



REMAJA DAN KECANDUAN GADGET: DAMPAK PADA KESEHATAN MENTAL DAN SOLUSINYA

Azzahra Rajwa Nabilah

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia
E-mail: azrnabila@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan remaja, terutama dalam penggunaan gadget. Meski pada saat ini teknologi dapat memberikan kemudahan dalam berbagai informasi, dalam penggunaan yang berlebihan dapat menjadikan dampak negatif terutama pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja serta merumuskan solusi yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui studi literatur dan wawancara semi-struktural terhadap beberapa narasumber seperti guru bimbingan konseling, psikolog, dan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget menyebabkan gangguan seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan gangguan tidur pada remaja. Solusi yang diusulkan mencakup penguatan peran orang tua, penerapan batas waktu penggunaan gadget, serta peningkatan literasi digital dan kesehatan mental di sekolah. Penelitian ini menyarankan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat bagi remaja.

Kata Kunci: Gadget, Kecanduan, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has had a major impact on the lives of adolescents, especially in the use of gadgets. This study aims to identify and analyze the impact of gadget addiction on adolescent mental health and formulate relevant solutions to overcome these problems. Using a descriptive qualitative method, data were obtained through literature studies and semi-structured interviews with several sources such as guidance and counseling teachers, psychologists, and parents. The results of the study indicate that gadget addiction causes disorders such as anxiety, depression, social isolation, and sleep disorders in adolescents. The proposed solutions include strengthening the role of parents, implementing time limits for gadget use, and improving digital literacy and mental health in schools. This study suggests collaboration between families, schools, and the government in creating a healthy digital ecosystem for adolescents.

Keywords: Addiction, Adolescents, Gadgets, Mental Health

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa transformasi besar dalam kehidupan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Salah satu dampak nyata dari perkembangan ini adalah meningkatnya penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan



perangkat digital lainnya yang kini telah menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Remaja, sebagai kelompok usia transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, berada dalam tahap perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk teknologi.

Gadget, pada awalnya dikembangkan sebagai alat bantu komunikasi dan sumber informasi, kini bertransformasi menjadi media hiburan, pendidikan, bahkan pelarian dari realitas sosial. Remaja memanfaatkan gadget tidak hanya untuk mencari informasi dan belajar, tetapi juga untuk bermain game, mengakses media sosial, serta menonton video secara daring. Meski memberikan kemudahan, pemakaian yang berlebihan dan tanpa kontrol dapat menyebabkan ketergantungan yang mengarah pada kecanduan. Kecanduan gadget ditandai oleh perilaku kompulsif dalam menggunakan perangkat digital secara terus-menerus meski menyadari dampak negatifnya.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa kecanduan gadget di kalangan remaja memiliki hubungan erat dengan meningkatnya permasalahan kesehatan mental, seperti stres, gangguan tidur, depresi, dan penurunan interaksi sosial. Menurut WHO (2022), prevalensi gangguan mental ringan hingga sedang pada remaja meningkat signifikan dalam dekade terakhir, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gaya hidup digital yang tidak seimbang. Survei dari *Common Sense Media* (2021) juga menunjukkan bahwa remaja rata-rata menghabiskan lebih dari 7 jam per hari di depan layar, tidak termasuk waktu untuk keperluan akademik. Waktu layar yang berlebihan ini berdampak pada aktivitas fisik yang minim, gangguan ritme sirkadian, hingga meningkatnya rasa isolasi emosional.

Selain itu, paparan konten media sosial yang tidak selalu positif dapat memicu perbandingan sosial yang berlebihan, rasa tidak percaya diri, dan bahkan *cyberbullying*, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental remaja. Hal ini diperparah dengan kurangnya kontrol dari orang tua serta belum optimalnya peran institusi pendidikan dalam memberikan edukasi literasi digital dan manajemen kesehatan mental.

Permasalahan kecanduan gadget pada remaja menjadi semakin kompleks karena berkaitan dengan faktor psikososial, budaya, dan lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami permasalahan ini tidak hanya dari sisi perilaku individu, tetapi juga dari sudut pandang lingkungan sosial dan sistem pendukung yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara mendalam bagaimana kecanduan gadget berdampak terhadap kesehatan mental remaja serta merumuskan pendekatan solutif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode kualitatif, penelitian ini mencoba menggali realitas sosial dari pengalaman langsung para pelaku pendidikan, ahli psikologi, serta orang tua yang berhadapan langsung dengan persoalan tersebut. Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis maupun teoretis dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan gadget di

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan gadget pada remaja serta dampaknya

terhadap kesehatan mental mereka. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan realitas sosial berdasarkan sudut pandang subjek yang terlibat secara langsung, serta memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, persepsi, dan pengalaman hidup para remaja dalam konteks sosial yang alami. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2025 di dua lokasi berbeda sekolah Taman Kanak-kanak (TK) swasta di wilayah Denpasar Selatan dan Perkumpulan anak remaja. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa wilayah tersebut memiliki intensitas penggunaan teknologi yang tinggi serta akses internet yang luas, sehingga cenderung menunjukkan gejala kecanduan gadget yang signifikan di kalangan remaja. Subjek dalam penelitian ini dipilih secara purposive atau berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*). Adapun kriteria yang digunakan antara lain:

Remaja berusia 5-17 tahun yang secara aktif menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari di luar keperluan akademik. Orang tua yang mendampingi remaja di rumah. Guru bimbingan konseling (BK) dan tenaga psikolog di sekolah atau lembaga konseling. Jumlah informan terdiri dari 5 siswa (remaja), 5 orang tua, 1 psikolog remaja. Jumlah ini dianggap cukup dalam penelitian kualitatif karena yang dicari adalah kedalaman informasi, bukan representasi statistik. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik utama, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*), dengan Miles and Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, verifikasi data dan penarikan kesimpulan. Uji Keabsahan data menggunakan Triangulasi Sumber dan Teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap para informan, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan bagaimana kecanduan gadget memengaruhi kesehatan mental remaja serta bagaimana berbagai pihak merespons permasalahan ini. Tiga temuan utama yang muncul dalam penelitian ini adalah: (1) Pola penggunaan gadget berlebihan pada remaja, (2) Dampak psikologis yang timbul akibat kecanduan gadget, dan (3) Strategi pencegahan dan solusi yang diterapkan oleh lingkungan sekitar.

1. Pola Penggunaan Gadget Berlebihan pada Remaja

Mayoritas remaja yang menjadi informan menyatakan bahwa mereka menggunakan gadget selama 6-10 jam per hari, terutama untuk bermain game online, menonton video di YouTube, *scrolling* media sosial seperti TikTok dan Instagram, serta melakukan chat melalui aplikasi pesan instan. Sebagian besar dari mereka tidak menyadari bahwa durasi penggunaan gadget telah melebihi batas yang sehat. Aktivitas ini sering dilakukan pada malam hari, bahkan hingga larut malam, sehingga mengganggu waktu tidur dan konsentrasi saat belajar di pagi hari.

Salah satu informan menyatakan:

"Saya sering buka TikTok sampai jam 2 pagi. Rasanya susah berhenti, kayak ada rasa penasaran terus tiap video." (Informan R1, 15 tahun)

Kebiasaan ini mencerminkan pola perilaku kompulsif dan kurangnya regulasi diri (*self-regulation*), yang menurut Kardefelt-Winther (2017), merupakan ciri khas dari penggunaan media digital yang bersifat adiktif.

2. Dampak Psikologis Akibat Kecanduan Gadget

Dampak paling nyata dari kecanduan gadget pada informan adalah gangguan kesehatan mental, seperti:

- a) **Gangguan tidur (insomnia):** Sebagian besar remaja mengalami kesulitan tidur karena terus-menerus menatap layar.
- b) **Stres dan kecemasan:** Muncul akibat tekanan sosial dari media sosial, seperti ketakutan tertinggal informasi (*fear of missing out/FOMO*), dan perbandingan sosial negatif.
- c) **Penurunan konsentrasi:** Penggunaan gadget secara berlebihan menyebabkan gangguan fokus saat belajar atau saat berada di kelas.
- d) **Isolasi sosial:** Beberapa remaja mengaku merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan tatap muka, yang kemudian menurunkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Psikolog sekolah menyatakan bahwa beberapa siswa datang ke ruang konseling karena mengalami serangan panik ringan dan overthinking akibat komentar negatif dari media sosial. Kondisi ini selaras dengan penelitian dari Twenge et al. (2019) yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya angka depresi dan ide bunuh diri di kalangan remaja.

3. Strategi Pencegahan dan Solusi dari Lingkungan Sekitar

Dalam wawancara dengan orang tua dan guru BK, diketahui bahwa kesadaran terhadap dampak negatif gadget semakin meningkat. Beberapa upaya yang dilakukan antara lain:

- a) **Pengaturan waktu layar (screen time):** Orang tua mulai menerapkan jadwal penggunaan gadget di rumah, seperti larangan bermain gadget sebelum menyelesaikan tugas sekolah atau saat jam makan malam.
- b) **Edukasi literasi digital:** Sekolah mulai menyisipkan materi tentang literasi digital dan kesehatan mental dalam kegiatan ekstrakurikuler dan program bimbingan konseling.
- c) **Aktivitas pengganti:** Mendorong remaja untuk ikut serta dalam kegiatan fisik seperti olahraga, kesenian, dan aktivitas sosial untuk mengalihkan ketergantungan dari gadget.
- d) **Pendekatan dialogis:** Guru dan orang tua dianjurkan melakukan komunikasi dua arah yang terbuka dengan anak remaja, agar mereka merasa dihargai dan lebih mudah diajak berdiskusi tentang masalah mereka.

Namun demikian, tantangan yang dihadapi tidak sedikit. Kurangnya konsistensi pengawasan dari orang tua, tekanan akademik yang membuat anak mencari pelarian lewat gadget, serta pengaruh lingkungan teman sebaya menjadi faktor penghambat dalam implementasi solusi tersebut.

4. Strategi Penanganan Kecanduan Gadget

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan gadget, penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh orang tua, sekolah, dan masyarakat untuk mengurangi dampak tersebut. Upaya ini penting dilakukan, mengingat kecanduan gadget telah berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan remaja. Berikut ini adalah langkah-langkah konkret yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecanduan gadget:

4.1 Pembatasan Waktu Layar

Salah satu cara pertama untuk menangani kecanduan gadget adalah dengan membatasi waktu yang dihabiskan remaja di depan layar. Orang tua perlu menetapkan batasan yang jelas mengenai waktu penggunaan gadget setiap harinya. Berdasarkan pedoman yang disarankan oleh ahli kesehatan, waktu layar untuk hiburan dan permainan tidak boleh melebihi 2 jam per hari, sedangkan penggunaan gadget untuk kegiatan edukatif atau tugas sekolah dapat lebih fleksibel, namun tetap dalam batas yang wajar.

Pembatasan waktu ini bertujuan untuk mengurangi risiko kecanduan dan memastikan bahwa remaja memiliki waktu yang cukup untuk aktivitas lain yang lebih produktif dan mendukung perkembangan mereka, seperti belajar, berinteraksi langsung dengan teman, atau berolahraga. Orang tua harus membuat aturan ini secara konsisten, sambil memberikan penjelasan kepada anak-anak mengenai alasan dibalik pembatasan ini. Penetapan waktu layar yang seimbang dapat mencegah remaja merasa terisolasi, dan mengurangi tekanan sosial yang mereka rasakan akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

4.2 Pendidikan Literasi Digital

Pendidikan literasi digital menjadi salah satu langkah yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan gadget. Sekolah dan lembaga pendidikan memiliki peran yang sangat besar dalam memberikan pemahaman kepada siswa tentang penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis tentang cara menggunakan perangkat digital, tetapi juga mengajarkan tentang konsekuensi psikologis dan sosial yang bisa timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Pendidikan literasi digital harus mencakup topik seperti pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, pengenalan tentang kecanduan teknologi, serta cara untuk mengelola ketergantungan terhadap perangkat digital. Selain itu, materi mengenai etika digital juga perlu disampaikan, agar remaja dapat memahami pentingnya bersikap bijak dalam berinteraksi di dunia maya, dan mengetahui batasan-batasan yang sehat dalam penggunaan gadget. Dengan pendekatan pendidikan yang tepat, remaja dapat lebih menyadari bahaya kecanduan gadget dan memiliki kemampuan untuk mengelola penggunaan teknologi mereka dengan lebih bijak.

4.3 Aktivitas Alternatif yang Menarik dan Bermakna

Selain membatasi penggunaan gadget, mengajak remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, sosial, dan kreatif yang tidak melibatkan gadget juga merupakan salah satu strategi yang efektif. Kegiatan-kegiatan ini akan membantu mengalihkan perhatian mereka dari kecanduan gadget dan memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih sehat. Beberapa contoh kegiatan alternatif yang dapat dilakukan antara lain:

a) Olahraga

Mengajak remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, seperti futsal, sepak bola, bersepeda, atau berenang, tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat memperkuat ikatan sosial antar teman sebayanya.

b) Seni dan Kreativitas

Remaja dapat didorong untuk mengikuti kegiatan seni, seperti menggambar, melukis, atau bermain musik. Kegiatan ini tidak hanya dapat merangsang kreativitas mereka, tetapi juga memberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak dari paparan layar gadget.

c) Kegiatan Sosial

Mengajak remaja untuk bergabung dalam kegiatan sosial seperti relawan atau organisasi komunitas dapat memberi mereka rasa tujuan dan koneksi yang lebih mendalam dengan lingkungan sekitar mereka. Kegiatan alternatif ini harus disesuaikan dengan minat dan bakat remaja, agar mereka merasa terlibat secara aktif dan menikmati setiap kegiatan yang dilakukan. Dengan demikian, mereka tidak hanya mengurangi ketergantungan pada gadget, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan hidup yang lebih seimbang.

KESIMPULAN

Kecanduan gadget di kalangan remaja dan anak-anak telah menjadi masalah yang semakin serius, memengaruhi kesehatan mental dan keseimbangan sosial mereka. Pola penggunaan gadget yang berlebihan, terutama untuk aktivitas hiburan seperti media sosial, permainan daring, dan menonton video, menunjukkan kecenderungan penggunaan yang tidak terkontrol, sering kali berlebihan, dan kompulsif. Hal ini berkontribusi pada masalah tidur, penurunan konsentrasi dalam belajar, kecemasan sosial, stres, serta berkurangnya interaksi sosial nyata dengan lingkungan sekitar. Beberapa remaja juga menunjukkan tanda-tanda depresi dan kebingungan identitas akibat membandingkan hidup mereka dengan gambaran ideal yang ada di media sosial. Kecanduan gadget bukan hanya masalah individu, tetapi juga berkaitan dengan faktor sosial, budaya, dan teknologi yang belum diimbangi dengan literasi digital yang memadai. Kurangnya pengawasan dari orang tua, minimnya pemahaman remaja tentang dampak negatifnya, serta tidak adanya batasan yang jelas, semakin memperburuk masalah ini.

Namun, meskipun permasalahan ini besar, penelitian ini juga menemukan bahwa ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Di antaranya adalah dengan menetapkan kebijakan penggunaan gadget yang sehat di rumah dan sekolah, mengintegrasikan pendidikan literasi digital dan emosional dalam pembelajaran, memperkuat komunikasi antara remaja dan orang tua, serta menyediakan alternatif kegiatan positif seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial lainnya untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Oleh karena itu, penanganan kecanduan gadget harus dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya dengan membatasi penggunaan gadget, tetapi juga dengan meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya kendali diri, kedewasaan digital, dan pemahaman tentang risiko kesehatan mental yang mungkin timbul. Pemerintah, sekolah, dan orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan program pendampingan digital dan konseling psikologis yang lebih mudah diakses oleh remaja. Dengan kolaborasi yang solid dan pendekatan berbasis pemahaman psikososial, kecanduan gadget dapat diatasi, memungkinkan remaja untuk tumbuh menjadi generasi yang sehat secara mental, terampil dalam menggunakan teknologi, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2023). *Laporan Survei Internet APJII 2023*. <https://apjii.or.id/survei>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Kesejahteraan Rakyat 2022*. <https://bps.go.id>
- Kurniawan, I. & Wulandari, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 34–41. <https://doi.org/10.31289/jps.v7i1.4501>
- Setyawan, D., & Dewi, R. (2020). Gadget Addiction in Adolescents and Its Impact on Academic Performance and Mental Health. *International Journal of Public Health Research*, 2(3), 112–119. <https://doi.org/10.26555/ijphr.v2i3.8765>
- Yuliana, S. & Hartati, N. (2019). Strategi Orang Tua dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 155–162. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpa>
- Nugroho, S., & Prasetyo, A. (2020). Peran Guru BK dalam Mengatasi Masalah Gadget di Sekolah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 60–68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jki>
- Arifin, A., & Susanto, R. (2021). Psychological Effects of Excessive Gadget Use on Adolescents. *Indonesian Journal of Health and Psychology*, 3(4), 77–85. <https://journal.uny.ac.id/index.php/ijhp>
- Nasution, R. & Putri, A. (2022). Digital Literacy Education as Prevention for Gadget Addiction. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Digital*, 1(1), 45–52. <https://jptd.org/vol1>