

---

## Psychological Impact of Gadget Users [Dampak Psikologis Pengguna Gadget]

---

Yuli Endah Ferawaty Purnomo<sup>1</sup>, Nurul Azizah<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Correspondence author Email: [nurulazizah@umsida.ac.id](mailto:nurulazizah@umsida.ac.id)

Paper received: Februari-2025; Accepted: Maret-2025; Publish: April-2025

---

### Abstract

adolescence is a transition period from childhood to adulthood, marked by significant physical, psychological, cultural, and psychosocial changes. This research investigates the impact of gadget addiction on a sixth-grade child (S) who uses gadgets for more than 2 hours daily. The study found that while gadgets can positively facilitate learning and communication with peers, they negatively affect psychological development, particularly emotional growth and moral development. Children using gadgets excessively become irritable and display reduced discipline, often neglecting studies in favor of watching TikTok and YouTube. The study highlights the critical role of parents in mitigating these negative effects by engaging children in activities aligned with their interests, thereby effectively reducing gadget usage.

**Keywords:** adolescence; gadget addiction; psychological development; emotional growth; moral development

---

### Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, budaya, dan psikososial yang signifikan. Penelitian ini menyelidiki dampak kecanduan gadget pada seorang anak kelas enam SD (S) yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam setiap hari. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun gadget secara positif dapat memfasilitasi pembelajaran dan komunikasi dengan teman sebaya, gadget berdampak negatif pada perkembangan psikologis, terutama pertumbuhan emosional dan perkembangan moral. Anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan menjadi mudah marah dan menunjukkan penurunan kedisiplinan, sering kali mengabaikan pelajaran demi menonton TikTok dan YouTube. Penelitian ini menyoroti peran penting orang tua dalam mengurangi dampak negatif ini dengan melibatkan anak-anak dalam kegiatan yang sesuai dengan minat mereka, sehingga secara efektif mengurangi penggunaan gadget.

**Keywords:** masa remaja; kecanduan gadget; perkembangan psikologis; pertumbuhan emosional; perkembangan moral

---

### Copyright and License

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



---

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan melalui suatu tahapan perkembangan yang memiliki tujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya [1] Menurut [2] rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang dibagi dalam dua periode yaitu, periode remaja awal (usia 10-14 tahun) dan periode remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu kurang lebih 1,2 miliar atau sekitar 18% [3]. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah seluruh remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2021 di Jawa Timur sebanyak 5.938.876 jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Sidoarjo sebanyak 360.219 jiwa [4]

Remaja akan mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut akan terjadi perubahan baik dari segi fisik, psikologis, budaya dan juga hubungan psikososial. Perubahan yang dialami oleh remaja pada tahap pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan sekitar [5]. Perubahan tersebut membuat remaja akan mengalami masa pubertas, jika remaja tidak dapat memenuhi berbagai tugas dalam tahapan perkembangan maka akan menjurus kepada kenakalan remaja [6]. Remaja juga memiliki konflik diluar keluarga, mereka yang juga mudah dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti teman, idola, dan kebiasaan lingkungan seringkali merasakan keraguan dalam memilih jalan hidupnya [7]. Seringkali remaja memiliki masalah pada bidang pendidikan, karena tidak adanya yang memberikan dukungan, akhirnya mereka telah terjerumus ke dalam kesalahan yang membuat remaja tersebut menghasilkan masalah baru yang membuat dirinya tidak lagi dapat mengelola atau menata emosinya [8].

Emosi muncul saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya [7]. Gangguan emosi adalah kesulitan penyesuaian diri terhadap tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan kelompok usia maupun masyarakat, sehingga merugikan dirinya maupun orang lain [9]. Remaja menjadi sulit mengontrol emosinya karena tidak bisa dipisahkan oleh gadget hingga mengabaikan kondisi sekelilingnya seperti saat orang tua meminta tolong remaja sering mengatakan nanti, remaja menjadi kurang memiliki rasa empati, atau kurang peka terhadap sekelilingnya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan emosi pada remaja adalah faktor biologis, perkembangan kognitif, keluarga, lingkungan (lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, perkembangan teknologi (gadget, kecanduan gadget) [10]. Saat ini generasi millennial remaja menjadi malas beraktifitas, sering menyendiri, kurang bersosialisasi dan menjadi pribadi yang tertutup karena sering mengurung diri di rumah maupun di kamar yang berdampak buruk pada kesehatan dan psikologis [11].

Gadget merupakan salah satu alat komunikasi yang memiliki banyak fungsi dengan menggunakan fitur yang berbeda. Gadget dianggap lebih lengkap dari pada alat komunikasi elektronik lainya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda. Saat ini banyak sekali gadget yang sudah tersebar luas di seluruh wilayah dunia. Sekarang hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Hampir setiap remaja yang menggunakan gadget dan menghabiskan waktu mereka dalam sehari untuk menggunakan gadget sehingga hal ini mempengaruhi perilaku mereka di dalam keluarga. Kegiatan yang biasanya dilakukan dengan berbincang dengan keluarga sekarang diisi dengan bermain gadget (Harfiyanto, 2015 [1]). Kecanduan gadget didefinisikan sebagai perilaku kecanduan, kehilangan kontrol dengan terlalu terbawa suasana dan terlalu terobsesi pada penggunaan gadget, mengakibatkan keadaan yang tidak teratur seperti timbulnya rasa gugup dan cemas dan cenderung merasa terlalu nyaman terhadap dunia virtual smartphone daripada teman [8].

Saat sedang bermain gadget anak sering tidak merespon saat dipanggil seperti saat orang dan sedang dalam konsentrasi penuh dengan layar gadget. Namun secara psikologis perilaku tersebut memiliki kesamaan seperti anak-anak yang asyik bermain game online di gadget, perbedaannya ketika bermain gadget, anak sendiri yang memutuskan kapan selesai bermain. Berbagai stresor psikososial dapat mempengaruhi perkembangan anak hingga ia

tumbuh dewasa, salah satunya kemajuan dan penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi[12]. Hal tersebut yang semakin meningkat setiap tahunnya dan memberi dampak pada perkembangan remaja seperti peningkatan hiperaktivitas, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta lebih banyak merasa sedih atau bosan dengan teman sebaya dan terutama masalah mental dan emosional[13]

Di Indonesia sudah banyak yang memiliki gadget berdasarkan hasil survei kominfo [9]sebanyak 66,31% masyarakat Indonesia yang memiliki dan menggunakan gadget oleh remaja usia 9-19 tahun dengan presentase rata-rata sebanyak 65,34% [6]. Data Digital Yearbook Report pada tahun 2019 menunjukkan jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat, mencapai rata-rata 15% per tahun. Hampir 150 juta dari 268,3 juta orang Indonesia adalah pengguna media sosial aktif. Rata-rata setiap orang memiliki 11,2 akun [4]. Intensitas rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial melalui smartphone di Indonesia adalah 3 jam 26 menit. Angka ini lebih tinggi dari angka global, yaitu hanya 2 jam 16 menit[14]. Kecanduan gadget juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline[8].

Berkat perkembangan dan kemajuan IPTEK, manusia dapat menciptakan alat-alat dan perlengkapan yang canggih untuk berbagai kegiatan sehingga dalam kegiatan hidupnya sehari - hari tersedia berbagai kemudahan yang memungkinkan kegiatannya lebih efektif dan efisien. Perkembangan dan kemajuan IPTEK pun satu sisi kita merasa gembira karena kita dapat mengakses informasi dalam waktu yang sangat singkat dengan biaya yang murah, tetapi disisi lain sangat memperhatikan karena kemajuan IPTEK semacam ini yang akan menimbulkan dampak negatif bagi generasi muda khususnya para siswa-siswi yang berada dalam masa sekolah. Sebagai contoh: dengan adanya perkembangan dan kemajuan IPTEK yang canggih di bidang telekomunikasi khususnya gadget. Dengan gadget yang melalui fitur-fitur lengkap membuat pelajar dapat mengakses informasi yang ada di seluruh penjuru dunia dalam waktu yang relatif singkat dan hampir bersamaan serta dengan biaya yang relatif murah sehingga dapat membantu siswa-siswi dalam mengakses informasi yang berkaitan dengan materi-materi pembelajaran yang diberikan di sekolah alhasil prestasi belajar siswa dapat meningkat. Namun disisi lain, gadget pun dapat menimbulkan dampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.[15]

## **2. Metode**

Studi kasus ini menggambarkan hubungan kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja serta dampak lain yang diakibatkan oleh kecanduan gadget. Memperhatikan dan menelaah hasil observasi, dan wawancara secara mendalam dengan narasumber, maka telah dipaparkan deskripsi umum tentang temuan dan hasil penelitian yang berkaitan dengan dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi Dampak Penggunaan Gadget terhadap

Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. Berikut merupakan hasil dari melakukan observasi selama dua hari :

### **1. Hasil Observasi**

Berdasarkan hasil observasi selama dua hari, didapatkan hasil pengamatan yaitu Anak (S) adalah seorang pelajar SD Negeri kelas 6. Memiliki kebiasaan bermain Sosial Media TikTok dan Youtube. Anak (S) berusia 12 tahun yang masih duduk di bangku sekolah dasar memiliki kebiasaan bermain Sosial Media TikTok dan Youtube lebih dari 2 jam per-hari. Pada saat menggunakan salah satu sosial media tersebut Anak (S) kurang fokus ketika di ajak berkomunikasi dan sedikit emosi bila diingatkan untuk berhenti bermain gadget. Tidak hanya bermain 2 Sosial Media tersebut saja, sesekali Anak (S) menggunakan Whatsapp dan Google untuk berkomunikasi dengan orang tua, teman dan guru serta menjadikan sosial media sebagai alat bantu informasi pembelajaran penyelesaian tugas-tugas sekolah.

### **0. Hasil Wawancara**

- Dari hasil wawancara anak menunjukkan bahwa anak lebih banyak menggunakan gadget untuk bermain game online dan menonton youtube, sesekali membuka internet untuk membantu belajar dan berkomunikasi melalui whatsapp. Beberapa anak dibatasi penggunaan gadget nya oleh orang tua, namun terkadang anak yang saat gadget diminta ia akan merajuk dan marah. Anak mengatakan bahwa gadget tidak banyak berpengaruh pada perilaku dan prestasinya di sekolah, namun saat anak bermain gadget terlalu lama, anak merasa pusing hingga mata menjadi merah dan pandangan menjadi kabur. Anak belum mampu mengendalikan emosi, dan rasa panik. Namun anak mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan baru.
- Hasil wawancara dengan orang tua anak mengatakan bahwa anak menggunakan gadget untuk menonton TikTok dan Youtube, serta sesekali menggunakan whatsapp untuk berkomunikasi dengan teman dan membuka internet untuk belajar. Orang tua sering mengingatkan bahwa penggunaan Gadget terlalu sering akan menimbulkan dampak yang tidak baik. Namun sedikit kurang diterima oleh anak, karena anak mengira itu sebuah larangan sekaligus kekangan untuk tidak sama sekali menggunakan gadget. Usaha orang tua untuk mengurangi anak bermain hp secara terus menerus sudah dilakukan yaitu dengan 2 cara. Cara yang pertama dengan memberikan edukasi mengenai dampak positif serta dampak negatif yang didapatkan ketika bermain gadget secara terus menerus dan hasilnya tidak efektif. Lalu orang tua memiliki strategi kedua yaitu dengan cara mengikutkan anak dengan kegiatan atau aktifitas yang ia sukai seperti, kegiatan diluar (pramuka dan les tari). Kegiatan tersebut dilakukan setelah pulang sekolah sekitar pukul 12.00 – 17.00 WIB. Kegiatan pramuka dilaksanakan di hari selasa, kamis, dan sabtu dan kegiatan les tari dilakukan di hari senin, rabu dan jumat. Setelah 2 kegiatan tersebut diikuti oleh Anak (S) selama 3 minggu, hasilnya sangat efektif dapat mengurangi bermain gadget. Namun orang tua juga bukan berarti tidak mengizinkan sama sekali untuk bermain gadget, boleh tapi penggunaanya hanya untuk berkomunikasi dan sebagai bahan pembelajaran tugas sekolah. Pada saat weekend atau di hari

libur sekolah anak boleh bermain gadget dengan syarat tidak boleh lebih dari 2 jam/hari. Gadget memiliki dampak positif bagi anak jika digunakan mencari informasi tambahan sebagai sarana penunjang belajar, serta tidak menggunakan gadget terlalu lama, agar tidak mengalami kecanduan. Selain dampak positif, ada pula dampak negatif dari gadget yaitu anak menjadi malas melakukan aktivitas fisik, anak menjadi mudah marah atau emosi, saat diberi tahu memainkan gadget.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Remaja akan mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut terjadi perubahan baik dari segi fisik, psikologis, dan juga hubungan psikososial. Berkat perkembangan dan kemajuan IPTEK, manusia dapat menciptakan alat-alat dan perlengkapan yang canggih untuk berbagai macam kegiatan sehingga dalam kegiatan hidupnya sehari-hari tersedia berbagai kemudahan yang memungkinkan kegiatannya lebih efektif dan efisien. Perkembangan dan kemajuan IPTEK satu sisi membuat kita merasa gembira karena kita dapat mengakses informasi dalam waktu yang sangat singkat dengan biaya yang murah, tetapi disisi lain sangat memperhatikan karena kemajuan IPTEK semacam ini yang akan menimbulkan dampak negatif bagi generasi muda khususnya para siswa-siswi yang berada dalam masa sekolah.

Seperti pada hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan, dampak penggunaan gadget yang terlalu sering akan menimbulkan dampak positif dan negatif bagi siswa dan siswi. Salah satunya yaitu anak menjadi kurang fokus saat diajak berbicara oleh orang tua, mudah emosi, dan membuat kepala pusing dan sakit mata karena terlalu lama menatap layar gadget. Selain dampak negatif yang ditimbulkan terdapat dampak positif yaitu memudahkan para siswa-siswi untuk berkomunikasi dengan orang tua, teman dan guru serta dapat mencari informasi dan menyelesaikan tugas sekolah secara mandiri tanpa bantuan dari orang tua. Disini peran orang tua sudah baik untuk selalu mengingatkan akan dampak yang akan ditimbulkan dari terlalu lama penggunaan gadget dan mengalihkan atau memberikan anak untuk berkegiatan sesuai keinginan dan hasilnya sangat efektif untuk mengurangi anak untuk bermain gadget. Jadi terdapat banyak dampak yang dihasilkan dari terlalu sering menggunakan gadget khususnya bagi anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah.

#### **4. Kesimpulan**

Kajian dan perdebatan tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa penggunaan teknologi mempengaruhi perkembangan psikologis remaja, khususnya pelajar. Efeknya bermanfaat; anak-anak lebih mudah berkomunikasi dengan teman sebayanya dan menemukan sumber daya pendidikan. Dampak buruk teknologi terhadap perkembangan mental anak terutama terlihat pada kematangan emosi dan moral mereka. Perkembangan emosi anak muda yang menggunakan perangkat elektronik seringkali berujung pada sifat mudah tersinggung dan tidak patuh. Akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar, perkembangan moral anak terganggu dan kurang disiplin. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang tua dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental anak-anak mereka dengan melibatkan mereka dalam aktivitas yang mereka sukai, yang pada akhirnya mengurangi waktu menatap layar.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Saya ingin mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan kehormatannya. Saya tidak akan dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini tanpa bantuan dan nasehat dari banyak pihak, seperti yang penulis ketahui dengan baik. Jadi, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang menyemangati saya saat saya menulis. pelajaran ini. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Guru Besar Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan bimbingan yang saya perlukan untuk menyelesaikan studi kasus saya.

**Daftar Pustaka**

- [1] L. Syifa, E. S. Setianingsih, and J. Sulianto, "Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar," *\*J. Psikol. Anak\**, vol. 3, no. 4, 2019.
- [2] D. Ekawati, "Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi Dan Perilaku Remaja (Studi Di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan)," *\*J. Psikol. Remaja\**, vol. 7, no. 2, 2020.
- [3] S. N. Rizki and T. Suryati, "Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun," *\*Bul. Kesehat. Publ. Ilm. Bid. Kesehat.\**, vol. 6, no. 2, pp. 187–195, Dec. 2022, doi: 10.36971/Keperawatan.v6i2.128.
- [4] S. F. Fauziah, "Studi Kasus: Kecemasan Dalam Kehamilan Dapat Menghambat Proses Persalinan," *\*J. Kebidanan\**, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, Jun. 2021, doi: 10.32695/Jbd.v1i1.246.
- [5] L. Sari, A. Y. Susanti, and H. Hajimi, "Hubungan Paparan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Remaja Kelas VII Dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur," *\*Khatulistiwa Nurs. J.\**, vol. 1, no. 2, Jul. 2019, doi: 10.53399/Knj.v1i2.14.
- [6] M. Dhamayanti, R. Dwiwina, and R. Adawiyah, "Influence Of Adolescents' Smartphone Addiction On Mental And Emotional Development In West Java, Indonesia," *\*Maj. Kedokt. Bdg.\**, vol. 51, no. 1, pp. 46–52, Mar. 2019, doi: 10.15395/Mkb.v51n1.1577.
- [7] F. Setiawan and Y. Winarti, "Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Emosional Remaja," *\*J. Psikol. Remaja\**, vol. 3, no. 1, 2021.
- [8] P. Swatika, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak," *\*J. Psikol. Anak\**, 2020.
- [9] G. Dikeç, T. Yalnız, B. Bektaş, A. Turhan, and S. Çevik, "Relationship Between Smartphone Addiction And Loneliness Among Adolescents," *\*J. Adolesc. Health\**, 2021.
- [10] R. E. Mawara, "Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Prodi PPKN," *\*J. Pendidikan Kewarganegaraan\**, vol. 6, 2023.
- [11] J. Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan," *\*Kopasta J. Program Studi Bimbingan. Konseling\**, vol. 5, no. 2, Dec. 2018, doi: 10.33373/Kop.v5i2.1521.
- [12] J. T. Hutabarat, K. Ompusunggu, L. E. Silaban, L. A. Padang, and D. Nababan, "Pengabdian Masyarakat Kepada Pemuda Awal Mengenai Dampak Gadget Di SMK St. Nahanson Parapat Sipoholon," *\*Perigel J. Penyul. Masy. Indones.\**, vol. 1, no. 4, pp. 14–25, Dec. 2022, doi: 10.56444/Perigel.v1i4.227.
- [13] I. Asroni and K. F. Ajhuri, "Perubahan Perilaku Remaja Pengguna Gadget Di Desa Maguwan Ponorogo," *\*Rosyada Islam. Guid. Couns.\**, vol. 3, no. 1, Jun. 2022, doi: 10.21154/Rosyada.v3i1.4684.
- [14] E. Laia, S. Fau, and K. Telaumbanua, "Studi Kasus Kecanduan Gadget Pada Anak Remaja Usia 12-18 Tahun Di Desa Hilisataro Raya Serta Implikasi Dalam Layanan Bimbingan Konseling," *\*J. Bimbingan Konseling\**, vol. 2, no. 2, 2023.
- [15] U. Suryani and V. Yazia, "Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Pada Remaja," *\*J. Keperawatan\**, vol. 15, no. 2, pp. 517–524, Mar. 2023, doi: 10.32583/Keperawatan.v15i2.862.