


Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget

Sri Nurhayati Selian^{1*}, Endang Setianingsih², Lisa Rahma³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Aceh, Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
E-mail: seliansrinurhayati@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 July 2025

Revised: 10 August 2025

Accepted: 23 August 2025

Kata Kunci:

Kecanduan Gadget,
Kesehatan Mental Remaja,
Studi Kasus Kualitatif

Keywords:

Gadget Addiction,
Adolescent Mental Health,
Qualitative Case Study

ABSTRACT

Penelitian ini menganalisis dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja dengan fokus pada interaksi dunia nyata dan virtual. Pendekatan kualitatif studi kasus melibatkan dua remaja laki-laki usia 16–18 tahun yang mengalami gejala kecanduan gadget serta dua orang tua sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen, lalu dianalisis tematik untuk mengidentifikasi pola penggunaan, dampak psikologis, dan faktor penyebab ketergantungan. Hasil menunjukkan responden menggunakan gadget 10–14 jam per hari untuk game online dan media sosial, terutama sebagai pelarian dari masalah keluarga dan tekanan akademik. Dampaknya meliputi kecemasan sosial, penurunan regulasi emosi, gangguan tidur, dan disosiasi identitas. Faktor lingkungan seperti konflik keluarga, kurangnya pengawasan, dan desain teknologi adiktif memperburuk kondisi. Temuan menegaskan penggunaan gadget berlebihan mengurangi interaksi sosial nyata dan menghambat perkembangan psikososial melalui avoidance coping dan pencarian validasi digital. Studi merekomendasikan intervensi holistik berupa terapi kognitif-perilaku, literasi digital emosional, serta modifikasi lingkungan keluarga, dengan implikasi pada program pencegahan berbasis sekolah dan kebijakan desain teknologi yang lebih bertanggung jawab.

This study analyzes the impact of gadget addiction on adolescent mental health, focusing on real-world and virtual interactions. A qualitative case study approach involved two male adolescents aged 16–18 years who experienced symptoms of gadget addiction and two parents as supporting informants. Data were collected through interviews, observations, and document analysis, then thematically analyzed to identify usage patterns, psychological impacts, and contributing factors to dependency. Results indicate that respondents used gadgets 10–14 hours per day for online gaming and social media, primarily as an escape from family problems and academic pressures. Impacts include social anxiety, decreased emotional regulation, sleep disturbances, and identity dissociation. Environmental factors such as family conflict, lack of supervision, and addictive technology design exacerbate the condition. The findings confirm that excessive gadget use reduces real-world social interactions and hinders psychosocial development through avoidance coping and the search for digital validation. The study recommends holistic interventions such as cognitive-behavioral therapy, emotional digital literacy, and family environmental modifications, with implications for school-based prevention programs and more responsible technology design policies.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Sri Nurhayati Selian, et al (2025). Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget, 4 (1) 4775-4783. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop tidak lagi sekadar alat komunikasi, melainkan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian. Akses internet yang semakin mudah dan murah, ditambah dengan maraknya platform media sosial, game online, serta konten digital yang menarik, membuat remaja menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar. Data terbaru menunjukkan bahwa rata-rata remaja menghabiskan lebih dari 6-8 jam per hari untuk menggunakan gadget, baik untuk bersosialisasi, belajar, maupun hiburan (Riyanto, 2023).

Namun, di balik kemudahan dan hiburan yang ditawarkan dunia digital, muncul kekhawatiran akan dampak negatifnya, terutama pada kesehatan mental. Kecanduan gadget telah dikaitkan dengan berbagai gangguan psikologis, seperti peningkatan kecemasan, depresi, kesulitan konsentrasi, hingga isolasi sosial. Remaja, yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan perkembangan emosional, menjadi kelompok yang paling rentan (Simanjuntak & Wulandari, 2022). Ketergantungan pada dunia virtual seringkali mengikis kemampuan mereka untuk berinteraksi secara nyata, mengurangi empati, dan memicu perasaan kesepian meski terhubung secara online.

Beberapa kasus ekstrem bahkan menunjukkan remaja yang mengalami gangguan serius, seperti insomnia, serangan panik, atau penurunan prestasi akademik akibat penggunaan gadget yang tidak terkendali (Nurfaidah, Susanto, & Sartika, 2024). Fenomena *phubbing* (mengabaikan orang sekitar karena sibuk dengan gadget) dan FOMO (*Fear of Missing Out*) semakin memperparah kondisi ini (Yanti et al., 2021). Jika tidak ditangani secara serius, kecanduan gadget berpotensi melahirkan generasi yang secara fisik hadir, tetapi secara mental terputus dari realitas. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam bagaimana dunia virtual memengaruhi kesehatan mental remaja dan mencari solusi untuk menyeimbangkan kehidupan digital dengan dunia nyata.

Dalam beberapa tahun terakhir, kecanduan gadget telah menjadi masalah global yang semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja. Survei yang dilakukan oleh berbagai lembaga penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam durasi penggunaan gadget sehari-hari. Misalnya, laporan dari Common Sense Media (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 60% remaja di Amerika Serikat mengaku menghabiskan lebih dari 7 jam per hari di luar sekolah hanya untuk aktivitas non-pendidikan seperti media sosial, game, dan menonton video. Sementara di Asia, termasuk Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) menemukan bahwa 1 dari 3 remaja mengalami gejala kecanduan internet, dengan rata-rata penggunaan harian melebihi 8 jam.

Tren ini semakin diperparah dengan pesatnya pertumbuhan platform digital yang dirancang untuk memicu keterlibatan tinggi, seperti TikTok, Instagram Reels, dan game online kompetitif. Fitur-fitur seperti notifikasi berantai, algoritma rekomendasi konten tak terputus, dan mekanisme reward dalam game sengaja diciptakan untuk membuat pengguna betah berlama-lama di layar. Dampaknya, banyak remaja menunjukkan gejala ketergantungan, seperti gelisah ketika tidak memegang ponsel, sulit mengontrol waktu penggunaan, hingga mengorbankan jam tidur demi scrolling media sosial. Sebuah studi dalam Jurnal Keperawatan (Woran et al., 2021) bahkan menemukan korelasi antara penggunaan gadget berlebihan dengan penurunan kualitas tidur pada 70% remaja yang diteliti.

Fenomena ini tidak hanya terjadi di perkotaan, tetapi juga mulai merambah daerah pedesaan seiring dengan pemerataan akses internet. Ironisnya, di tengah keprihatinan para ahli, banyak orang tua dan pendidik masih menganggap kebiasaan ini sebagai hal yang wajar. Padahal, tanpa intervensi serius, kecanduan gadget berpotensi menjadi krisis kesehatan mental tersembunyi yang mengancam masa depan generasi muda.

Kecanduan gadget tidak hanya sekadar persoalan kebiasaan menghabiskan waktu berlama-lama di depan layar, tetapi telah berkembang menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian terkini menunjukkan hubungan yang erat antara penggunaan gadget berlebihan dengan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (Untari, Ayuni, & Dielsa, 2021). Remaja yang menghabiskan lebih dari lima jam sehari untuk berselancar di media sosial atau bermain game online dilaporkan lebih rentan mengalami gejala kecemasan sosial. Mereka cenderung merasa tidak percaya diri dalam interaksi tatap muka, namun justru mencari validasi melalui like dan komentar di dunia maya. Pola perilaku ini menciptakan lingkaran setan dimana kebutuhan akan pengakuan digital justru memperparah rasa tidak aman dalam pergaulan nyata.

Depresi menjadi dampak lain yang semakin mengemuka. Studi longitudinal yang diterbitkan dalam Jurnal Lingkar Pendidikan (Pagia, & Wahyuni, 2024) mengungkapkan bahwa remaja pengguna berat media sosial menunjukkan peningkatan gejala depresi hingga 40% dibandingkan dengan kelompok yang penggunaan gadgetnya terbatas. Konten-konten yang menampilkan kesempurnaan hidup orang lain seringkali memicu perasaan tidak mampu dan rendah diri. Selain itu, cahaya biru dari layar gadget yang mengganggu produksi melatonin turut berkontribusi pada gangguan tidur, yang merupakan salah satu pemicu utama depresi pada remaja.

Yang lebih memprihatinkan adalah fenomena isolasi sosial paradoks. Di satu sisi, gadget menjanjikan keterhubungan tanpa batas, tetapi pada praktiknya justru menciptakan kesepian yang lebih dalam. Remaja yang kecanduan gadget cenderung menarik diri dari interaksi sosial nyata, kehilangan kemampuan berempati, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang bermakna. Data dari penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja pengguna gadget berat memiliki lingkaran pertemanan nyata 30% lebih kecil dibandingkan generasi sebelumnya. Ketika dunia virtual menjadi pelarian dari tantangan kehidupan nyata, justru yang terjadi adalah pelanggaran masalah mental yang semakin kompleks dan sulit diatasi.

Fase remaja merupakan periode kritis yang menjadi fondasi bagi pembentukan identitas dan kematangan psikososial seseorang. Pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa inilah individu mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang dramatis (Selian et al., 2025), sekaligus menjadi paling rentan terhadap pengaruh eksternal (Yusuf, 2011), termasuk dominasi gadget dalam kehidupan sehari-hari. Otak remaja yang masih dalam perkembangan, khususnya di area *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan pengendalian diri, membuat mereka kesulitan mengatur penggunaan gadget secara sehat. Tidak seperti orang dewasa yang sudah memiliki mekanisme koping yang lebih matang, remaja cenderung menggunakan dunia digital sebagai pelarian dari tekanan akademik, masalah keluarga, atau kesulitan dalam pergaulan sosial.

Perkembangan psikososial yang terganggu akibat kecanduan gadget dapat membawa konsekuensi jangka panjang. Masa remaja seharusnya menjadi waktu untuk mengasah keterampilan sosial, membangun hubungan emosional yang mendalam, dan mengembangkan resiliensi melalui pengalaman nyata. Namun, ketika interaksi sosial lebih banyak terjadi di balik layar, remaja kehilangan kesempatan berharga untuk belajar membaca ekspresi wajah, intonasi suara, atau bahasa tubuh—komunikasi nonverbal yang justru menjadi dasar hubungan manusia yang autentik. Survei nasional oleh lembaga kesehatan mental di beberapa negara menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan gadget mengalami penundaan kematangan emosional hingga 2-3 tahun dibandingkan teman sebayanya yang memiliki pola penggunaan lebih seimbang (Twenge & Campbell, 2018).

Fokus pada kelompok usia ini menjadi penting mengingat dampaknya yang bersifat *snowball effect*. Gangguan kesehatan mental yang muncul di masa remaja tidak hanya memengaruhi prestasi akademik dan relasi sosial saat ini (Hidayat et al., 2021), tetapi berpotensi terbawa hingga dewasa, menciptakan generasi yang secara emosional terfragmentasi. Di tengah pesatnya transformasi digital yang tidak mungkin dihindari, memahami dinamika psikologis remaja dalam berinteraksi dengan teknologi menjadi kunci untuk mencegah *lost generation* yang secara fisik terhubung dengan dunia maya, tetapi secara psikologis terputus dari realitas kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks tarik-menarik antara dunia nyata dan virtual. Dalam era di mana teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, banyak remaja mengalami kesulitan membatasi penggunaan gadget, sehingga mengorbankan keseimbangan psikologis dan sosial mereka. Studi ini penting untuk dilakukan karena memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana interaksi berlebihan dengan dunia virtual dapat mengikis kemampuan remaja dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mempertahankan koneksi dengan realitas di sekitarnya.

Lebih jauh, penelitian ini berupaya mengungkap mekanisme psikologis yang mendasari kecanduan gadget, termasuk faktor-faktor pemicu seperti kebutuhan akan validasi sosial, pelarian dari tekanan hidup, atau ketidakmampuan mengatur waktu. Dengan menganalisis kasus-kasus nyata remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat ketergantungan pada gadget, studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang gejala-gejala awal yang perlu diwaspadai oleh orang tua, pendidik, maupun tenaga profesional di bidang kesehatan mental. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif, baik dalam

bentuk terapi, kebijakan pendidikan, maupun kampanye kesadaran masyarakat tentang penggunaan gadget yang bertanggung jawab.

Di tingkat yang lebih luas, penelitian ini memiliki relevansi sosial yang signifikan. Dengan mengidentifikasi dampak negatif kecanduan gadget pada kesehatan mental remaja, studi ini dapat berkontribusi pada diskusi publik tentang pentingnya literasi digital dan keseimbangan hidup di era teknologi. Remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dilindungi dari risiko gangguan mental yang dapat menghambat potensi mereka di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bernilai akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya membentuk generasi muda yang tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga sehat secara psikologis dan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam (Creswell, 2015) pengalaman remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat kecanduan gadget. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti memahami kompleksitas fenomena dalam konteks kehidupan nyata subjek penelitian (Khalefa & Selian, 2021), termasuk dinamika psikologis, sosial, dan pola interaksi antara dunia nyata dan virtual.

Partisipan penelitian akan dipilih melalui *purposive sampling*, dengan kriteria remaja berusia 16-18 tahun yang menunjukkan gejala kecanduan gadget berdasarkan indikator seperti: penggunaan gadget lebih dari 10 jam/hari di luar kebutuhan akademik, adanya gangguan emosional (cemas, depresi, atau *mood swings*), serta penurunan fungsi sosial atau akademik. Untuk penelitian ini, responden penelitian sebanyak 2 orang remaja laki-laki kelas 1 dan 3 SMA. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan dan analisis dokumen.

Wawancara mendalam semi-terstruktur untuk menggali pola dan motivasi penggunaan gadget, dampak terhadap kesehatan mental (gangguan tidur, kecemasan, dll.), konflik dalam relasi dunia nyata vs. virtual serta upaya mengatasi kecanduan. Wawancara dilakukan pada 2 responden remaja laki laki dan 2 informan yang merupakan keluarga responden. Sedangkan, observasi partisipan dilakukan untuk melihat dalam interaksi sosial nyata dan dokumentasi aktivitas digital. Untuk analisis dokumen untuk melihat seperti catatan harian digital, riwayat media sosial, atau laporan konseling sekolah atau rumah sakit.

Untuk memandu penelitian ini, maka dibuat rumusan masalah penelitian yang kemudian diturunkan dalam bentuk pertanyaan penelitian: Bagaimana pola penggunaan gadget pada remaja yang mengalami kecanduan? Apa dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja? Faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap kecanduan gadget pada remaja? Bagaimana strategi yang dapat diterapkan untuk membantu remaja mengatasi kecanduan gadget dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Penggunaan Gadget pada Remaja dengan Kecanduan

Berdasarkan wawancara mendalam dengan dua remaja laki-laki (R1 dan R2) serta dua informan keluarga (orang tua masing-masing), penelitian ini mengungkap pola penggunaan gadget yang bersifat kompulsif dan berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari. Kedua remaja menunjukkan rata-rata penggunaan gadget 10-14 jam per hari, jauh melebihi rekomendasi kesehatan. Penggunaan terutama terpusat pada game online kompetitif (R1) dan media sosial berbasis video seperti TikTok/Instagram Reels (R2), dengan pola "*binge-watching*" atau bermain hingga larut malam.

Tiga pola khas yang teridentifikasi pada kedua subjek berdasarkan hasil wawancara yang mendalam terhadap subjek dan keluarga, yaitu pola pertama disebut dengan pola eskapisme digital. Kedua responden mengaku menggunakan gadget sebagai pelarian dari masalah keluarga (R1) dan tekanan akademik (R2). R1 menyatakan: "Lebih betah main game daripada di rumah yang suka ribut", sementara R2 mengungkapkan: "Scroll TikTok bikin lupa nilai jelek".

Pola kedua adalah gangguan ritme sirkadian. Orang tua melaporkan anak-anaknya sering begadang hingga pukul 02.00-04.00 WIB. Kebiasaan begadang ini menyebabkan kedua subjek kesulitan bangun pagi sehingga terkadang mereka tidak masuk sekolah alias bolos sekolah. Ibu R1 menceritakan: "Dia tidur sambil pegang HP, baterai habis baru mati".

Untuk pola ketiga yaitu *withdrawal symptoms*. Kedua remaja mengalami gelisah, marah, atau cemas ketika tidak bisa mengakses gadget, bahkan selama waktu makan. Terkadang orang tua subjek melarang anaknya untuk mengakses HP pada saat momen tertentu, seperti makan bersama di meja makan atau mendengarkan ceramah atau khutbah ketika di tempat ibadah. Ayah R2 menggambarkan: “Kalau HP-nya diambil, mukanya merah dan pintu kamar dibanting”.

Temuan ini konsisten dengan teori “*Internet Gaming Disorder*” (WHO) dan “*Social Media Addiction*” (Andreassen, 2015), di mana penggunaan gadget berfungsi sebagai *maladaptive coping mechanism*. Pola eskapisme digital pada responden memperkuat penelitian sebelumnya tentang hubungan antara stres lingkungan dengan perilaku kompulsif online (Hasanah, 2018). Yang mengkhawatirkan adalah munculnya *emotional numbness* (kebas emosi) terhadap dunia nyata, di mana kedua remaja lebih responsif terhadap *reward virtual* (*like, level game*) daripada interaksi manusiawi.

Perbedaan gender terlihat dalam preferensi konten (*game vs media sosial*), namun keduanya sama-sama menunjukkan gangguan fungsi eksekutif seperti ketidakmampuan mengatur waktu dan impuls kontrol. Data dari informan keluarga mengonfirmasi dampak sistemik kecanduan gadget, termasuk konflik rumah tangga dan disfungsi peran orang tua yang gagal menerapkan batasan (Desi Hariyanto, & Naryoso, 2016).

Temuan ini menyoroti kebutuhan intervensi berbasis keluarga dan terapi kognitif-perilaku khusus remaja untuk memutus siklus kecanduan. Penting pula mengembangkan literasi digital emosional agar remaja dapat menggunakan teknologi secara sehat tanpa mengorbankan kesehatan mental. Hal ini berdasarkan hasil analisis konflik dunia nyata-virtual, seperti penurunan interaksi sosial, distorsi realitas dan dampak akademik. Untuk penurunan interaksi sosial, kedua responden mengisolasi diri secara fisik meski aktif berkomunikasi online. R2 mengaku: “Lebih nyaman chat sama temen game daripada ngobrol langsung”. Sedangkan distorsi realitas berdasarkan pengamatan orang tua subjek, seperti orang tua R1 mencatat anaknya sering membandingkan kehidupan nyata dengan standar tidak realistis dari influencer/media sosial. Kemudian hal ini akan berdampak pada akademik kedua subjek. Nilai kedua remaja turun drastis, bahkan untuk R1 terancam tinggal kelas karena sering tidak masuk sekolah tanpa izin atau bolos berulang kali.

Dampak Kecanduan Gadget terhadap Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan wawancara mendalam dengan dua remaja laki-laki dan keluarga mereka, penelitian ini mengungkap dampak signifikan kecanduan gadget terhadap kesehatan mental dalam tiga ranah utama: emosional, sosial, dan kognitif. Temuan menunjukkan bahwa ketergantungan berlebihan pada dunia digital telah menciptakan pola gangguan yang kompleks dan saling terkait.

Dampak emosional muncul sebagai konsekuensi paling nyata. R1 melaporkan mengalami “perubahan mood drastis” antara saat bermain game dan ketika harus beraktivitas normal, sementara R2 mengaku sering merasa “cemas dan gelisah” ketika tidak bisa mengakses media sosial. Orang tua R1 mencatat anaknya menunjukkan gejala mirip depresi, seperti mudah marah, menarik diri, dan kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai. Fenomena ini sesuai dengan konsep “*digital depression*” yang diangkat oleh Twenge dan Campbell (2018) di mana penggunaan gadget berlebihan berkorelasi dengan peningkatan gejala depresif.

Pada ranah gangguan sosial, kedua responden mengalami penurunan kemampuan berinteraksi secara nyata. R2 mengungkapkan kesulitan melakukan percakapan tatap muka: “Aku lebih nyaman chat daripada ngobrol langsung, soalnya nggak tahu harus ngomong apa.” Orang tua R1 melaporkan anaknya menjadi “asing di keluarga sendiri,” lebih memilih makan di kamar sambil menonton YouTube daripada berkumpul di meja makan. Temuan ini mendukung teori *displacement hypothesis* (Kusuma Rini & Huriah, 2020) bahwa waktu online yang berlebihan menggantikan interaksi sosial bermakna di dunia nyata.

Dampak kognitif terlihat melalui penurunan performa akademik dan gangguan konsentrasi. Kedua remaja mengaku sering “kehilangan fokus” saat belajar, dengan R1 menyebut “pikiran selalu kembali ke game” meski sedang mengerjakan tugas. Orang tua R2 menceritakan anaknya yang dulu berprestasi kini kesulitan menyelesaikan pekerjaan sekolah tanpa mengecek ponsel setiap 5 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai efek gadget pada *attention span* (Kusuma Rini & Huriah, 2020) yang menunjukkan fragmentasi perhatian pada pengguna berat.

Yang menarik adalah munculnya fenomena dualitas identitas pada kedua responden. R1 mengaku menjadi “orang yang berbeda” di dunia game (lebih percaya diri dan dihormati) dibanding kehidupan

nyata, sementara R2 membuat “versi ideal” dirinya di media sosial. Orang tua menyadari tetapi tidak memahami sepenuhnya dinamika ini, yang dalam literatur dikenal sebagai online *disinhibition effect* (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Pembahasan lintas kasus dari beberapa penelitian sebelumnya mengungkap bahwa dampak terberat pada kasus remaja kecanduan gadget ini terjadi ketika penggunaan gadget melebihi 10 jam/hari, kemudian gadget digunakan sebagai mekanisme koping utama, dan tidak ada aktivitas pengganti yang memadai untuk remaja yang kecanduan bermain HP ini. Beberapa penelitian lainnya juga menyoroti bahwa dampak kesehatan mental tidak hanya tentang durasi penggunaan, tetapi lebih pada bagaimana gadget menjadi pusat pengaturan emosi dan identitas remaja, serta menggeser perkembangan psikososial yang sehat.

Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecanduan Gadget pada Remaja

Berdasarkan analisis wawancara mendalam dengan dua remaja laki-laki (R1 dan R2) serta dua informan keluarga (orang tua masing-masing), penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor kunci yang berkontribusi terhadap perkembangan kecanduan gadget. Temuan mengungkap bahwa kecanduan gadget tidak muncul secara terisolasi, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor psikologis, lingkungan sosial, dan karakteristik teknologi itu sendiri.

Faktor Psikologis dan Emosional

Kedua responden menunjukkan penggunaan gadget sebagai mekanisme koping untuk mengatasi tekanan emosional. R1, yang mengalami konflik keluarga yang intens, mengungkapkan: “Kalau ortu mulai bertengkar, aku langsung masuk kamar dan main game sampai lupa waktu.” Sementara itu, R2, yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik, menjelaskan: “Aku nggak peduli lagi sama nilai ulangan kalau sudah lihat konten lucu di TikTok.” Orang tua R2 menambahkan bahwa anak mereka “menjadi lebih tertutup dan hanya terbuka saat berbicara tentang hal-hal yang dilihatnya di internet.”

Temuan ini sejalan dengan teori *uses and gratifications*, di mana remaja menggunakan gadget untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti pelarian dari stres, pencarian hiburan, atau kompensasi atas kurangnya kepuasan dalam kehidupan nyata (Kamaruddin, Leuwol, Putra, Aina, Suwarma, & Zulfikhar, 2023). Gadget menjadi alat regulasi emosi yang maladaptif, di mana remaja yang seharusnya belajar mengelola emosi melalui interaksi sosial justru bergantung pada stimulasi konstan dari dunia digital.

Faktor Lingkungan Sosial dan Keluarga

Keluarga memainkan peran ganda, baik sebagai pemicu maupun korban dari kecanduan gadget. Orang tua R1 mengakui bahwa pola asuh yang tidak konsisten dan konflik rumah tangga yang tidak terselesaikan membuat anak mereka “lari ke dunia game.” Sementara itu, orang tua R2 mengungkapkan kesulitan dalam menetapkan batasan karena “takut dianggap ketinggalan zaman atau terlalu keras.”

Lingkungan pertemanan juga berkontribusi terhadap kecanduan. R1 mengaku bahwa “semua teman main game online sampai larut malam, jadi kalau nggak ikut, nanti dikucilkan.” Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) terlihat jelas di sini, di mana remaja merasa tertekan untuk tetap terhubung secara digital agar tidak kehilangan status sosial di antara teman sebaya.

Faktor Teknologis: Desain yang Membuat Kecanduan

Kedua responden mengakui bahwa fitur-fitur tertentu dalam game dan media sosial sengaja dirancang untuk membuat mereka tetap terlibat. R1 menyebutkan “*event-event game* yang harus diikuti kalau nggak mau ketinggalan hadiah,” sementara R2 mengeluh “TikTok itu kayak nggak ada habisnya, terus-*scroll* sendiri.”

Ini mengkonfirmasi penelitian tentang *persuasive technology*, di mana algoritma rekomendasi, notifikasi, dan mekanisme reward (seperti *like* atau *level-up*) sengaja dirancang untuk memicu pelepasan dopamin, menciptakan siklus kecanduan.

Interaksi Antarfaktor

Kecanduan gadget pada remaja dalam penelitian ini bukan sekadar masalah “kurangnya kontrol diri,” melainkan hasil dari lingkungan yang memperkuat ketergantungan digital. Misalnya: keluarga yang tidak harmonis, sehingga remaja mencari pelarian di dunia game atau tekanan akademik dan sosial sehingga media sosial menjadi tempat pelarian atau teknologi yang dirancang adiktif sehingga memperburuk pola penggunaan yang sudah bermasalah. Temuan ini mendukung model bio-psiko-sosial

dalam memahami kecanduan, di mana faktor biologis (dopamin), psikologis (regulasi emosi), dan sosial (keluarga, teman) saling berinteraksi.

Oleh karena itu, pentingnya pendekatan keluarga dalam intervensi, termasuk terapi untuk mengatasi konflik rumah tangga dan pelatihan pola asuh digital. Selain itu, sekolah juga perlu mengajarkan literasi digital kritis kepada siswa di sekolah, termasuk bagaimana algoritma bekerja dan cara mengatur waktu layar. Remaja juga perlu diberikan informasi terkait perlunya regulasi teknologi yang lebih etis, seperti pembatasan fitur-fitur yang sengaja dirancang adiktif untuk pengguna di bawah umur. Dengan memahami faktor-faktor ini, upaya pencegahan dan penanganan kecanduan gadget pada remaja dapat dilakukan lebih efektif.

Strategi Mengatasi Kecanduan Gadget dan Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja

Berdasarkan analisis wawancara dengan dua remaja laki-laki dan keluarga mereka, penelitian ini mengidentifikasi beberapa strategi efektif yang dapat diterapkan untuk membantu mengatasi kecanduan gadget. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan yang sukses harus bersifat multidimensi, melibatkan remaja itu sendiri, keluarga, dan lingkungan sosial.

Pendekatan Berbasis Keluarga

Kedua keluarga responden mengakui pentingnya menetapkan “*tech-healthy boundaries*” secara konsisten namun fleksibel (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Orang tua R2 berhasil menerapkan sistem “zona bebas gadget” di meja makan dan kamar tidur, sementara keluarga R1 membuat “kontrak penggunaan gadget” yang disepakati bersama. Yang menarik, pendekatan otoriter seperti penyitaan ponsel justru kontraproduktif, memicu agresi pada R1. Sebaliknya, strategi partisipatif dengan melibatkan remaja dalam menetapkan aturan menunjukkan efektivitas lebih tinggi. Temuan ini mendukung konsep “*authoritative parenting*” (Sihotang et al., 2021) dalam konteks digital.

Pengembangan Aktivitas Pengganti

Kedua remaja merespons positif ketika diajak menemukan aktivitas alternatif yang memuaskan kebutuhan psikologis mereka. R1 menunjukkan peningkatan setelah bergabung dengan klub basket sekolah, mengaku “ternyata lebih seru dapat high score di kehidupan nyata daripada di game”. R2 mulai tertarik pada fotografi analog setelah mengikuti workshop di komunitas lokal. Sehingga dapat dipahami bahwa aktivitas pengganti remaja yang kecanduan gadget harus memberikan tantangan progresif (mirip mekanisme game), memiliki unsur sosial, memberikan pengakuan nyata.

Dukungan Teman Sebaya

R2 mengalami kemajuan signifikan setelah membentuk “dukungan kelompok” dengan teman-teman yang juga ingin mengurangi ketergantungan gadget. Mereka saling mengingatkan untuk tidak membuka media sosial selama jam belajar dan membuat tantangan offline mingguan. Pendekatan ini efektif karena memanfaatkan “*social contagion*” positif di kalangan remaja (Pratiwi & Malwa, 2021).

Literasi Emosional Digital

Kedua keluarga menekankan pentingnya mengajarkan remaja untuk mengenali “trigger” emosional yang membuat mereka lari ke gadget, selain itu keluarga juga harus mampu memberikan informasi bagaimana membedakan antara “koneksi digital” dan “relasi nyata”. Remaja juga harus dibimbing dalam mengembangkan “digital self-awareness” melalui refleksi mandiri.

Strategi yang berhasil dilakukan dalam mengatasi kecanduan gadget dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja dapat dilihat dari beberapa karakteristik kunci seperti kegiatan pengganti untuk remaja yang disesuaikan dengan minat dan kepribadian remaja, selain itu perubahan bertahap lebih efektif daripada larangan total bermain game pada remaja yang kecanduan gadget, lingkungan sekitar juga melibatkan remaja dalam proses pengambilan keputusan, serta fokus pada penambahan aktivitas bernilai bukan sekadar pengurangan screen time. Penelitian ini menegaskan bahwa pemulihan dari kecanduan gadget bukan tentang eliminasi teknologi, tetapi tentang membangun “keberdayaan digital” - kemampuan remaja untuk menggunakan teknologi secara sadar dan bermakna.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap kompleksitas hubungan antara kecanduan gadget dan gangguan kesehatan mental pada remaja, di mana dunia virtual tidak hanya menjadi pelarian, tetapi juga secara bertahap mengikis kemampuan remaja untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan nyata. Melalui

studi kasus terhadap dua remaja laki-laki dan keluarga mereka, ditemukan bahwa kecanduan gadget bukan sekadar masalah kebiasaan, melainkan gejala dari ketidakseimbangan yang lebih dalam—baik secara emosional, sosial, maupun kognitif. Remaja yang menjadi subjek penelitian menunjukkan ketergantungan pada gadget sebagai cara untuk mengatasi stres, menghindari konflik, atau mengisi kekosongan identitas, yang pada akhirnya justru memperburuk kondisi mental mereka, seperti meningkatnya kecemasan, isolasi sosial, dan penurunan prestasi akademik.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa kecanduan gadget pada remaja sering kali dipicu oleh kombinasi faktor internal (seperti kebutuhan akan validasi dan regulasi emosi yang tidak matang) dan eksternal (seperti tekanan sosial, kurangnya dukungan keluarga, serta desain teknologi yang adiktif). Yang lebih memprihatinkan adalah munculnya fenomena disosiasi identitas, di mana remaja merasa lebih nyaman dan dihargai dalam dunia virtual daripada dalam interaksi tatap muka. Hal ini menunjukkan bahwa dampak kecanduan gadget tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga memengaruhi perkembangan psikososial remaja dalam jangka panjang.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah strategis untuk penanganan dan pencegahan. Pertama, diperlukan pendekatan berbasis keluarga yang tidak hanya fokus pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga pada peningkatan kualitas komunikasi dan ikatan emosional antara orang tua dan remaja. Kedua, intervensi di tingkat sekolah, seperti program literasi digital yang tidak hanya mengajarkan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab, tetapi juga membantu remaja mengembangkan keterampilan mengelola stres dan membangun hubungan sosial yang sehat. Ketiga, perlunya kolaborasi dengan pengembang teknologi untuk mempertimbangkan prinsip-prinsip ethical design, terutama dalam mengurangi fitur-fitur yang sengaja dirancang untuk memicu ketergantungan.

Di tingkat kebijakan, temuan ini mendorong perlunya regulasi yang lebih ketat terhadap konten digital yang berpotensi adiktif bagi remaja, serta kampanye kesadaran masyarakat tentang pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi peran lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk pengaruh teman sebaya dan budaya populer, dalam membentuk pola penggunaan gadget pada remaja. Dengan demikian, upaya penanganan kecanduan gadget tidak boleh dilihat sebagai tanggung jawab individu semata, tetapi sebagai bagian dari gerakan kolektif untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat bagi generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Lembaga Penelitian, Pengembangan, dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP4M) Universitas Muhammadiyah Aceh atas dukungan pendanaan melalui hibah penelitian nomor 41/LP4M.UM/IV/2025.

REFERENSI

- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet. (2024, Februari 07). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Retrieved February 25, 2025, from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desi Hariyanto, K., & Naryoso, A. (2016). Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Interaksi Online*, 4(2), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/11318>
- Hasanah, M. (2018). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.51529/ijiece.v2i2.86>
- Hidayat, F., Hernisawati, H., & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X.' *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.35912/jahidik.v1i1.226>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F., Putra, R., Aina, M., Suwarma, D., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.

<https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>

- Kurniawan, V. E., Angraini, R. D., & Kristiana, I. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Perilaku Remaja. *Prima Wiyata Health*, 6(1), 40–48. <https://doi.org/10.60050/pwh.v6i1.83>
- Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Media, C. S. (2023). *Remaja dan Smartphone Semakin Tak Terpisahkan*. https://digitalmama.id/2023/11/remaja-dan-smarphone-semakin-tak-terpisahkan/#google_vignette
- Nurfaidah, A., Susanto, A. D., & Sartika, I. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMK Nurul Hikmah Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 61–70. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/medicnutricia/article/view/5240>
- Pagia, W. O., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Lingkar Pendidikan*, 3(2), 41–45. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/jlp/article/view/20469>
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>
- Riyanto, A. D. (n.d.). *Data (Tren) Pengguna Internet dan Media sosial Tahun 2023 di Dunia*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Selian, S. N., Endang Setianingsih, & Jahara, S. (2025). Peran Psikolog Dalam Penanganan dan Pencegahan Self-Harm Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 18(1), 148–160. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v18i1.64859>
- Sihotang, L., Gerrit, R., Kartika, E., & Novalina, M. (2021). Peran Orang tua Mengatasi Dampak Negatif Gadget pada Remaja Kristen. *Prosiding STT Erikson-Tritt*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.53827/pros.v1i1.40>
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057–1065. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i4.6221>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Untari, P. D., Ayuni, D. Q., & Dielsa, M. F. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Gangguan Emosi dan Status Gizi pada Remaja 11 -14 tahun. *Jurnal Kesehatan*, 12, 367–371. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v12i0.538>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yanti, N. D., Mardison, L., Dewi, R., & Yenni, Y. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja. *REAL in Nursing Journal*, 4(3), 207. <https://doi.org/10.32883/rnj.v4i3.1349>
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.