LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 7 No 2 Tahun 2024.
Online ISSN: 3026-7889

BEBAS DARI BELENGGU LAYAR : DAMPAK DAN INTERVENSI ADIKSI GADGET PADA REMAJA

Siti Nurhaliza[1], Rina Agustina[2], Bagus Hafarinto[3], Elda Dita Felysa br Tarigan[4], Abelia Agustin[5], Alrefi[6]
Universitas Sriwijaya
Email : sitinrhaliza3@gmail.com

Abstrak: Teknologi merupahkan alat atau perangkat yang tujuannya untuk membantu manusia dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Salah satu contohnya adalah gadget. Gadget adalah sebuah alat elektronik yang sering digunakan oleh banyak orang di masa saat ini. Gadget ini sangat populer karena bisa membantu kita dalam berkomunikasi, mencari informasi, atau bahkan bermain game. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait dampak yang ditimbulkan oleh adiksi/kecanduan gadget, serta menjelaskan intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku adiksi/kecanduan gadget pada remaja. Metode dalam penelitian ini studi kepustakaan, dimana peneliti telah mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan dampak dan intervensi adiksi gadget pada remaja dalam rentang waktu (2020-2024). Hasil yang diperoleh dari analisis berbagai penelitian yang memaparkan bahwa kecanduan gadget tidak hanya memperburuk kesehatan mental, tetapi juga berimplikasi pada perilaku sosial dan pola asuh. Intervensi mindfulness memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada remaja, yang menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dapat membantu mengatasi masalah ini.
Kata Kunci: Adiksi; Dampak; Gadget

Abstract: *Technology is a tool or device that can help humans in carrying out various daily activities. One example is gadgets. Gadgets are electronic devices that are often used by many people today. Gadgets are very popular because they can help us communicate, find information, or even play games. The purpose of this study is to provide understanding and knowledge related to the impact caused by gadget addiction/addiction, as well as explaining appropriate interventions to overcome gadget addiction/addiction behavior in adolescents. The method in this research is a literature study, where researchers have searched the literature for journal articles related to the impact and intervention of gadget addiction in adolescents in the time span (2020-2024). The results obtained from the analysis of various studies show*

Article History
Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

that gadget addiction not only affects mental health, but also has implications for social behavior and parenting. Mindfulness interventions have an important role in reducing the level of gadget addiction in adolescents, which suggests that psychological approaches can help overcome this problem.
Keywords : *Addiction; Impact; Gadget*

PENDAHULUAN

Teknologi saat ini terus berkembang pesat dan hal ini bisa dilihat dari banyaknya inovasi dan penemuan baru yang terus muncul. Teknologi yang terus berkembang di zaman sekarang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, tetapi perkembangan teknologi ini juga bisa menimbulkan berbagai masalah di masa depan. Tidak hanya masalah lingkungan, tapi juga masalah etika dan moral. Teknologi adalah alat atau perangkat yang bisa membantu manusia dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Salah satu manfaat utama dari teknologi adalah memudahkan kita untuk mendapatkan informasi terbaru dengan cepat dan mudah. Dengan begitu, teknologi membantu kita untuk tetap *up to date* dan selalu mendapatkan informasi terbaru tanpa harus repot atau membuang banyak waktu. Salah satu contohnya adalah gadget.

Pada saat ini, hampir semua orang baik usia dewasa maupun anak-anak menggunakan gadget. Gadget merupakan perangkat elektronik yang sering digunakan oleh banyak orang di masa saat ini. Contohnya meliputi smartphone, tablet, atau smartwatch. Gadget ini sangat populer karena bisa membantu kita dalam berkomunikasi, mencari informasi, atau bahkan bermain game. Penggunaan gadget sudah menjadi rutinitas dalam berbagai keperluan sehari-hari, seperti mengirim pesan, mengambil foto, atau menonton video di internet. Orang dewasa menggunakan gadget untuk bekerja, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Sedangkan anak-anak cenderung menggunakan gadget untuk belajar, bermain game, atau menonton video.

Firdaus & Marsudi (2021) menyebutkan bahwa gadget merupakan salah satu bentuk nyata dari berkembangnya IPTEKS pada zaman sekarang dan oleh sebab itu gadget merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan dan fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Gadget dirancang dengan cara khusus dan diperbarui agar bisa membuat kehidupan manusia menjadi lebih praktis dan mudah.

Gadget membantu manusia menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan lebih cepat dan efektif. Di samping fungsi gadget yang berdampak positif seperti dapat memberikan kemudahan pada manusia, maka dilain sisi gadget juga dapat memberikan dampak negatif. Salah satu dampak negatif dari gadget adalah kecanduan/adiksi gadget.

Hatimah & Hamid (2023) menjelaskan bahwa kecanduan/adiksi adalah proses perilaku individu terjadi peningkatan atau menjadi komplusif dan mengorbankan sebagian besar kegiatan lain serta adanya ketidakmampuan untuk mengendalikan ataupun menghentikan perilaku tersebut. Adiksi dapat berupa ketergantungan zat atau perilaku.

Kecanduan/adiksi gadget termasuk adiksi perilaku, dimana hal ini terlihat dari sisi perilaku individu. Ketika seseorang telah kecanduan terhadap sesuatu, maka mereka akan menghabiskan waktu yang sangat lama setiap harinya untuk melakukan aktivitas tersebut. Hal ini bisa berdampak buruk pada kesehatan dan kehidupan sehari-hari mereka, karena waktu yang terlalu banyak dihabiskan untuk hal yang membuat mereka kecanduan.

Salah satu alasan individu terutama pada usia remaja menjadi kecanduan dengan gadget adalah karena faktor-faktor tertentu yang terjadi. Misalnya, remaja mungkin merasa terlalu tergantung pada gadget mereka untuk berkomunikasi dengan teman-teman mereka, mengakses media sosial, atau bermain game. Hal ini bisa membuat remaja sulit untuk melepaskan diri dari gadget mereka dan menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pada remaja.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan emosional, fisik, keinginan, tingkah laku dan juga masalah-masalah lainnya yang muncul. Selama masa remaja, seorang remaja membutuhkan bimbingan dari orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, guru, atau teman-teman agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik dan mental. Tujuannya adalah agar remaja dapat menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya.

Sebagai contoh, saat remaja mengalami perubahan emosional yang intens, seperti perasaan cinta atau kehilangan, maka mereka memerlukan dukungan dan bimbingan dari orang dewasa agar dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Dengan adanya bimbingan dan dukungan yang tepat dari lingkungan sekitar, maka remaja tersebut dapat melewati masa-masa sulitnya dengan lebih baik dan menjadi pribadi yang tangguh serta mandiri.

Selain itu, adapun dampak negatif lainnya yang dirasakan oleh anak, yaitu dapat mempengaruhi pergaulan sosial anak terhadap lingkungan terdekatnya. Dan dalam perkembangan mental anak, anak akan menjadi agresif dan komunikasi anak dengan orang tua ataupun orang lain akan memburuk (Miranti & Putri, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa gadget merupakan salah satu alat teknologi yang diciptakan untuk membantu kehidupan sehari-hari manusia. Gadget merupakan perangkat yang setiap waktu memiliki pembaruan dalam berbagai segi, seperti desain, mesin, dan lainnya. Disamping penggunaannya yang memudahkan manusia, gadget juga dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kehidupan manusia, terutama remaja. Dengan menyadari dampak buruk dari kecanduan gadget, penting bagi kita untuk mengatur penggunaan gadget dengan bijak dan tidak terlalu bergantung pada teknologi tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait dampak yang ditimbulkan oleh adiksi/kecanduan gadget, serta menjelaskan intervensi yang tepat untuk mengatasi perilaku adiksi/kecanduan gadget pada remaja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan, dimana peneliti telah mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan dampak dan intervensi adiksi gadget pada remaja dalam rentang waktu (2020-2024). Sugiyono (2019) menyatakan studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data dari laporan penelitian, buku-buku ilmiah, artikel dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian. Jadi, melalui studi kepustakaan ini dapat mempermudah peneliti untuk memperoleh data penelitian yang relevan mengenai dampak dan intervensi adiksi gadget pada remaja untuk dikaji dan dijadikan bahan dalam studi.

Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel nasional dan internasional yang peneliti dapat di google scholar terdiri dari 20 jurnal tentang adiksi gadget pada remaja dengan kurun

waktu 10 tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010). Dari beberapa artikel jurnal yang terkumpul, peneliti menganalisis dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan. Dalam proses awal penelitian, peneliti mendiskusikan dan memilih tema penelitian yang menyesuaikan tujuan penelitian. Lalu selanjutnya, peneliti mulai mencari referensi terkait tema yang berhubungan untuk dibahas. Kemudian, peneliti mulai mencari data informasi sesuai dengan artikel/sumber yang sudah dicari dan data-data tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada bagian hasil penelitian yang kemudian di proses akhir, hasil dari penelitian disampaikan secara terperinci dan jelas oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Desi Lia Aprilaini & Resti Okta Sari (2023)	Siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu	Studi Literatur	Tujuan penelitian ini adalah untuk menenelusuri implikasi dari kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja, terutama di kalangan siswa kelas VII.	Kecanduan gadget pada siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu memiliki pengaruh yang sangat luas. Pengaruh-pengaruh tersebut meliputi elemen-elemen kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain.
2.	Intan Risma Juliani & Imanuel Sri Mei Wulandari (2022)	100 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Bandung	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan observasional analitik dengan mengaplikasikan rancangan belah lintang (cross secional).	Untuk mengkaji korelasi antara persentase kecanduan menggunakan gadget dengan gangguan yang terjadi pada emosi dan perilaku remaja kelas 8 di SMP Negeri 29 Bandung.	Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji chi-square, teridentifikasi koneksi yang substansial antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi remaja kelas 8 di SMP Negeri 29 Bandung.
3.	Latifatus Saniyyah, Deka Setiawan & Erik Aditia (2021)	6 anak-anak dan orang tua di Desa Jekulo, Kab. Kudus	Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus.	Penelitian ini berfokus untuk mengobservasi berbagai model pemakaian gadget, pengaruh yang ditimbulkan oleh	Hasil penelitian memaparkan bahwa durasi penggunaan gadget tergolong tinggi mencapai 3-6 jam perhari. Penggunaan ini Memberikan hasil positif seperti memperluas

				gadget, serta perilaku sosial anak di desa Jekulo, Kudus.	wawasan, memperlancar komunikasi dan melatih kreativitas anak. Selain itu berdampak negatif pula, seperti matamenjadi mudah lelah, jam tidur dan jam belajar menipis serta munculnyagangguan emosional pada anak.
4.	Sri Widayani & Kamsih Astuti(2020)	128 siswa kelas VIII SMP X di Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2019/2020.	Metode kuantitatif dengan skala Likert	Penelitian ini berorientasi untuk mendalami hubungan antara persepsi pola asuh yang demokratis dengan kecanduan gadget pada remaja awal.	Melalui penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup erat antara persepsi pola asuh demokratis dengan kecanduan gadgetpada remaja awal. Tingginya persepsi pola asuh demokratis mengakibatkan kecanduan gadget cenderung semakin rendah, begitu pula sebaliknya.
5.	Arinil Haq, dkk (2023)	34 orang siswa diSMA N 5 Kota Padang	Kuantitatif	Mengoptimalkan pengetahuan remajamengenai pengaruhnegatif penggunaan gadget serta upaya pencegahannya di SMA N 5 Kota Padang	Terdapat perbedaan mencolok antaratingkat pengetahuan siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi kesehatan tentang dampak pemakaian gadget.
6.	Dina Zakiyatul Fuadah (2021)	Remaja tingkat menengah atas yang diambil dari10 sekolah setingkat SMA.	Kuantitatif	Mengendalikan dan memperendah tingkat kecanduan penggunaan gadget pada remaja melalui implikasi mindfulness attention awareness	Mindfulness berkontribusi sangat besar dalam mengurangi kecanduan penggunaan gadget pada remaja.

7.	Elianus Laia, dkk (2023)	Kepala desa, sekdes, kepala dusun, tokoh pemuda, orangtua, dan anak remaja(12-18 tahun)	Kualitatif	Mengurangikan kondisiremaja yang kecanduan gadget, faktor penyebabnya, dan konsekuensinya	Banyak remaja yang menghabiskan banyak waktunya bermain gadget. Ditemukan bahwa faktor penyebabnya antara lain: Game online, kurangnya pengawasan dari orangtua, kesepian. Dampak: Masalah kesehatan, pola makan tidak teratur, mengurangi keinginan untuk produktif, gangguantidur, dan penurunan prestasi akademik.
8.	Cory Febrina & Rina Mariyana (2020)	130 remaja di Kota Bukittinggi	Kuantitatif	Menyimpulkan relasi antara karakteristik anak (umur, jenis kelamin,durasi bangun tidur) dengan tingkat kecanduan gadget	Semakin cepat remaja memakai gadget setelah bangun tidur, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduannya. Mayoritas remaja memiliki kecanduan gadgetyang rendah, di sisi lain terdapat juga yang memperlihatkan kecanduan tinggi.
9.	Wahyu Firdaus & Muhamma dSholeh Marsudi (2021)	Remaja yang menghadapi dampak negatif gadget.	Deskriptif kualitatif dengan mengevalua sifenomena penggunaan gadget bagi remaja.	Untuk memaparkan konseling remaja yang kecanduan gadget dengan penerapan terapi kognitif behavior.	Dapat ditarik kesimpulan bahwaremaja yang kecanduan gadget dapat diterapi melalui kognitif behavior konseling yang mengarah pada perbaikan kognitif yang melenceng akibat peristiwa yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Lewat terapi ini,remaja yang sedang mengalami perubahan biologis, kognitif,dan emosional mampu diajarkan untuk mengontroldirinya.

10.	Silvia Nur Rizki & Tati Suryati(2022)	Sampel yang digunakan dalampenelitian ini berjumlah 88 remaja yang berusia 10-19 tahun.	Deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Untuk mengetahui korelasi antara kecanduangadget dengan emosidan perilaku remaja di RW 06 Cipayung Ciputat Tangerang Selatan.	Hasil data dari 55 orang responden,yaitu 24 orang (43,6%), remaja yang klasifikasikan kecanduan gadgettinggi dengan emosi dan perilaku normal sebanyak 20 orang (36,4%) dan remaja yang dikategorikan kecanduan gadgettinggi dengan emosi dan perilaku abnormal sebanyak 11 orang (20%). Hasil Chi-Squarediperoleh nilai p value = 0,013 (p <0.05) maka dari itu H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada hubungan antara kecanduan gadget dengan emosi dan perilaku remaja usia 10-19tahun di RW 06 Cipayung, Ciputat, Tangerang Selatan.
11.	Mentari Kusuma Rini & TitihHuriah (2020)	Bersumber dari 14 artikel yang berasal dari beberapa negara, dimana rata-rata usia responden dibawah 18 tahun terdapat dalam 8 artikel, sedangkanyang berusia diatas 18 tahun atau lebih terdapatdi dalam 3 artikel dan usia responden lain tidak disebutkan	Studi literatur dengan mencari artikel di database PubMed, Proquest, Google Scholar.	Untuk menjabarkan frekuensi dan konsekuensi kecanduan gadget pada remaja.	Dari 14 artikel tersebut, terdapat6 artikel yang membahas frekuensi kecanduan internet, 2 di antaranya berasaldari negara maju seperti Jepang dan Taiwan, darikedua negara tersebut frekuensi kecanduan internet rata-rata sebesar 22,6%. Sedangkan frekuensi di negara berkembang seperti Turki, Tunisia, Cina dan India rata-rata 32,3%.

12.	Demelia K. Nuramadan, Zaenal Muttaqin, Vera F. Fatah, & Desmaniarti Z. (2023)	Siswa X dan XI disalah satu SMA di Kabupaten Bandung Barat sebanyak 274 responden.	Kuantitatif dengan metode probability sampling.	Untuk mengkaji penjelasan mengenai ketergantungan handphone pada remaja.	Ditemukan 61% remaja yang merasakan ketergantungandan 39% tidak ketergantungan.
13.	Fitriana, Anizar Ahmad & Fitria(2020)	5 keluarga yang terdiri dari remaja(anak) dan pendorongnya (ayah dan ibu) di desa Lamdom kec Lueng Bata, Banda Aceh.	Memanfaatkan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data didapatkan melalui observasi dan wawancara	Maksud dari penelitian ini ialah agar diketahui apa saja pengaruh gedget terhadap perilaku remaja dalam keluarga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja didesa Lamdom sudah memakai gedget selama 5-7 jam (300 - 420 menit) per hari, hal ini berarti bahwa remaja di deasa ini sudah mengalami kecanduan terhadap gedget.
14.	Sinta Nur Asiah, Budi Adjar Pranoto, Diah Sumarsih, DediRomli Triputra (2022)	Penelitian ini mengambil 19 informan yang terdiri dari siswa yang kecanduan gedget, guru kelasV dan orang tua siswa.	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor kecanduan gedget terhadap perilaku sosial siswakelas V SD Ma'arif NU 01 Songgom tahun pelajaran 2023/2023	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor - faktor kecanduan gedget yang dapat mempengaruhi perilaku sosial siswa adalah faktor internal, situasional, sosialdan eksternal. dan dampak kecanduan gedget pada siswa adalah dampak positif dan dampak negatif.
15.	Edi Hendri Mulyana, Nuraly Ma'sum Aprily, Ai Siti Zaenab(2023)	Penelitian ini memakai sejumlah penelitian sebelumnya tentang kecanduan gedget dari tahun 2017 - 2021.	Penelitian ini mengaplikasikan metode kajian pustaka, yaitu penelitian yang menhubungkan penelitian dengan penelitian yang sudah	Tujuan penelitian iniuntuk menjelaskan mengenai tingkah laku kecanduan bermain gedget pada anak yang berusia dini	Hasil penelitian menunjukkan penggunaan gadget berlebih menimbulkan efek buruk bagi anak usia dini. Baik itu pengaruh pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak dari segi fisik maupunpsikis. Hal ini timbul karena mayoritas anak yang menggunakan gedget bermain tanpa adanya

			ada sebelumnya.		batasan waktu ataupun kontrol dari orang dewasa.
16.	Miranti & Lili Dasa Putri(2021)	Adapun yang peneliti gunakan sebagai literatur utama adalah buku - buku perkembangan tentang anak usiadini. Sebagian sumber yang di jadikan data pendukung diobservasi melaluijurnal online, karya ilmiah, media massa dan lain sebagainya.	Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur	Mengidentifikasi dampak penggunaan gedget pada anak usia dini serta mengimplementasikan solusi dari dampak penggunaan gedget terhadap anak usia dini.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gedget memilki dampak terhadap perkembangan sosial anak Usia Dini serta mengimplementasikan solusi dari dampak tersebut sehingga mengurangi kecanduan anak dalam bermain gedget.
17.	Nikman Azmin, dkk (2023)	Subjek penelitian adalah orang tua yang memiliki anak usia dibawah11 tahun dan berjumlah 10 sampel dari 20 keluarga di kelurahan Nitu, Kota Bima.	Analisis data yang digunakan adalah kualitatif deskriptif	Menjelaskan bahwa munculnya generasi yang menjadi kecanduan pada gedget bersumber dari cara orang tua yang mengasuh anak dengan bantuanmedia dan fasilitas seperti gedget	Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua mengambil peran yang sangat besar dalam mencegah kecanduan gadget pada anak
18.	Ria Novianti & Meyke Garzia (2020)	Responden berjumlah 254 orang tua anak (berusia 2-7 tahun) di kota Pekanbaru	Metode survei dengan pendekatan statistik deskriptif	Penelitian ini bermaksud untuk mengobservasi kinerja orang tua di era milenial dalam mendampingi penggunaan gadget anak	Keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa 40% anak mengamuk jika tidak diberikan gadget. Peristiwa ini membuktikan ketergantungan anak akan gadget yang sangat tinggi. Menurut penelitian ini, sebanyak 22% orang tua memberikan gadget pada anak mereka dengan tujuan untuk memberikan

					fasilitas ilmu yang kayak. Di sisi yang berbeda, 21% orang tua bertujuan agar anak tidak rewel, dan alasan lainnya sebesar 34%.
19.	Hidaya htul Fatichah , Lilis Madya wati (2023)	Target penelitian ini adalah 3 orang tua yang memilikianak usia 5 dan 6 tahun dan telah menerapkan picture timetable di Desa Karet, Kecamatan Magelang Selatan, Kabupaten Magelang.	Penelitian ini menggunak an pendekatan kualitatif deskriptif. Gabungan data dalam penelitian ini menggunaka n pengamatan secara langsung, wawancara yang mendalam serta pencermatan dokumentasi	Penelitian ini bertujuan untuk meng kegunaan Picture Timetable dalam mengatasi kecanduan gadget.	Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa penerapanPicture Timetable berguna untuk mengontrol kegiatan anak secara terjadwal sehingga kegiatananak tidak sebatas bermain gadget, responsif saat komunikasi, tidak malas belajar serta tidak melawan perkataan orang tua
20.	Julia Novita Putri, dkk (2024)	186 Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Tuban.	Desain penelitian ini diklasifikasi kan sebagai studi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional.	Penelitian ini berfokus untuk memberikan gambaran pemakaian gadget dan perubahan pola perilaku remaja akibat gadget di SMP Tuban	Hasil penelitian ini membuktikanbahwa dari 186 siswa, setengahnya tergolong ke dalam pengugunaan gadget tinggi sebanyak 94 orang (50%) danhampir seluruhnya masuk kategori perubahan perilaku negatif sebanyak 180 orang (97%).

Dalam upaya memahami fenomena kecanduan gadget di kalangan remaja, penelitian ini mengidentifikasi berbagai dampak, faktor-faktor, serta intervensi yang berkontribusi terhadap masalah ini. Hasil yang diperoleh dari analisis berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan gadget tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berimplikasi pada perilaku sosial dan pola asuh.

Dampak Kesehatan Mental

Desi Lia Aprilaini dan Resti Okta Sari (2023) menyoroti bahwa kecanduan gadget memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental siswa kelas VII, seperti gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Gangguan tidur terjadi karena penggunaan gadget sering kali berlangsung hingga larut malam. Remaja menghabiskan waktu untuk menjelajahi media sosial, menonton video, atau bermain game, yang menyebabkan mereka kurang tidur. Cahaya biru dari layar gadget mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga memperburuk kualitas tidur.

Kecemasan yang dirasakan oleh remaja dominan dipengaruhi oleh fenomena *fear of missing out* (FOMO). FOMO ialah perasaan takut kehilangan atau ketinggalan suatu informasi atau momen penting di dunia maya. Media sosial di era dewasa ini memberikan tekanan pada penggunanya untuk selalu terhubung, berkomunikasi, dan merespons dengan cepat, yang pada akhirnya membuat remaja merasa frustrasi. Lebih mendalam lagi, terdapat peristiwa di mana pengguna media sosial sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang-orang yang terlihat keren di media sosial. Akibat perbandingan tersebut, kepercayaan diri pun menurun dan rasa rendah diri meningkat. Peristiwa inilah yang disebut sebagai fenomena *"insecure"*

Temuan ini sejalan dengan penelitian Intan Risma Juliani dan Imanuel Sri Mei Wulandari (2022), yang mengkaji hubungan yang amat erat antara kecanduan gadget dan gangguan emosi serta perilaku. Perilaku impulsif, seperti mudah marah atau kesulitan mengendalikan dorongan, juga sering tampak pada remaja yang kecanduan gadget. Kombinasi efek ini dapat memengaruhi hubungan interpersonal remaja dengan keluarga, teman, maupun guru.

Penggunaan Gadget dan Perilaku Sosial

Penggunaan gadget memiliki efek positif dan negatif pada perilaku sosial remaja. Penelitian Latifatus Saniyyah et al. (2021) menemukan bahwa penggunaan gadget secara terkontrol dapat meningkatkan kreativitas dan wawasan, misalnya melalui akses informasi dan aplikasi edukatif. Namun, sisi negatifnya justru lebih mendominasi, terutama ketika penggunaan gadget tidak terkontrol. Dampak seperti gangguan emosional, penurunan waktu belajar, dan berkurangnya interaksi langsung dengan orang lain sering kali terjadi.

Ketika remaja terlalu terfokus pada dunia digital, mereka cenderung kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi langsung, seperti empati dan bahasa tubuh. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, karena mereka lebih nyaman berinteraksi di dunia maya daripada dalam kehidupan nyata. Akibatnya, kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain menjadi terbatas. Selain itu, ketergantungan pada gadget juga mengganggu pembagian waktu antara aktivitas belajar, hiburan, dan istirahat, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan sehari-hari.

Hubungan dengan Pola Asuh

Sri Widayani dan Kamsih Astuti (2020) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis memiliki peran penting dalam menekan kecanduan gadget pada remaja. Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak, serta pengaturan aturan yang tidak terlalu kaku namun tetap konsisten. Remaja yang diasuh dengan pola ini merasa

dihargai pendapatnya, sehingga mereka lebih cenderung mematuhi batasan waktu penggunaan gadget yang ditetapkan oleh orang tua.

Di sisi lain, pola asuh anak yang otoriter (ketat) atau permisif (terlalu longgar) malah meningkatkan persentase kecanduan bermain gadget. Asuhan yang otoriter membuat anak diam diam mencari jalan yang cerdik agar dapat memenuhi keinginan mereka, ini dilakukan untuk menghilangkan rasa penasaran akan banyak hal akibat banyaknya larangan dari orang tua. Sedangkan asuhan yang longgar justru memberikan jalan bagi anak menggunakan gadget tanpa batasan dan control dari orang tua, hal ini mengakibatkan anak dapat mengakses gadgetnya kapan dan dimana saja. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pola asuh yang seimbang dan tidak berat sebelah adalah pilihan paling tepat untuk mencegah kecandungan gadget pada remaja..

Pendidikan dan Intervensi

Intervensi pendidikan juga memiliki pengaruh signifikan dalam menghadapi kecanduan gadget. Penelitian Arinil Haq et al. (2023) menyatakan bahwa edukasi tentang dampak negatif gadget mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap risiko kecanduan. Program edukasi semacam ini dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan di sekolah, atau kampanye komunitas. Remaja yang menyadari dampak negatif gadget lebih mungkin untuk mengurangi waktu penggunaannya dan mengalihkan fokus mereka pada aktivitas yang lebih produktif.

Selain itu, penelitian Dina Zakiyatul Fuadah (2021) menyoroti peran mindfulness dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget. Intervensi ini mengaitkan latihan kesadaran penuh, di mana remaja diajarkan untuk mengenali dorongan kompulsif mereka terhadap gadget dan belajar untuk mengendalikannya. Praktik mindfulness juga membantu remaja menghadapi stres dan emosi negatif yang mungkin memicu kecanduan gadget. Misalnya, melalui meditasi atau latihan pernapasan, remaja dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan tanpa terganggu oleh gadget.

Faktor Penyebab Kecanduan

Penelitian Elianus Laia et al. (2023) mengidentifikasi beberapa penyebab utama kecanduan gadget pada remaja, seperti kurangnya pengawasan orang tua, kesepian, dan pengaruh lingkungan sosial. Remaja yang kurang dikontrol oleh orang tua cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan gadget tanpa batasan. Di sisi lain, kesepian sering kali menjadi pemicu utama, terutama ketika remaja merasa kurang mendapatkan perhatian atau dukungan emosional dari orang tua dan teman.

Lingkungan sosial juga berperan penting. Remaja yang berada di lingkungan di mana penggunaan gadget menjadi norma sosial (misalnya, bermain game online bersama teman) lebih rentan terhadap kecanduan. Faktor ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget bukan hanya masalah individu, tetapi juga fenomena sosial yang memerlukan pendekatan kolektif.

KESIMPULAN

Dampak adiksi gadget para remaja sangat beragam. Mulai dari gangguan kesehatan fisik seperti gangguan tidur, gangguan penglihatan hingga dampak psikologisnya. Kecanduan gadget di kalangan remaja saat ini menunjukkan bahwa kondisi ini memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan mental, perilaku sosial, dan pola asuh. Kecanduan gadget ini dikaitkan

dengan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu keseimbangan antara pembelajaran dan hiburan. Dengan pola asuh orang tua yang demokratis dapat mengurangi kecanduan, sedangkan pendidikan tentang intervensi mindfulness baik untuk mengatasi permasalahan kecanduan gadget ini. Faktor penyebab kecanduan gadget ini seperti : kurangnya pengawasan orang tua dan kesepian, memperkuat kebutuhan untuk secara kolektif mengatasi masalah ini, yang berdampak pada kesejahteraan fisik, mental dan akademik para remaja yang terkena dampak.

Intervensi terhadap adiksi gadget pada remaja harus melibatkan beberapa pendekatan. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain: menggunakan waktu penggunaan gadget, peningkatan kesadaran akan berdampak negatif melalui edukasi, serta mendorong aktivitas fisik dan sosial yang lebih banyak. Orang tua, pendidik, dan tenaga medis juga memiliki peran penting dalam membimbing remaja agar dapat menggunakan teknologi dengan bijak, serta menyediakan alternatif hiburan yang sehat dan menyenangkan. Dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat mengembangkan keterampilan dalam mengelola penggunaan gadget.

REFERENSI

Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.

Asiah, S. N., Budi A. P., Diah, S., D. R. T. (2022) 'Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V Sinta', 8(September), Pp. 465–474.

Azmin, N., dkk (2023) 'Peran Orang Tua Dalam Menanggulangi Kecanduan Gadget Pada Anak Di Kelurahan Nitu Kota Bima', 6.

Desi Lia Aprilaini, R. O. S. (2023) '2023 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipline Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu 2023 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipline', 1(12), pp. 158–161.

Fatichah, H. And Madyawati, L. (2023) 'Picture Timetable Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak', 4(2), Pp. 789–798. Doi: 10.37985/Murhum.V4i2.389.

Febrina, C. And Mariyana, R. (2020) 'Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Di Kota Bukittinggi', 3(3).

Firdaus, W. And Marsudi, M. S. (2021) 'Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior', 6(1), Pp. 15–24.

Fitriana, Anizar Ahmad, Vera, F. F., Desmaniarti, Z. (2020) 'Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga', 05, Pp. 182–194.

Fuadah, D. Z. (2021) 'Darmabakti Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Intervensi Mindfulness Attention Awareness Untuk Mencegah Kecanduan Gadget Pada Remaja Setingkat Sma', 01(October 2020), Pp. 38–45.

Haq, A. *Et Al.* (2023) 'Edukasi Kesehatan Pengaruh Gadget Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Padang', 5(2), Pp. 350–354. Doi: 10.36565/Jak.V5i2.532.

Julia Novita Putri, Titik Sumiatin, Su'udi, B. Y. (2024) 'PENGGUNAAN GADGET DAN PERUBAHAN PERILAKU', pp. 376–383.

Juliani, I. R, And Imanuel. S. M. W. (2022) 'Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan', 10(1), Pp. 30–40.

Laia, E., Fau, S., Telaumbanua, K., Prodi, M., Konseling, B., Universitas, D., Raya, N., Gadget, K. And Remaja, A. (2023) 'Studi Kasus Kecanduan Gadget Pada Anak Remaja Usia 12-18 Tahun Di Desa Hilisataro Raya Serta Implikasi', 2(2).

Miranti, P., Lili, D. P. (2021) 'Waspadai Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini 1,2', 6(1), Pp. 58–66.

Mulyana, E. H., Nuraly Ma'sum A., Ai, S. Z. (2023) 'Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini', 12(2), Pp. 11–26.

Novianti, R. And Garzia, M. (2020) 'Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini ; Tantangan Baru Orang Tua Milenial Abstrak', 4(2), Pp. 1000–1010. Doi: 10.31004/Obsesi.V4i2.490.

Nuramadan, Zaenal Muttaqin, Vera F. Fatah, D. Z. (2023) 'Ketergantungan Handphone Pada Remaja', 3(1), Pp. 31–36.

Nurul Ayu Hatimah, A. N. H. (2023) 'Pemberian Edukasi Tentang Adiksi Dalam Perspektif Psikologi Melalui Kegiatan Webinar How To Deal With Addiction?'

Rini, M. K. And Huriah, T. (2020) 'Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literature Review', 5(1), Pp. 185–194.

Rizki, S. N., Suryati, T., Keperawatan, P. S., Tinggi, S. And Kesehatan, I. (2022) 'Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun Pendahuluan Menurut Who , Dikatakan Remaja Apabila Menurut Berencana Badan Pada Dan Remaja Rumah Sakit Dr . Cipto Mangunkusumo Terdapat Kependudukan Gangguan Emosi Dan Perilaku Ia', 6(2), Pp. 187–195.

Saniyyah, L., Setiawan, D. And Ismaya, A. (2021) 'Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus', 3(4), Pp. 2132–2140.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta

Widayani, S. And Astuti, K. (2020) 'Pembentukan Karakter Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan', 1076(1).