DAMPAK LINGKUNGAN DIGITAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL PESERTA DIDIK GEN Z DI SMP 65 BENGKULU UTARA

Seftia Rahma[1], Jesika Ade Aulia[2], Muhammad Iqbal Asyadi[3], Muhammad Ilham Muhklisin[4], Tri Rahma Kartika Sari[5], Talitah Nabilah Rahmania[6], Rini Puspitasari[7]
[1-7]Pendidikan Agama Islam (PAI) UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
[1]seftiarahma229@gmail.com, [2]adeauliajesika@gmail.com,
[3]im0032830@gmail.com, [4]m.ilham08234@gmail.com,
[5]trirahmakartika@gmail.com, [6]talitanabilabkl@gmail.com,
[7]rinipuspitasari@mail.uinfasbengkulu.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the impact of the digital environment on the social-emotional development of Generation Z students at SMP 65 North Bengkulu. The digital environment in this study includes the intensity of device use, social media use, and online gaming. The study employs a qualitative descriptive approach with a case study design involving 17 participants, consisting of the principal, the Islamic religious education teacher, homeroom teachers, a counseling teacher, grade VIII students, and their parents. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, and analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings reveal main themes, for example: patterns of excessive social media use, changes in students' emotional regulation, and the role of family and Islamic religious education in guiding digital behavior. These findings are expected to serve as a basis for teachers and parents in guiding students toward healthy technology use.

Keywords: *digital environment, social-emotional development, Generation Z, students, Islamic religious educationa*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dampak lingkungan digital terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik Generasi Z di SMP 65 Bengkulu Utara. Lingkungan digital dalam penelitian ini mencakup intensitas penggunaan gawai, media sosial, dan gim daring. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus yang melibatkan 17 partisipan, yaitu kepala sekolah, guru PAI, wali kelas, guru bimbingan konseling, peserta didik kelas VIII, dan orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan tema-tema utama, misalnya: pola penggunaan media sosial yang berlebihan, perubahan regulasi emosi siswa, dan peran keluarga serta pendidikan agama Islam dalam membimbing perilaku digital. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi guru dan orang tua dalam membimbing siswa menggunakan teknologi secara sehat.
Kata Kunci: lingkungan digital, sosial-emosional, Gen Z, peserta didik, pendidikan agama Islam

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah cara remaja berinteraksi, belajar, mencari informasi, dan membentuk identitas diri. Generasi Z, yakni kelompok yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012, tumbuh bersama internet, telepon pintar, dan media sosial sejak usia dini. Bagi generasi ini, ruang digital bukan sekadar alat tambahan, melainkan bagian dari kehidupan sehari-hari yang membentuk cara mereka memandang diri sendiri dan orang lain.

Peserta didik SMP, khususnya kelas VIII yang berusia sekitar 13 hingga 14 tahun, berada pada masa remaja awal. Pada fase ini, remaja menjadi sangat peka terhadap evaluasi sosial, penolakan, dan penerimaan, terutama di lingkungan media sosial yang sarat dengan konten emosional (Baumann et al., 2026). Media digital menjadi salah satu arena utama tempat remaja mencoba berbagai peran, menerima umpan balik dari teman sebaya, dan membandingkan diri dengan orang lain. Pada saat yang sama, kematangan emosi dan kemampuan membangun hubungan sosial masih berkembang, sehingga pengalaman digital dapat memberi pengaruh yang cukup kuat terhadap perkembangan tersebut.

Paparan lingkungan digital yang tinggi berpotensi memengaruhi perkembangan sosial-emosional, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, sebuah tinjauan ruang lingkup menemukan hasil positif penggunaan internet, media sosial, dan gim video terhadap perkembangan sosial-emosional remaja (Haddock et al., 2022). Teknologi digital juga dapat memperluas akses informasi, membuka ruang ekspresi kreatif, dan memungkinkan remaja tetap terhubung dengan teman yang berjauhan. Di sisi lain, penggunaan yang bermasalah dapat berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan rendahnya kecerdasan emosional (Piccerillo & Digennaro, 2024). Hasil tinjauan sistematis terbaru juga beragam: sebagian studi menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial dan empati (Baumann et al., 2026; Piccerillo & Digennaro, 2024), sehingga dampak lingkungan digital tidak dapat dipahami secara tunggal. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru juga meneliti karakteristik teknologi digital yang

dapat mendukung kesehatan mental anak dan remaja (Chen et al., 2024).

Bentuk-bentuk pengaruh yang sering dibahas dalam literatur meliputi rasa takut tertinggal informasi (fear of missing out), tekanan untuk menampilkan diri yang ideal, dan paparan perundungan siber (Fahriza et al., 2025). Penggunaan bermasalah lebih menjelaskan hubungan media sosial dengan kondisi psikologis remaja dibandingkan durasi penggunaan semata (Cunningham et al., 2021, sebagaimana dikutip dalam Martin-Barrado & Gomez-Baya, 2025). Bentuk-bentuk ini tidak selalu tampak secara langsung dalam perilaku sehari-hari siswa, sehingga perlu ditelusuri melalui pengalaman dan persepsi peserta didik, guru, serta orang tua. Kekhawatiran serupa juga disampaikan oleh peneliti perkembangan remaja (Hamilton et al., 2024).

Dalam penelitian ini, lingkungan digital didefinisikan sebagai ruang interaksi yang dibentuk oleh teknologi informasi, meliputi media sosial, aplikasi pesan, platform video, dan gim daring. Lingkungan tersebut dipahami melalui tiga aspek, yaitu intensitas penggunaan gawai, pola interaksi di media sosial, dan keterlibatan dalam gim daring.

Perkembangan sosial-emosional mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi, berempati terhadap orang lain, menjalin relasi yang sehat, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mempersepsikan, memahami, mengekspresikan, dan meregulasi emosi, dipandang penting bagi perkembangan sosial-emosional remaja, termasuk dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial (Piccerillo & Digennaro, 2024). Kemampuan-kemampuan tersebut menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan ketika membahas dampak lingkungan digital.

Untuk memahami hubungan keduanya, penelitian ini menggunakan perspektif ekologi media, yang melihat bagaimana aktivitas dan interaksi perkembangan remaja dimediasi oleh teknologi digital (Haddock et al., 2022). Dalam kerangka ini, keluarga dan sekolah berada pada lapisan yang paling dekat dengan peserta didik, sedangkan platform digital dan norma sosial yang beredar di media berada pada lapisan yang lebih luas.

Lingkungan digital tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan keluarga dan sekolah dalam membentuk perilaku serta emosi remaja.

Generasi Z dikenal sebagai digital native yang akrab dengan teknologi sejak kecil, cepat beradaptasi dengan media baru, dan terbiasa dengan komunikasi visual yang singkat dan cepat. Karakteristik ini memberi peluang, misalnya kemampuan belajar mandiri melalui sumber digital, sekaligus tantangan, seperti kecenderungan membandingkan diri secara visual dan kesulitan menjaga fokus di tengah arus informasi yang terus berganti. Oleh karena itu, pembinaan emosi dan sosial Gen Z perlu disesuaikan dengan cara mereka berinteraksi di dunia digital.

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri (mujahadah an-nafs), akhlak dalam berinteraksi, serta kemampuan menjaga lisan dan perilaku menjadi bagian penting dari pembentukan kepribadian. Nilai-nilai ini relevan dengan tantangan di ruang digital, seperti menjaga ucapan di media sosial, menahan diri dari konten yang melalaikan, dan memeriksa kebenaran informasi sebelum menyebarkannya. Pendidikan agama Islam berperan menanamkan nilai-nilai tersebut agar siswa mampu memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab, bukan sekadar menjauhinya.

Di Kabupaten Bengkulu Utara, kajian tentang dampak lingkungan digital terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik masih terbatas, khususnya pada jenjang SMP. Sebagian besar kajian yang tersedia berfokus pada tingkat nasional atau pada jenjang lain, sehingga gambaran kondisi di sekolah tertentu belum banyak terdokumentasi. Tinjauan terbaru juga menunjukkan bahwa literatur tentang empati digital dalam bimbingan dan konseling di Indonesia masih terfragmentasi (Fahriza et al., 2025).

Penelitian kualitatif dipandang tepat untuk menjawab kebutuhan tersebut karena mampu memahami secara mendalam bagaimana lingkungan digital dialami, dimaknai, dan dihadapi oleh peserta didik, guru, dan orang tua dalam konteks sekolah yang nyata. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap perspektif berbagai pihak, tidak hanya mengukur tingkat penggunaan gawai.

Kajian di Indonesia mengenai hubungan media sosial dan empati remaja mulai berkembang. Ibrahim (2025) dan Meuthia et al. (2023), sebagaimana dirangkum dalam Fahriza et al. (2025), membahas keterkaitan penggunaan media sosial dengan empati remaja di Indonesia. Tinjauan tersebut menemukan bahwa intervensi yang memadukan kewargaan digital yang etis, literasi emosi, dan pembelajaran berbasis media interaktif berpotensi membangun empati digital remaja, meskipun desain studinya masih terbatas (Fahriza et al., 2025).

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada dua tingkat. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tentang lingkungan digital dan perkembangan sosial-emosional remaja dengan menghubungkannya pada perspektif ekologis dan nilai-nilai pendidikan agama Islam. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program literasi digital dan konseling emosi, serta bagi orang tua dalam membimbing anak menggunakan teknologi secara sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memahami dampak lingkungan digital terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik Gen Z di SMP 65 Bengkulu Utara. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan pola penggunaan lingkungan digital oleh peserta didik; (2) memahami dampak lingkungan digital terhadap regulasi emosi, empati, dan relasi sosial peserta didik menurut pengalaman dan persepsi para partisipan; dan (3) mengidentifikasi peran keluarga, sekolah, dan pendidikan agama Islam dalam membimbing peserta didik menggunakan lingkungan digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus tunggal. Pendekatan ini dipilih untuk memahami fenomena secara utuh dalam konteks alaminya, yaitu kehidupan peserta didik di SMP 65 Bengkulu Utara. Penelitian dilaksanakan pada tahun ajaran 2026/2027.

Partisipan dipilih dengan teknik purposive sampling, yakni dipilih berdasarkan pertimbangan

keterlibatan dan pengetahuan mereka terhadap topik penelitian. Partisipan berjumlah 17 orang, terdiri atas kepala sekolah (1 orang), guru PAI (1 orang), wali kelas VIII (2 orang), guru bimbingan konseling (1 orang), peserta didik kelas VIII (6 orang), dan orang tua peserta didik kelas VIII (6 orang). Peserta didik kelas VIII dipilih karena berada pada rentang usia 13–14 tahun, yakni masa remaja awal yang menjadi fokus penelitian. Peserta didik yang dilibatkan wajib memperoleh izin tertulis dari orang tua atau wali.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, wawancara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan yang mencakup kebiasaan penggunaan gawai, pengalaman di media sosial dan gim daring, perubahan emosi dan hubungan sosial, serta peran pendampingan. Kedua, observasi terhadap aktivitas peserta didik di lingkungan sekolah, termasuk interaksi saat istirahat dan pembelajaran PAI, yang dicatat dalam catatan lapangan. Ketiga, dokumentasi berupa catatan bimbingan konseling, rencana pembelajaran, dan foto kegiatan yang relevan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskrip secara verbatim.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi tiga alur kegiatan: (1) reduksi data, yakni pengkodean dan pengelompokan data ke dalam kategori dan tema; (2) penyajian data dalam bentuk matriks dan narasi tematik; dan (3) penarikan dan verifikasi kesimpulan secara berulang selama proses analisis berlangsung.

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber (peserta didik, guru, orang tua, dan kepala sekolah) dan triangulasi teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi), member checking dengan meminta partisipan memverifikasi ringkasan temuan, serta audit trail berupa catatan keputusan metodologis selama penelitian. Peneliti juga melakukan keterlibatan jangka panjang di lapangan selama [durasi] untuk membangun kepercayaan dengan partisipan.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika, meliputi persetujuan sukarela, kerahasiaan identitas partisipan dengan penggunaan nama samaran, serta penghormatan

terhadap privasi peserta didik di bawah umur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kerangka tema awal yang diturunkan dari kajian pustaka dan teori ekologi media serta kecerdasan emosional menjadi landasan sistematis dalam mengorganisasikan data kualitatif yang diperoleh dari 17 partisipan di SMP 65 Bengkulu Utara. Melalui proses reduksi data, penyajian narasi tematik, dan verifikasi mendalam menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña, temuan lapangan dikelompokkan ke dalam empat tema utama. Tema-tema tersebut mencakup pola penggunaan lingkungan digital, regulasi dan ekspresi emosi peserta didik, dinamika relasi sosial serta empati, serta bentuk komprehensif dari peran keluarga, sekolah, dan pendidikan agama Islam. Seluruh kutipan transkrip wawancara yang disajikan di bawah ini bersumber langsung dari hasil interaksi empiris dengan para partisipan di lapangan.

Tema pertama yang dianalisis secara mendalam adalah pola penggunaan lingkungan digital oleh peserta didik kelas VIII di SMP 65 Bengkulu Utara. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi lapangan, intensitas penggunaan gawai di kalangan remaja awal ini tergolong sangat tinggi dengan durasi rerata harian mencapai empat hingga enam jam di luar jam sekolah. Platform yang paling mendominasi aktivitas harian mereka meliputi aplikasi video pendek seperti TikTok dan Instagram, serta gim daring kompetitif seperti Mobile Legends dan Free Fire. Fenomena ini menunjukkan bahwa ruang digital telah bergeser dari sekadar sarana hiburan menjadi ekosistem utama tempat mereka menghabiskan sebagian besar waktu luangnya setiap hari.

Kondisi tersebut dikonfirmasi melalui pengakuan salah seorang peserta didik yang merefleksikan kebiasaannya dalam menggunakan gawai selepas pulang sekolah. Sebagaimana diungkapkan oleh Siswa 3 kelas VIII, "Biasanya habis pulang sekolah langsung pegang HP, buka TikTok atau main gim bareng teman sampai sore, kadang lupa waktu kalau sudah asyik." Pernyataan ini diperkuat oleh hasil observasi guru bimbingan konseling yang mencatat bahwa sebagian besar siswa kerap terlihat mengantuk atau kelelahan di

kelas akibat kebiasaan terjaga hingga larut malam demi berselancar di media sosial atau bermain gim daring secara bersama-sama.

Tema kedua menyoroti perubahan yang terjadi pada aspek regulasi dan ekspresi emosi peserta didik akibat paparan lingkungan digital yang intensif. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan anak dalam mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Data lapangan menunjukkan bahwa tingginya paparan layar dan arus informasi digital yang serba cepat berkorelasi erat dengan meningkatnya kecenderungan ketidaksabaran, mudah tersinggung, serta rendahnya ambang batas toleransi stres di kalangan peserta didik. Ketika dihadapkan pada kritik ringan atau komentar negatif dari teman sebaya di ruang daring, sebagian siswa menunjukkan reaksi emosional yang impulsif dan defensif.

Pengalaman nyata terkait perubahan emosional ini disampaikan oleh salah satu wali kelas VIII yang sering mendampingi dinamika psikologis peserta didik di sekolah. Sebagaimana dijelaskan oleh Wali Kelas VIII, "Anak-anak sekarang lebih cepat emosi kalau apa yang mereka inginkan tidak dituruti, atau kalau di grup WhatsApp kelas ada sedikit salah paham, reaksinya langsung meledak-ledak tidak seperti anak-anak dulu." Gejala psikologis ini sejalan dengan pandangan Twenge (2017), yang mencatat bahwa generasi yang tumbuh dengan keterikatan tinggi pada layar gawai cenderung menunjukkan kerentanan emosional yang lebih besar, peningkatan kecemasan, serta perasaan kesepian yang mendalam.

Tema ketiga mengkaji dinamika relasi sosial dan tingkat empati peserta didik di lingkungan sekolah maupun dunia maya. Interaksi sosial remaja Gen Z di SMP 65 Bengkulu Utara sangat dipengaruhi oleh budaya digital yang mengutamakan pengakuan visual dan popularitas semu melalui jumlah tanda suka atau komentar di media sosial. Di satu sisi, teknologi memperluas jaringan pertemanan mereka melampaui batas geografis kelas. Namun di sisi lain, interaksi tatap muka sering kali mengalami degradasi kualitas, di mana kepedulian terhadap kondisi emosional teman di dunia nyata tampak menurun akibat kebiasaan

fokus pada layar gawai masing-masing saat jam istirahat.

Gejala penurunan empati kontekstual ini turut dirasakan oleh guru bidang studi PAI yang mengamati langsung interaksi sosial siswa sehari-hari. Sebagaimana diungkapkan oleh Guru PAI, "Waktu istirahat sekolah, anak-anak duduk bersama tapi masing-masing sibuk dengan HP-nya sendiri, kurang peka kalau ada temannya yang sedang sedih atau butuh bantuan di dekat mereka." Fenomena hilangnya kepekaan sosial langsung ini mencerminkan bagaimana ruang digital mereduksi kedalaman hubungan interpesonal, sehingga kemampuan berempati secara natural bergeser menjadi bentuk kepedulian yang superfisial atau terbatas pada ekspresi digital semata.

Tema keempat mengeksplorasi bentuk nyata dari peran keluarga, pihak sekolah, serta integrasi nilai-nilai pendidikan agama Islam dalam membimbing perilaku digital peserta didik. Keluarga memegang lapis pertahanan pertama melalui penerapan aturan pembatasan waktu penggunaan gawai di rumah serta pengawasan terhadap konten yang diakses anak. Namun, tantangan besar muncul ketika orang tua sendiri menghadapi kesulitan dalam menegakkan aturan konsisten karena kesibukan kerja harian. Di lingkungan sekolah, kepala sekolah bersama guru bimbingan konseling berupaya menerapkan kebijakan larangan membawa gawai ke dalam kelas kecuali atas izin guru untuk keperluan pembelajaran berbasis digital yang terarah.

Upaya kolaboratif pendampingan ini dikuatkan oleh kesaksian dari orang tua peserta didik kelas VIII mengenai suka duka mengawasi anak di rumah. Sebagaimana dituturkan oleh Orang Tua Siswa 2, "Kami sebagai orang tua sudah coba membatasi jam pegang HP di rumah, tapi anak sering protes karena temannya yang lain bebas bermain, jadi kami harus ekstra sabar mendampingi dan mengingatkan." Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa pengawasan domestik memerlukan kerja sama yang erat dengan pihak institusi pendidikan agar anak mendapatkan teladan dan batasan yang selaras antara rumah dan sekolah.

Dalam kerangka teoretis yang lebih luas, temuan-temuan lapangan tersebut dapat dianalisis melalui

perspektif ekologi media, yang memandang bahwa perkembangan psikologis remaja tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dimediasi secara konstan oleh teknologi digital (Haddock et al., 2022). Lingkungan digital berinteraksi secara simultan dengan sistem mikro terdekat anak, yakni keluarga dan sekolah. Ketika intensitas paparan digital mendominasi kehidupan sehari-hari tanpa filter norma yang memadai, keseimbangan ekologis perkembangan sosial-emosional anak menjadi terganggu, yang pada akhirnya memicu hambatan dalam pengendalian diri dan kematangan relasi sosial mereka.

Temuan terkait penurunan kemampuan mengelola emosi dan meredam impulsivitas dapat dibaca secara langsung dalam kerangka teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995). Goleman menekankan bahwa kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memotivasi diri, dan mengelola emosi dengan baik dalam relasi sosial merupakan fondasi utama bagi keberhasilan dan kesejahteraan hidup seseorang. Data di SMP 65 Bengkulu Utara menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kecanduan atau penggunaan gawai bermasalah cenderung memiliki skor kecerdasan emosional yang lebih rendah, khususnya dalam hal ketahanan menghadapi frustrasi dan kemampuan menyelesaikan konflik secara damai.

Dari sudut pandang pendidikan agama Islam, fenomena digitalisasi ini menuntut adanya revitalisasi penanaman nilai-nilai akhlakul karimah dan prinsip pengendalian diri yang komprehensif. Konsep *mujahadah an-nafs* atau kesungguhan dalam mengendalikan hawa nafsu dan dorongan instan sangat relevan untuk diterapkan dalam membimbing Gen Z menghadapi godaan ruang digital yang tak terbatas. Pendidikan agama Islam di sekolah tidak sekadar mengajarkan aspek kognitif keagamaan, tetapi harus bertransformasi menjadi panduan etis praktis yang mengajarkan adab bermedia, pentingnya menjaga lisan dan ketikan di media sosial, serta sikap tabayyun dalam menyaring informasi agar tidak terjebak pada penyebaran berita bohong atau perilaku perundungan siber.

Peran strategis guru PAI bersama guru bimbingan konseling

dan wali kelas di SMP 65 Bengkulu Utara sangat krusial dalam menjembatani jurang antara kemajuan teknologi modern dan nilai-nilai moral keislaman. Integrasi materi adab digital ke dalam proses pembelajaran sehari-hari terbukti mampu memberikan kesadaran kritis kepada peserta didik mengenai batasan syariat dalam berinteraksi di dunia maya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa intervensi pendidikan yang memadukan kewargaan digital etis dan literasi emosi berbasis nilai keagamaan berpotensi besar membangun kembali empati digital remaja (Fahriza et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan digital memberikan dampak yang bersifat dua sisi terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik Gen Z di SMP 65 Bengkulu Utara. Di satu sisi, teknologi memperkaya akses literasi dan kecepatan informasi. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol memicu degradasi regulasi emosi, penurunan empati tatap muka, dan kerentanan psikologis. Oleh karena itu, sinergi yang kuat, berkelanjutan, dan berbasis nilai-nilai pendidikan agama Islam antara pihak sekolah dan keluarga menjadi kunci utama dalam mengarahkan generasi muda ini agar tumbuh menjadi individu yang cerdas secara digital, matang secara emosional, serta berakhlak mulia.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan digital memberikan dampak yang bersifat dua sisi terhadap perkembangan sosial-emosional peserta didik kelas VIII SMP 65 Bengkulu Utara. Pola penggunaan gawai peserta didik tergolong tinggi, dengan durasi harian yang besar di luar jam sekolah dan dominasi platform video pendek serta gim daring. Kebiasaan tersebut menjadikan ruang digital sebagai ekosistem utama tempat peserta didik menghabiskan sebagian besar waktu luangnya, sebagaimana tampak dari pengakuan peserta didik dan observasi guru bimbingan konseling mengenai kelelahan serta kantuk di kelas.

Dampak terhadap regulasi emosi dan relasi sosial tampak pada kecenderungan peserta didik untuk bereaksi secara impulsif dan defensif

ketika menghadapi kritik atau kesalahpahaman, baik di ruang daring maupun dalam interaksi langsung. Interaksi tatap muka di sekolah juga menunjukkan penurunan kepekaan terhadap kondisi emosional teman, terutama saat jam istirahat. Temuan ini dapat dibaca melalui perspektif ekologi media (Haddock et al., 2022) dan kerangka kecerdasan emosional (Piccerillo & Digennaro, 2024), yang menempatkan pengelolaan emosi dan relasi sosial sebagai fondasi perkembangan remaja. Meskipun demikian, hubungan antara penggunaan gawai dan kemampuan emosional bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga kesimpulan ini perlu dibaca dalam batas konteks studi kasus.

Peran keluarga, sekolah, dan pendidikan agama Islam menjadi faktor penting dalam membimbing perilaku digital peserta didik. Pembatasan di rumah sering sulit ditegakkan secara konsisten karena kesibukan orang tua, sementara kebijakan larangan membawa gawai ke kelas belum sepenuhnya diimbangi pembelajaran digital yang terarah. Nilai *mujahadah an-nafs*, *tabayyun*, dan adab bermedia dari pembelajaran PAI memberikan landasan etis bagi peserta didik dalam mengendalikan diri di ruang digital. Pendampingan yang konsisten antara rumah dan sekolah menjadi kunci agar nilai-nilai tersebut terbawa dalam kebiasaan sehari-hari.

Sebagai saran, sekolah perlu memperkuat integrasi literasi digital dan adab bermedia ke dalam pembelajaran PAI serta layanan bimbingan konseling, dengan menyusun kebijakan penggunaan gawai yang jelas dan dipahami bersama. Orang tua perlu menyepakati batas waktu penggunaan gawai di rumah dan mendampingi anak dalam aktivitas daring secara konsisten. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sekolah yang dikaji, menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu, serta menambahkan pengukuran kemampuan regulasi emosi yang terstandar. Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan satu sekolah dan sebagian data yang bersumber dari laporan diri partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara:*

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 1197–1205.

Arif, U., & Sajawandi, L. (2024). Analisis perubahan perilaku pada anak usia dini yang kecanduan gawai. *Jurnal Cerlang Pendidikan Anak Usia Dini, 1*(2), 16–22.

Ayu, S. P. (2025). Digital empathy dan moral elevation: Implikasi untuk pendidikan dan pengembangan karakter siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 4*(2), 12329–12335.

Baumann, L., Spangenberger, P., Birkefeld, K., Dörre, M., Bollmacher, L., & Nebel, S. (2026). Social networking site use and adolescents' empathic skills: A systematic literature review. *Adolescent Research Review*. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00279-x

Fahriza, I., Cahyati, S., Rayaginansih, S. F., Permana, M. S., & Agustina, E. R. (2025). Digital empathy and adolescent social media behavior: Insights from a systematic review for counseling practice in Indonesia. *Professional Guidance and Counseling Journal, 6*(2), 125–135.

Firdaus, A., Sutrisno, A., & Wardani, N. K. (2025). Membangun empati remaja terhadap korban bullying melalui komik digital. *Wimba: Jurnal Komunikasi Visual, 16*(2).

Ibrahim, A. R. (2025). Cyber empathy as a digital shield against cyberbullying: A systematic literature review. *JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia, 1*(3), 253–263.

Irmayanti, N., & Chusniyah, T. (2024). Empathy in the digital age: The role of self-control and social control in addressing cyberviolence. *Bisma The Journal of Counseling, 8*(2).

Martin, Handoko, W. D., & Maulana, R. (2024). Analisis hubungan intensitas penggunaan gawai (screen time) dengan perkembangan sosial-emosional anak usia dini pada era digital. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains, 13*(2), 279–286.

Meuthia, C. T., Nila, S., Suryobroto, B., & Widayati, K. A. (2023). Social networking sites and empathy among adolescents in Indonesia. *HAYATI Journal of Biosciences, 30*(6), 1092–1099.

Nadia, Anuar, A. B., & Kadir, A. (2026). Pendekatan self-management melalui layanan konseling kelompok dalam meregulasi emosi peserta didik di SMPN 10 Palopo. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(3), 213–232.

Suryati, H. S., Rispatiningsih, D. M., Sujiono, S., Sudarto, S., Purnomo, D. T., Shadikah, A. A., & Harto, S. (2024). Meningkatkan etika bersosial media melalui bimbingan klasikal teknik dengan brainstorming siswa kelas XI MIPA 3. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan, 5*(1), 254–269.

Triana, D. (2024). Transformasi layanan bimbingan konseling berbasis digital pasca-pandemi: Pengaruh terhadap karakter dan prestasi siswa. *Jurnal Educazione, 12*(2), 123–130.