

Adiksi Gadget: Permasalahan dan Intervensi

Izza Muassisul Hoirot*, Wiryo Nuryono, Ari Khusumadewi

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email Korespondensi: 24011355022@mhs.unesa.ac.id

Artikel Diterima 28 Februari 2025

Artikel Direvisi 20 Juni 2025

Artikel Disetujui 28 Juni 2025

Abstract: Government policy mandated distance learning beginning in March 2020. The use of digital devices has increased significantly each year. According to APJII, internet penetration in Indonesia is projected to reach 79.50% in 2024, compared to 78.19% in 2023 and 77.01% in 2022. This data indicates a notable upward trend. The largest proportion of users falls within the 12-27 age group, which has contributed to the growing issue of gadget addiction among adolescents. Gadget addiction is characterized as maladaptive behavior involving excessive use of digital devices, resulting in negative physical, psychological, and social consequences. Targeted interventions are necessary to address this problem in teenagers. A review of relevant journals concludes that gadget addiction negatively affects adolescents and can be effectively mitigated through counseling services, both individual and group, provided by guidance and counseling teachers or with the involvement of family counseling. Interventions that utilize behavioral approaches, such as self-control and self-management, or that integrate behavioral and cognitive strategies, have demonstrated effectiveness.

Keywords: Gadget Addiction, Problems, Interventions.

PENDAHULUAN

Semenjak wabah covid melanda di awal tahun 2020 banyak perubahan dan penyesuaian yang harus dilakukan dalam banyak aspek kehidupan manusia. Begitu juga dalam dunia pendidikan di Indonesia. Kebijakan pemerintah mewajibkan pembelajaran jarak jauh pada maret 2020. Meningkatkan pemakaian gadget secara nyata dari tahun ke tahun. Data pada APJII menyebutkan pertumbuhan tingkat penetrasi internet di indonesia tahun 2024 sebesar 79,50%. Padahal di tahun 2023 sebesar 78,19%. Dan sebesar 77,01% di tahun 2022. Artinya, ada peningkatan yang cukup signifikan. Dengan kontribusi pengguna terbanyak pada rentang usia pemakai 12-27 tahun. Yang merupakan usia remaja dan dewasa awal. Sementara perangkat yang paling banyak digunakan adalah HP dengan prosentase 89,44% di tahun 2024. Alasan penggunaan terbanyak adalah untuk mengakses social media (APJII, 2024). Sebenarnya gadget memiliki efek positif dan juga efek negatif. Namun dengan meningkatnya pertumbuhan tingkat penetrasi dan kontribusi internet di indonesia. Tentu semakin meningkatkan resiko negatif. Seperti peningkatan kasus kecanduan HP pada anak-anak dan remaja (Mirza, 2021). Terlebih waktu yang dihabiskan untuk membuka gadget cenderung lama dan tidak dapat dibatasi.

Adiksi gadget atau kecanduan gadget merupakan keadaan dimana seseorang merasa sangat tergantung dan tidak dapat lepas dari gadget yang menimbulkan permasalahan pribadi maupun sosial (Suci, 2022). Hidayat (2022) menguraikan bahwa kecanduan gadget adalah perilaku yang malasuai yang memiliki ciri tertentu, dimana kecenderungan penggunaan gadget melebihi batas normal atau tidak wajar. Individu baik anak, remaja maupun orang dewasa yang mengalami adiksi tersebut sulit untuk mengontrol dirinya sendiri dan aktifitas sehari-harinya menjadi terganggu. Efek adiksi pada gadget ini sama seperti efek adiksi pada hal lainnya. Seperti adiksi game online, adiksi narkoba dll. Adiksi gadget dapat menimbulkan beragam permasalahan negatif dalam tumbuh kembang anak dan remaja sebagai pemakai terbanyak. Permasalahan yang muncul antara lain stress (Muttiara, 2021). Menurunkan tingkat kecerdasan kognitif anak (Riyan, 2023). Menurunkan kemampuan anak untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Sean, 2022). Gangguan-gangguan emosi dan perilaku, peningkatan hiperaktivitas, sulit berkonsentrasi, seringkali merasa sedih atau bosan dalam berinteraksi langsung dengan

teman sebaya, merasa tidak nyaman saat jauh dari gadget, tapi sebaliknya, merasa nyaman saat menggunakan gadget (Ulfa, 2023). Cenderung menarik diri dari lingkungannya, cuek atau menyendiri, seringkali terpaku hanya pada gadget dan mengabaikan orang-orang atau lingkungan sekitarnya (Julia, 2024). Selain dampak psikologis dan sosial, Adiksi gadget juga memberikan dampak buruk bagi fisik. Bagi anak-anak, adiksi gadget dapat menghambat perkembangan motorik kasar dan motorik, dan anak rentan terpapar sinar biru yang berpengaruh pada fungsi otak (Eka, 2023). Padahal anak dan remaja merupakan aset masa depan bangsa yang tidak akan tergantikan. Mereka memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Terlebih, Indonesia akan mengalami bonus demografi 2045 dan memiliki visi indonesia emas 2045. Tentu harus ada upaya tindak lanjut dalam menangani permasalahan tersebut.

Penelitian Layli (2021) menguraikan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat adiksi gadget yang dimiliki remaja. Artinya, semakin besar nilai yang dimiliki remaja dalam pengendalian dirinya maka akan semakin rendah pula kecenderungan munculnya perilaku adiksi terhadap gadget dan tidak mudah terpengaruh hal negatif lainnya sehingga Pendekatan Behavioristik dengan teknik Self Control dalam layanan konseling dapat dilakukan oleh Guru BK untuk mereduksi adiksi gadget. Seperti dalam jurnal penelitian pendidikan indonesia (Khairani, 2024) yang mempraktikkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan perilaku dan memakai teknik self kontrol untuk mengurangi tingkat kecanduan gim siswa SMAN 21 Medan dengan penghitungan uji t signifikan baik. Sejalan dengan penelitian diatas, teknik self management juga terbukti dapat menurunkan tingkat adiksi yang dimiliki remaja dalam penggunaan aplikasi TikTok yang saat ini banyak dipilih kaum muda (Dinda Asmidar Tanjung & Ahmad Syarqawi, 2024).

Penelitian yang lain oleh Dina (2023) membuktikan, bahwa untuk mereduksi perilaku ketergantungan gadget pada anak di sekolah Nurul Hasanah dapat dilakukan dengan teknik *self-control*. yang merupakan salah satu teknik dalam pendekatan perilaku. Selain teknik self control. Teknik CBT yang merupakan penggabungan antara kognitif dan behavior juga dapat dilakukan dalam layanan konseling. CBT merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang menganggap pikiran, emosi dan perilaku manusia saling berkaitan. Sehingga teknik CBT dipercaya dapat mengatasi adiksi (Mudrikah, 2021). Dalam hasil penelitian Ahmad Zaki Ilman Nasution juga menunjukkan hasil yang sama. Dimana perilaku yang tidak sehat dapat diatasi dengan mengubah pola pikir negatif dan mengajarkan strategi pengendalian diri (Ahmad,2024). Sedikit berbeda, beberapa peneliti memilih Strategi REBT dalam penelitiannya. Dengan menggarisbawahi bahwa perilaku beresiko dipicu oleh adanya pikiran irrasional, sehingga layanan konseling REBT efektif mengurangi kecanduan game (Mei, 2018).

Selain penelitian yang bertumpu pada pendekatan behavior atau pendekatan yang menggabungkan antara kognitif dan behavior dalam layanan konseling di sekolah oleh Guru BK. Beberapa penelitian melibatkan keluarga secara interaktive dalam proses konseling yang dilakukan. Mengingat keluarga memiliki peran dasar dan penting bagi pembentukan karakter dan kebiasaan individu. Sehingga keterlibatan anggota keluarga yang lain dalam proses konseling menjadi penting (Anisa, 2021). Dalam penelitian ini, akan dibahas (1) Permasalahan-permasalahan yang timbul akibat adiksi gadget oleh remaja. Gadget yang dimaksudkan adalah Smartphone atau HP dengan beragam fasilitas yang ada di dalamnya. (2) Intervensi-intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat adiksi remaja.

METODE

Metode kajian kepustakaan atau studi literatur dipilih dalam penelitian ini, yang berarti usaha peneliti untuk mengumpulkan informasi dan referensi atau literatur-literatur ilmiah yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti (Purwono, 2018). Pencarian data dilakukan pada database artikel yang diakses melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yaitu Adiksi Gadget dan Layanan Konseling untuk Kecanduan Gadget. Analisis data menggunakan analisa data kualitatif yang terdiri dari empat tahapan analisis, yaitu (1) pengumpulan data (2) pengkategorisasian data (3) penyajian data (4) penyusunan kesimpulan.Kategorisasi data dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan literatur yang sesuai dengan topik yang dipilih oleh peneliti.

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur ilmiah melalui studi kepustakaan. Peneliti memaparkan hasil studi kepustakaan beberapa jurnal penelitian dalam tabel 1.

Tabel 1. Sajian Data Penelitian

No	Penulis	Hasil
1	Alvira, M. (2021)	Anak betah berjam-jam bermain HP, ketergantungan dan rendahnya minat prestasi belajar. Faktor penyebabnya yaitu rendahnya kontrol orang tua, kontrol diri anak dan lingkungan.
2	Efastri, S. M., Lhaura, L., & Islami, C. C. (2022)	Anak usia dini yang terpapar dan kecanduan gadget akan menampilkan perilaku yang negatif. Peran orangtua sangat besar dalam pendampingan, sehingga dapat menjadi upaya preventif.
3	Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021).	Pemakaian gadget yang berlebihan dapat menimbulkan stress dan kecanduan gadget. Sehingga perlu diberi pemahaman remaja mengenai keterkaitan antara stres dengan penggunaan gadget.
4	Indriyani, R., Jaya, D., Rokhmiati, E., & Purnamasari, W. (2024).	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat adiksi penggunaan gadget dengan kecerdasan kognitif pada pra-remaja di SMPN 1 Bogor. Namun tetap menunjukkan pentingnya pengawasan dan pengendalian dalam penggunaan gadget pada praremaja untuk menjaga kecerdasan mereka.
5	Efastri, S. M., Lhaura, L., & Islami, C. C. (2022).	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara anak yang kecanduan dengan yang tidak mencapai 6.83%. Yang artinya, kemampuan komunikasi dan sosialisasi anak yang tidak terpapar adiksi lebih baik.
6	Afdalia et al., (2025)	55,6% remaja memiliki kecanduan gadget di SMA Pertiwi 2 Padang dan mereka menunjukkan adanya gangguan emosi.
7	Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi, B. Y. (2024).	Jumlah sampel sebanyak 186 siswa, separuhnya merupakan pengguna <i>gadget</i> tinggi dan hampir seluruhnya masuk kategori perubahan perilaku negatif. Menarik diri dari lingkungan, cuek, terpaku pada gadget saja dan mengabaikan lingkungan atau orang di sekitarnya. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini. Perkembangan motorik kasar, motorik halus dan fungsi otak anak dapat terganggu perkembangannya akibat terpapar HP terlalu lama.

Tabel 3. Intervensi Adiksi Gadget

	Penulis	Hasil
1	Hutasuhut, D. H., Yarshal, D. (2024)	Semakin tinggi skor pengendalian diri seorang remaja akan semakin rendah peluang remaja tersebut mengalami kecanduan HP.
2	Khairani, S., & Dewi, I. S. (2024).	Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan perilaku teknik self control dapat mengurangi kecanduan game remaja.
3	Dinda Asmidar Tanjung & Ahmad Syarqawi (2024)	Layanan Bimbimbining Kelompok menggunakan teknik self management. Dimana siswa dilatih untuk mengendalikan diri dapat digunakan untuk mengurangi tingkat adiksi remaja dalam pemakaian aplikasi TikTok.
4	Hutasuhut, D. H., Yarshal, D. (2024).	Hasil penelitian menunjukkan penurunan ketergantungan gadget siswa sebesar 39,27%. Yang berarti Teknik Self Control ini dapat digunakan untuk mengurangi ketergantungan gadget.
5	Aini, M. N., & Nuryono, W. (2020).	Konseling CBT menganggap bahwa pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan manusia itu saling terhubung. Sehingga konseling CBT dapat diterapkan untuk mengatasi adiksi. CBT dikombinasikan dengan teknik lainnya
6	Nasution, A. Z. I., Firman, & Netrawati, N. (2024).	Studi Kepustakaan dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian diatas, CBT terbukti dapat membantu mengatasi <i>smartphone addiction</i> pada remaja dengan mengubah

Penulis	Hasil
	pola pikir negatif yang dimiliki dan perilaku tidak sehat yang dilakukan menjadi lebih baik secara bertahap.
7 Saputri, M. O., & Nuryono, W. (2018).	Hasil dari penelitian ini, Teknik Konseling REBT dapat digunakan untuk mengurangi Kecanduan Game Online. Karena perilaku bermasalah diyakini bersumber dari pikiran-pikiran negatif.
8 Pratanti, A. D., & Nuryono, W. (2021).	Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dikatakan bahwa konseling keluarga bermanfaat dalam mengurangi anak-anak yang kecanduan game online. Baik dari jenjang SD, SMP dan SMA. Karena keluarga memiliki kontribusi terbesar bagi pembentukan karakter dan kebiasaan anak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah jurnal menyatakan bahwa Adiksi Gadget merupakan perilaku bermasalah dan merugikan bagi diri remaja. Secara spesifik terdapat tujuh artikel yang mendeskripsikan permasalahan-permasalahan yang mengiringi adiksi gadget. Baik permasalahan secara fisik, psikologis maupun sosial. Remaja yang terindikasi adiksi gadget rentan mengalami gangguan emosi dan perilaku. Sehingga berdampak pada keterampilan sosial, komunikasi dan prestasi akademiknya. Secara umum, seluruh artikel memiliki simpulan yang sama bahwa adiksi gadget harus dikurangi dengan melakukan beberapa intervensi.

Intervensi dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling pendekatan behavior, seperti self control, self management baik dalam layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu. Layli (2021) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat adiksi gadget remaja. Artinya, semakin tinggi nilai kontrol diri seorang remaja maka akan semakin rendah kecenderungan untuk memiliki perilaku adiksi terhadap gadget. Hasil penelitian yang dilakukan merupakan kuantitatif korelasional menggunakan pearson product moment dalam analisis data. Menunjukkan kontrol diri berkorelasi secara negatif terhadap kecanduan gadget. Yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengalami kecanduan gadget.

Selain pendekatan behavior dengan teknik self control, self management. Teknik CBT yang merupakan penggabungan antara kognitif dan behavior juga dapat dilakukan dalam layanan konseling. CBT merupakan terapi yang menghubungkan pikiran, emosi dan perilaku. Penelitian yang membuktikan bahwa CBT dapat mengatasi adiksi (Mudrikah, 2021). Kemudian Konseling REBT untuk mengurangi kecanduan game online menuliskan bahwa perilaku beresiko dipicu oleh adanya pikiran irrasional, konseling REBT terbukti efektif mengurangi kecanduan tersebut (Mahfar et al., 2019).

Selain penelitian yang bertumpu pada pendekatan behavior atau pendekatan yang menggabungkan antara kognitif dan behavior dalam layanan konseling di sekolah oleh Guru BK. Beberapa penelitian melibatkan keluarga secara interaktif dalam proses konseling yang dilakukan. Dengan melakukan Konseling Keluarga. Dan ternyata hasilnya juga efektif. Dapat dikatakan bahwa konseling keluarga bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecanduan game online anak-anak. Baik dari jenjang SD, SMP dan SMA. Berbagai penelitian di atas menunjukkan intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi adiksi gadget pada remaja. Dapat dilakukan melalui Layanan Konseling baik individu ataupun kelompok oleh Guru BK maupun dengan pelibatan keluarga, baik dengan pendekatan konseling behavioral ataupun pendekatan yang menggabungkan antara behavioral dan kognitif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah jurnal disimpulkan bahwa adiksi gadget memiliki dampak negatif bagi remaja dan dapat direduksi melalui Layanan Konseling baik individu ataupun kelompok oleh Guru BK maupun dengan melibatkan keluarga. Menggunakan pendekatan Behavior maupun pendekatan yang menggabungkan antara Behavior dan Kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdalia, F., Sundari, R. I., & Arni Nur Rahmawati, A. N. (2025). Kecanduan Gadget Dengan Masalah Emosi Dan Perilaku Pada Remaja. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(4), 225.
<https://doi.org/10.35842/mr.v19i4.1198>
- Aini, M. N., & Nuryono, W. (2020). Studi Kepustakaan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Adiksi Game Online. *Jurnal BK Unesa*, 11, 818–836.
- Alvira, M. (2021). Studi deskripsi: Perilaku adiksi HP (Gadget Addiction) Peserta Didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 43–48.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p43-48>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*.
<https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Dinda Asmidar Tanjung, & Ahmad Syarqawi. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768–781. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>
- Efastrri, S. M., Lhaura, L., & Islami, C. C. (2022). Perbedaan Kemampuan Bersosialisasi Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget dengan yang Tidak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4461–4470. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2296>
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2022). Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>
- Hutasuhut, D. H., Yarshal, D. (2024). Kontribusi *Self-Control* Terhadap Ketergantungan Gadget Pada Anak di Sekolah Nurul Hasanah. *Absorbent*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37680/absorbent>
- Indriyani, R., Jaya, D., Rokhmiati, E., & Purnamasari, W. (2024). Hubungan Tingkat Adiksi Gadget Dengan Kecerdasan Kognitif Pada Pra-Remaja di SMPN 1 Bogor tahun 2023. *Jurnal Keperawatan*, —, 4479–4489.
- Khairani, S., & Dewi, I. S. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Control* terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 21. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(3), 86–91.
- Layli, M., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Nasution, A. Z. I., Firman, & Netrawati, N. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi *Smartphone Addiction* pada Remaja. *Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*, 16(1), 45–60.
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/edukasi/article/view/11456>
- Novitandari, E., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Paradigma Neuropsikologi: Kecanduan Gadget Berakibat pada Perkembangan Motorik Anak (Narrative Literature Review). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 5645–5656.
- Mahfar, M., Noah, S. M., & Senin, A. A. (2019). Development of Rational Emotive Education Module for Stress Intervention of Malaysian Boarding School Students. *SAGE Open*, 9(2).
<https://doi.org/10.1177/2158244019850246>
- Pratanti, A. D., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 624–640. <https://unesa.ac.id>
- Purwono. (2008). *Studi Pustaka*. Universitas Gadjah Mada.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi, B. Y. (2024). Penggunaan Gadget dan Perubahan Perilaku Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, —, 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rachmayanti, S., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Qodariah, L. (2022). Gambaran Kecanduan Gadget Anak Usia 9–12 Tahun. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 63–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.7296>

- Saputri, M. O., & Nuryono, W. (2018). Studi Kepustakaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Jurnal BK UNESA*, —, 801–817.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45865>
- Suryani, U., & Yazia, V. S. (n.d.). Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(2), 70–78.
<https://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>