksi internet yang dikemukakan oleh Griffiths, (2005), lalu dikembangkan oleh Lemmens et al., (2009) dan di modifikasi. Skala ini mencakup enam dimensi, yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse*, yang terdiri dari 18 butir item. Setiap item dalam kuesioner ini disusun menggunakan skala likert dengan skor antara 1 hingga 4, dan ditujukan untuk mengidentifikasi sejauh mana remaja mengalami adiksi terhadap internet. Pengujian validitas konstruk terhadap adiksi internet dilakukan melalui pendekatan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), merujuk pada rancangan dari Rismawati, (2025). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh 18 item memiliki nilai z-value lebih dari 1,96, yang mengindikasikan bahwa item-item tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ).

Pengukuran skor kecerdasan emosi dalam penelitian ini menggunakan *Emotional Quotient Index* (EQ Index) yang telah dimodifikasi berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh (Goleman, 1995). Penyusunan aitem-aitem dalam instrumen ini mengacu pada kerangka aspek kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman. Instrumen ini memuat 26 aitem pernyataan yang telah dikembangkan oleh Fitri (2023) skala ini disusun menggunakan model skala likert yang telah dimodifikasi menjadi lima pilihan respons, yaitu Sangat Setuju", "Setuju", "Netral", "Tidak Setuju", dan "Sangat Tidak Setuju". Uji validitas konstruk pada kecerdasan emosi dilakukan menggunakan metode *Exploratory Factor Analysis* (EFA) berdasarkan rancangan (Fitri, 2023). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai MSA (*Measure of Sampling Adequacy*) dari ke-26 item  $> 0,5$ , sehingga seluruh item layak untuk dianalisis lebih lanjut.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk menilai pengaruh adiksi internet terhadap kecerdasan emosi siswa. Sebelumnya dilakukan uji asumsi

klasik meliputi uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*), uji linearitas (*Test for Linearity*), dan uji homoskedastisitas. Analisis dilakukan dengan IBM SPSS Statistics versi 27.

## HASIL

Pemaparan dilakukan dari data deskriptif yang dimiliki dari penelitian ini.

**Tabel 1. Durasi Penggunaan Internet Sehari-hari Siswa**

No.	Durasi	Jumlah	Percentase
1.	< 2 jam per hari	20	9%
2.	2 – 6 jam per hari	122	54%
3.	>6 jam per hari	84	37%
	Total	226	100%

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menurut durasi penggunaan internet per hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori 2–6 jam per hari, yaitu sebanyak 122 siswa (54%). Sebanyak 84 siswa (37%) menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari, sementara hanya 20 siswa (9%) yang tercatat menggunakan internet kurang dari 2 jam per hari. Remaja dianjurkan untuk tidak menggunakan internet lebih dari 3 jam setiap harinya guna mengurangi risiko munculnya perilaku kecanduan internet (Kurniasanti et al., 2019). Kategori durasi penggunaan internet dalam tabel ini disusun berdasarkan beberapa referensi ilmiah. Penggunaan internet selama  $\leq 2$  jam per hari mengacu pada rekomendasi dari *American Academy of Pediatrics* (AAP, 2016) sebagai batas aman bagi remaja. Durasi 2–6 jam per hari didasarkan pada hasil penelitian Ainiyah (2023) serta Putri (2022), yang menunjukkan bahwa rentang tersebut dapat memicu gejala awal adiksi dan masalah sosial-emosional. Adapun penggunaan lebih dari 6 jam per hari dikaitkan dengan tingkat risiko kecanduan internet yang tinggi menurut temuan Kurniasanti et al. (2019).

**Tabel 2. Hasil Model Summary Uji Regresi Linier Sederhana**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.656 <sup>a</sup>	.430	.428	10.190	1.942

Berdasarkan tabel 2, Dilihat dari nilai koefisien korelasi R yakni 0,656 artinya hubungan antara adiksi internet dengan kecerdasan emosional kuat karena berada antara 0,600-

0,799. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$  atau R Square) adalah 0,430, hal ini berarti bahwa adiksi internet berpengaruh terhadap kecerdasan emosional sebesar 43%, sedangkan sisanya 57% kecerdasan emosional dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Hasil Coefficients Uji Regresi Linier Sederhana**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	109.964	2.802		39.240	.000		
adiksi internet (x)	-.718	.055	-.656	-13.006	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: kecerdasan emosional (Y)

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis regresi, diketahui bahwa variabel adiksi internet (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional (Y). Koefisien regresi sebesar  $B = -0,718$  dengan nilai signifikansi 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit dalam adiksi internet akan menyebabkan penurunan kecerdasan emosional sebesar 0,718 poin. Koefisien Beta = -0,656 memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan yang bersifat negatif dan cukup kuat. Selain itu, nilai t hitung sebesar -13,006 menunjukkan kekuatan pengaruh yang signifikan, dan hasil VIF = 1.000 serta Tolerance = 1.000 mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas.

## DISKUSI

Menurut Sidaria et al. (2023), adiksi internet membuat remaja lebih memprioritaskan aktivitas online dibandingkan tugas utama seperti sekolah, disertai menurunnya aktivitas fisik, lemahnya kontrol waktu, dan gangguan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan Suryani et al. (2020) yang menemukan bahwa adiksi internet dapat memunculkan sikap bermusuhan akibat rendahnya kontrol emosi. Kecerdasan emosi, menurut Mukhlisa et al. (2023), mencakup kemampuan mengontrol impuls, menangani

stres, memotivasi diri, dan membangun hubungan sehat. Kurniasanti et al. (2019) menegaskan bahwa penggunaan internet berlebihan berkaitan dengan kesulitan penyesuaian sosial dan emosional.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan melalui analisis regresi linier sederhana, yang digunakan untuk menguji adanya pengaruh signifikan antara variabel adiksi internet (X) terhadap kecerdasan emosional (Y). Prosedur uji hipotesis dimulai dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) hasil uji regresi terhadap nilai taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Jika nilai Sig. lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Hasil uji menunjukkan p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol dapat ditolak dan hipotesis alternatif dinyatakan signifikan. Koefisien Beta sebesar -0,656 memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan negatif yang cukup kuat antara kedua variabel. Semakin tinggi adiksi internet, semakin rendah tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki siswa.

Adapun nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,430 mengindikasikan bahwa adiksi internet berkontribusi sebesar 43% terhadap kecerdasan emosi remaja, di sisi lain sisanya didapatkan hasil 57% yang dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi internet memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kecerdasan emosional remaja dibandingkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (El-Gazar et al., 2024) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan bersifat negatif antara kecanduan internet dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa keperawatan. Melalui analisis regresi, diketahui bahwa tingkat adiksi internet berkontribusi sebesar 30,5% terhadap perubahan dalam kecerdasan emosional, dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) -0,553 dan signifikansi  $p < 0,001$ .

Hasil ini juga menunjukkan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola emosi, menurunkan tingkat empati, dan melemahkan kapasitas untuk membangun hubungan sosial yang positif, yang berdampak berdampak negatif terhadap rendahnya tingkat kecerdasan emosional

secara keseluruhan. Perbedaan hasil kedua penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor usia dan tingkat kematangan emosi. Siswa cenderung lebih rentan terhadap pengaruh internet karena regulasi emosi mereka belum stabil, berbeda dengan mahasiswa yang umumnya telah memiliki kontrol diri yang lebih baik. Selain itu, pola penggunaan internet juga berbeda pada siswa lebih banyak menggunakannya untuk hiburan, sedangkan mahasiswa untuk keperluan akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menguji satu variabel bebas, menggunakan pendekatan kuantitatif yang membatasi pemahaman mendalam mengenai dinamika emosi, serta lingkup lokasi yang terbatas pada satu sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain dan menggunakan metode campuran agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin rendah kecerdasan emosional siswa. Adiksi internet berdampak pada keseimbangan psikologis dan regulasi emosi, terutama ketika penggunaan internet lebih difokuskan pada hiburan seperti game daring dan media sosial dibanding pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi dipengaruhi tidak hanya oleh faktor internal, tetapi juga oleh kebiasaan digital di era modern.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan variabel lain seperti pola asuh, kondisi sosial-ekologis, dan aspek psikologis individu, menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran, serta memperluas populasi atau melakukan studi longitudinal. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi sekolah, orang tua, dan pendidik untuk bersama-sama mengedukasi dan mengawasi penggunaan internet siswa melalui literasi digital, konseling, dan pemantauan perkembangan emosi guna mencegah risiko adiksi pada remaja.

## REFERENSI

Afina, S. N., Khoirunnisa, S., Winarsih, W., Hamidah, N., & KN, J. (2024). Strategi agensi 'Bencuan' mengatasi permasalahan tutupnya Tiktok shop dan beralih ke Shopee.

- TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora, 2(1), 247–253.*
- Ainiyah, N. (2023). Hubungan durasi penggunaan internet dengan tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 45–52.
- Aisyah, A. N. (2023). *Hubungan FoMO (fear of missing out) dan kepuasan hidup dengan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna TikTok di Surabaya* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. Repositorio UINSA.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Anuar, M., Ibrahim, R. Z. A. R., & Md. Yasin, M. A. S. (2022). Pengaruh ketagihan gajet dan internet terhadap kecerdasan emosi pelajar. *Universiti Malaysia Terengganu Journal of Undergraduate Research*, 4(4), 9–26. <https://doi.org/10.46754/umtjur.v4i4.337>
- Chastanti, I. (2020). Analisis adiksi internet terhadap kemampuan interpersonal siswa SMA di Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(1), 29–36. <https://doi.org/10.31571/sosial.v7i1.1618>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- El-Gazar, H. E., Elgohari, H., Loutfy, A., Shawer, M., El-Monshed, A. H., Abou Zeid, M. A. G., & Zoromba, M. A. (2024). Does internet addiction affect the level of emotional intelligence among nursing students? A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02191-6>
- Elise, P. U. H. I. (2024). Hubungan antara pengetahuan remaja putri (pubertas) dengan perilaku kesehatan reproduksi siswa kelas VII (A-F) di SMP Negeri 1 Sungai Raya tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(Mei), 14–25.
- Fitri, N. (2023). Pengembangan alat ukur kecerdasan emosional Nisatul Fitri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 458–468. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10433909>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hakim, S., & Raj, A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602-22(2), 280–284. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2200>
- Herawati, E., & Utami, L. W. (2022). Adiksi internet menyebabkan masalah emosional dan perilaku pada remaja. *Biomedika*, 14(1), 74–80. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.17126>
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jmr/article/view/22511>
- Khairunnisa, R., & Alfaruqy, M. Z. (2022). Hubungan antara 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>
- Kholifaqurrozi, M., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh adiksi internet terhadap aktivitas fisik mahasiswa. *Nathiqiyah*, 8(1), 48–58.
- Kurniasanti, K., Firdaus, K., Christian, H., Wiguna, T., Wiwie, M., & Ismail, R. (2019). Internet screen time and related factors: Threat to adolescents in Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(2), 152–160. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1070819>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laili, M. F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 5(1), 65–73. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/10396>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mukhlisa, P., Yohenda, Y., Yanti, U., & Yarni, L. (2023). Kecerdasan emosional/emotional intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Muslimin, N., Isnuwardana, R., & Sitinjak, H. (2023). Hubungan adiksi internet dengan masalah perilaku pada siswa SMP di Kota Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1), 30–40.
- Nufus, N., Fitri, S., & Wirasti, M. K. (2020). Penggunaan smartphone bermasalah pada siswa SMA serta implikasinya bagi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 3(2), 96–105. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1941>
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi internet pada remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Putri, R. A., & Priyono, B. (2022). Dampak intensitas penggunaan internet terhadap perilaku sosial siswa SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Perilaku*, 5(2), 110–120.
- Sari, P. A., & Ratmono, R. (2021). Pengaruh kemampuan kerja, kompensasi, disiplin kerja dan pengawasan terhadap kinerja karyawan pada PT. PLN (Persero) UP3 Kota Metro. *Jurnal Manajemen Diversifikasi*, 1(2), 319–331. <https://doi.org/10.24127/diversifikasi.v1i2.611>
- Sidaria, S., Yeni, F., Muthmainnah, M., & Hariyanto, M. (2023). Kecerdasan emosional dan kecanduan internet pada remaja di SMPN 3 2x11 Kayutanam Padang Pariaman. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2038–2047. <https://doi.org/10.33087/jiuj.v23i2.3642>
- Sinambela, L. (2018). *Penelitian kuantitatif: Suatu pengantar*. Bumi Aksara.
- Singh, A., & Srivastava, D. K. (2021). Understanding the effect of internet addiction on student academic engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 17(4), 1–12. <https://doi.org/10.4018/IJICTE.20211001.0a11>
- Suryani, S., Sriati, A., & Septiani, N. (2020). Lived experiences of adolescents with internet addiction. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 158–170. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v10i2.31161>
- Utomo, T. D., Utami, A., & Herawati. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan adiksi internet pada kaum muda Kristen. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 23(1), 125–152. <https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.710>
- Yee, N. (2006). The psychology of massively multi-user online role-playing games: Motivations, emotional investment, relationships and problematic usage. In R. Schroeder & A. S. Axelsson (Eds.), *Avatars at work and play: Collaboration and interaction in shared virtual environments* (pp. 187–207). Springer. [https://doi.org/10.1007/1-4020-3898-4\\_9](https://doi.org/10.1007/1-4020-3898-4_9)