Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling
Vol 15 No. 1, Maret 2026
e-ISSN 2655-223X

BAHAYA TERSEMBUNYI DI BALIK LAYAR: DAMPAK PSIKOLOGIS KECANDUAN GADGET PADA PELAJAR SMP NEGERI 11 BINJAI

[1]Muhammad Fachrur Rozy, [2]Azlan Ramadhan Matondang, [3]Intan Syahada, [4]Calvin Imanuel Sinuraya, [5]Hravan Mu'arif Syah
Mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling STKIP BUDIDAYA BINJAI
email: fachrurrozy272@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan gadget yang semakin meningkat di kalangan remaja memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kondisi psikologis siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 11 Binjai, khususnya pada aspek kecemasan, stres, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian terdiri atas siswa kelas VII hingga VIII yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan intensitas penggunaan gadget. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman siswa dalam penggunaan gadget serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gadget dalam durasi yang cukup tinggi di luar kebutuhan akademik. Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan ditemukan berkaitan dengan munculnya gejala kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, penurunan kualitas tidur, serta berkurangnya fokus saat mengikuti pembelajaran. Selain itu, siswa yang menunjukkan kecenderungan ketergantungan gadget mengaku mengalami kesulitan membatasi waktu penggunaan, sehingga berdampak pada aktivitas belajar dan interaksi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan gadget memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 11 Binjai. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan siswa dalam membangun pola penggunaan gadget yang lebih sehat melalui penguatan edukasi literasi digital secara berkelanjutan.

Kata Kunci: kecanduan gedget, kesehatan mental, penelitian kualitatif, siswa smp literasi digital

ABSTRACT

The increasing use of gadgets among adolescents has an impact on various aspects of life, including the psychological condition of junior high school students. This study aims to describe the impact of gadget addiction on the mental health of students at SMP Negeri 11 Binjai, specifically on aspects of anxiety, stress, sleep quality, and learning concentration. This study used a qualitative method with a descriptive approach. The research informants consisted of students in grades VII to VIII who were selected by purposive sampling based on the intensity of gadget use. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation to gain an understanding of students' experiences in using gadgets and their impact on their psychological condition. The results showed that most students used gadgets for a fairly high duration outside of academic needs. Excessive gadget use intensity was associated with the emergence of anxiety symptoms, difficulty controlling emotions, decreased sleep quality, and reduced focus during learning. In addition, students who showed a tendency to be addicted to gadgets admitted to having difficulty limiting their usage time, which impacted learning activities and social interactions. This study concluded that gadget addiction has a negative impact on the mental health of students at SMP Negeri 11 Binjai. Therefore, collaboration between schools, parents, and students is needed to develop healthier gadget usage patterns through continuous strengthening of digital literacy education.

Keywords: gadget addiction, mental health, qualitative research, junior high school students' digital literacy

I. PENDAHULUAN

Kehadiran teknologi digital telah mengubah cara remaja berkomunikasi, belajar, dan mengisi waktu luang. Gadget, khususnya smartphone, kini menjadi perangkat yang hampir tidak terpisahkan dari aktivitas harian siswa SMP, baik untuk keperluan akademik maupun hiburan.

Kemudahan akses tersebut, di satu sisi membawa manfaat, namun di sisi lain membuka peluang munculnya pola penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan di kalangan pelajar.

Tingginya tingkat kecanduan gadget pada remaja bukan lagi fenomena baru, melainkan kondisi yang telah banyak didokumentasikan dalam berbagai kajian sebelumnya. Rini & Huriah (2020), melalui kajian literatur yang mereka lakukan, menyimpulkan bahwa kecanduan gadget pada remaja sudah berada pada tingkat yang cukup mengkhawatirkan dan berpotensi menimbulkan gangguan pada berbagai aspek kehidupan, baik fisik maupun psikologis. Penulis berpendapat bahwa temuan semacam ini seharusnya menjadi alarm bagi dunia pendidikan untuk tidak lagi memandang penggunaan gadget pada siswa sebagai persoalan sepele, melainkan sebagai isu yang memerlukan perhatian serius dan berkelanjutan.

Persoalan kecanduan gadget pada remaja tidak muncul tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Pratiwi & Malwa (2021) mengidentifikasi bahwa kecanduan gadget pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kebutuhan emosional dan rasa ingin tahu, serta faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan pergaulan dan minimnya pengawasan dari orang dewasa di sekitarnya. Menurut penulis, pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting agar intervensi yang dirancang tidak hanya menyasar simtom kecanduan itu sendiri, tetapi juga akar penyebabnya yang bersifat lebih mendasar.

Dampak kecanduan gadget pada remaja turut menyentuh ranah kesehatan mental dan kinerja akademik secara bersamaan. Kamaruddin dkk. (2023) menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa di lingkungan sekolah berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar serta munculnya gangguan pada kondisi kesehatan mental peserta didik. Penulis melihat bahwa keterkaitan antara aspek psikologis dan akademik ini menunjukkan bahwa persoalan kecanduan gadget tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan mutu pembelajaran di sekolah, sehingga kedua isu ini semestinya ditangani secara terpadu.

Selain berdampak pada motivasi belajar, kecanduan gadget juga erat kaitannya dengan gangguan pada aspek emosional remaja. Suryani & Yazia (2023) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan munculnya gangguan emosi pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin besar pula kecenderungan munculnya ketidakstabilan emosi. Dalam pandangan penulis, temuan ini memperkuat urgensi bagi sekolah untuk tidak hanya berfokus pada aspek kedisiplinan penggunaan gadget, tetapi juga pada pendampingan emosional siswa secara berkelanjutan.

Salah satu bentuk konsumsi gadget yang paling banyak menyita waktu remaja adalah aktivitas bermain game daring. Pelawi (2021) menjelaskan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk munculnya kecenderungan untuk lebih mengutamakan dunia virtual dibandingkan interaksi nyata di lingkungan sekitarnya. Penulis menilai bahwa fenomena ini sejalan dengan apa yang sering terjadi di lapangan, di mana siswa menjadi lebih asyik dengan dunia permainan digital ketimbang membangun relasi sosial secara langsung dengan teman maupun keluarganya.

Persoalan ini sesungguhnya merupakan bagian dari fenomena yang lebih luas, yakni kecanduan internet secara umum. Novianti (2024), menguraikan bahwa kecanduan internet pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan psikologis mereka, mulai dari meningkatnya kecemasan hingga menurunnya kemampuan dalam mengelola waktu secara produktif. Menurut penulis, kecanduan gadget pada dasarnya merupakan salah satu manifestasi nyata dari kecanduan internet yang lebih besar, sehingga penanganannya perlu mempertimbangkan akses internet secara keseluruhan, bukan hanya perangkat gadget itu sendiri.

Di tengah berbagai dampak negatif tersebut, sejumlah pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk membantu remaja mengurangi tingkat kecanduannya. Firdaus & Marsudi (2021), menunjukkan bahwa pendekatan konseling dengan teknik terapi kognitif behavior cukup efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir dan perilaku yang mendasari kecanduan gadget mereka. Penulis berpandangan bahwa pendekatan semacam ini penting untuk diadopsi secara lebih luas di lingkungan sekolah, mengingat sifatnya yang terstruktur dan berorientasi pada perubahan perilaku jangka panjang, bukan sekadar pembatasan akses secara sementara.

Pendekatan psikologis lain yang juga menunjukkan hasil positif adalah penguatan kapasitas pengendalian diri remaja. Purwaningtyas dkk. (2025), melalui meta analisis yang mereka lakukan, menyimpulkan bahwa strategi mindfulness dan self control terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada remaja. Menurut penulis, temuan ini relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah karena sifatnya yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan bimbingan konseling rutin tanpa memerlukan sumber daya yang terlalu kompleks.

Upaya pencegahan kecanduan gadget pada remaja idealnya tidak hanya menjadi tanggung jawab konselor sekolah, tetapi juga melibatkan peran aktif guru secara umum, termasuk dalam aspek pembinaan nilai dan karakter. Telaumbanua dkk. (2024), menegaskan bahwa peran guru sangat penting dalam membimbing dan mengarahkan siswa agar terhindar dari pola penggunaan gadget yang berlebihan, baik melalui keteladanan maupun pendekatan pembinaan yang bersifat personal. Penulis sependapat bahwa keterlibatan guru secara menyeluruh, tidak terbatas pada konselor saja, akan memberikan dampak pencegahan yang lebih luas dan berkelanjutan bagi siswa.

Sebagai bentuk intervensi yang lebih terstruktur, layanan bimbingan kelompok juga telah dibuktikan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menekan kecanduan gadget pada siswa. Pasaribu & Arsini, (2024), menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control efektif dalam mereduksi tingkat kecanduan gadget pada remaja yang menjadi subjek penelitiannya. Penulis menilai bahwa temuan-temuan dari berbagai pendekatan intervensi di atas, baik melalui terapi kognitif behavior, mindfulness, peran guru, maupun bimbingan kelompok, menunjukkan bahwa persoalan kecanduan gadget pada remaja sesungguhnya dapat ditangani secara efektif apabila sekolah memiliki komitmen dan program yang terencana dengan baik.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena kecanduan gadget pada remaja, sebagian besar kajian tersebut masih bersifat umum dan belum banyak menyoroti secara spesifik dampak psikologis kecanduan gadget pada siswa SMP dalam konteks sekolah tertentu, seperti SMP Negeri 11 Binjai. Kesenjangan ini mendorong perlunya penelitian yang lebih kontekstual untuk memotret kondisi nyata yang dihadapi siswa di lingkungan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian berjudul "Bahaya Tersembunyi di Balik Layar: Dampak Psikologis Kecanduan Gadget pada Pelajar SMP Negeri 11 Binjai" disusun untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dampak psikologis kecanduan gadget, sekaligus menjadi landasan bagi sekolah dan orang tua dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak psikologis penggunaan gadget secara berlebihan pada siswa SMP Negeri 11 Binjai. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman, pandangan, serta kondisi yang dialami siswa secara langsung dalam konteks kehidupan sehari-hari. Melalui metode kualitatif, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai gejala psikologis yang muncul akibat intensitas penggunaan gadget yang tinggi, seperti kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan pola tidur, dan perubahan emosi. Penggunaan pendekatan ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya memahami perilaku penggunaan gadget dari sudut pandang peserta didik. (Rohman dkk 2025) menekankan bahwa pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang sehat perlu dikaji secara mendalam untuk mendukung pembentukan perilaku digital yang positif. Sementara itu, (Putri, 2025) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget memiliki keterkaitan dengan perkembangan karakter siswa, sehingga diperlukan kajian yang mampu menangkap pengalaman dan realitas yang terjadi di lingkungan pendidikan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, pendekatan kualitatif deskriptif dinilai sesuai untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena kecanduan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa.





Gambar I Gambar II

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penggunaan Gadget pada Siswa SMP

Hasil wawancara dengan VN selaku siswa dan Ibu NI selaku guru menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan gadget pada VN sudah terbentuk sejak ia masih duduk di bangku sekolah dasar. Ia menuturkan bahwa aktivitas bermain gadget umumnya berlangsung hingga sekitar pukul 22.00 WIB, setelah itu ia berhenti menggunakannya. Dua aktivitas yang paling dominan dilakukannya adalah bermain game daring dan menelusuri konten di TikTok.

Pola ini memperlihatkan bahwa keterlibatan remaja dengan gadget bukan fenomena baru, melainkan kebiasaan yang telah tertanam sejak usia kanak-kanak dan berlangsung secara konsisten hingga masa remaja. Kondisi semacam ini selaras dengan temuan Wahyuni, (2024) yang menunjukkan bahwa intensitas bermain game daring yang tinggi dapat menurunkan minat belajar siswa SMP, khususnya pada mata pelajaran IPS.

B. Kebijakan Sekolah dalam Mengontrol Penggunaan Gadget

Ibu NI menjelaskan bahwa sekolah secara tegas melarang siswa membawa telepon genggam ke lingkungan sekolah. Untuk menegakkan aturan tersebut, pihak sekolah secara rutin melakukan razia, dengan frekuensi sekitar dua hingga tiga kali dalam sebulan. Sanksi yang diterapkan bersifat bertahap: pelanggaran pertama hanya berujung pada penyitaan sementara, dengan gadget dikembalikan begitu jam sekolah usai, sedangkan pelanggaran berulang ditindaklanjuti dengan memanggil orang tua siswa ke sekolah.

Langkah ini menggambarkan upaya nyata sekolah dalam membatasi penggunaan gadget yang tidak terkendali di kalangan siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian FEBY (2025) yang membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis media audiovisual cukup efektif dalam mencegah munculnya adiksi smartphone pada siswa SMP. Dengan demikian, kebijakan yang bersifat preventif sebaiknya tidak berdiri sendiri, melainkan dilengkapi dengan program edukatif yang membangun kesadaran siswa secara berkelanjutan.

C. Dampak Psikologis Kecanduan Gadget Pada Siswa SMP

1. Menurunnya Motivasi dan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan pengamatan Ibu NI, siswa yang terlalu sering bersentuhan dengan gadget cenderung kehilangan semangat belajar, menjadi lebih sulit memahami penjelasan guru, dan lebih tertarik pada aktivitas bermain ketimbang menyimak pelajaran. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni (2024) yang menegaskan bahwa tingginya intensitas bermain game berkorelasi dengan menurunnya perhatian dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

2. Kesulitan Mengendalikan Emosi dan Meningkatnya Perilaku Agresif

VN sendiri mengakui bahwa ia kerap merasa kesal saat mengalami gangguan koneksi (lag) ketika bermain game. Ketika ditanya mengenai dampak terbesar penggunaan HP terhadap kondisi mentalnya, ia menjawab dengan jujur, *"kayak bikin marah aja kalau misalnya lagi main game, kalah-kalah terus"* (Wawancara dengan VN), yang kemudian ia akui sebagai kebiasaan yang membuatnya "sering marah". Senada dengan itu, Ibu NI mengamati bahwa siswa yang kecanduan gadget umumnya lebih temperamen, sulit meredam emosi, dan hal tersebut tidak jarang memicu perselisihan dengan teman sekelas. Temuan ini relevan dengan penelitian Resti (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan game secara intensif dapat memengaruhi perilaku moral peserta didik, termasuk meningkatnya kecenderungan agresivitas dan menurunnya kemampuan regulasi emosi.

3. Munculnya Gejala Withdrawal atau Ketergantungan

Ketika ditanya bagaimana perasaannya saat tidak dapat menggunakan gadget, VN menjawab bahwa ia merasa bosan dan seperti tidak memiliki kegiatan lain untuk dilakukan. Respons ini mengindikasikan adanya gejala withdrawal, yakni ketidaknyamanan psikologis yang timbul ketika individu

kehilangan akses terhadap perangkat yang biasa digunakannya. Menurut Milfayetty & Damayanti, (2022), gejala withdrawal merupakan salah satu indikator utama adiksi smartphone pada remaja, yang menandakan bahwa penggunaan gadget telah bergeser dari sekadar kebiasaan menjadi bentuk ketergantungan yang memerlukan penanganan.

4. Gangguan Pola Tidur

Menariknya, VN pada awalnya menyatakan bahwa penggunaan gadget tidak mengganggu waktu belajar maupun istirahatnya, dengan alasan ia tidak memeriksa HP saat sedang belajar. Namun, ketika ditanya lebih spesifik, ia justru mengakui bahwa kebiasaannya bermain gadget kerap membuatnya tidur larut malam (begadang) dan hal itu terjadi cukup sering. Inkonsistensi pernyataan ini menunjukkan bahwa subjek belum sepenuhnya menyadari dampak nyata dari kebiasaannya terhadap kualitas tidurnya sendiri. Temuan Faiza dkk. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan gedget dalam durasi panjang, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur pelajar, yang pada akhirnya berimbas pada kesiapan belajar dan kondisi psikologis siswa di sekolah.

5. Menurunnya Kualitas Interaksi Sosial dengan Guru

Ibu NI menggambarkan bahwa siswa yang kecanduan gadget cenderung menunjukkan sikap acuh terhadap guru. Ia menjelaskan kondisi tersebut dengan menyatakan, *"sama guru tuh dia cuek gitu, nggak friendly, nggak yang ramah, nggak yang pengen dekat sama guru. Padahal seharusnya murid itu kan begitu kan? Sama guru tuh dia cari perhatian, pengen dekat. Nah, ini enggak"* (Wawancara dengan Ibu NI). Pernyataan ini menggambarkan adanya pergeseran pola relasi antara siswa dan guru, di mana siswa yang terlalu larut dalam gadget justru menarik diri dan lebih berfokus pada dunianya sendiri ketimbang membangun kedekatan dengan figur guru di sekolah. Pola ini sejalan dengan penelitian DAFITO (2025), yang menemukan hubungan signifikan antara tingginya intensitas penggunaan gadget dengan menurunnya kualitas interaksi sosial siswa, baik dengan guru maupun teman sebaya.

D. Persepsi Siswa Terhadap Dampak Penggunaan Gadget

VN memperlihatkan sikap yang ambivalen terhadap gadget yang dimilikinya. Di satu sisi, ia mengakui manfaatnya untuk kebutuhan belajar, termasuk menyebutkan penggunaan ChatGPT sebagai salah satu sisi positifnya. Namun di sisi lain, ia juga menyadari bahwa kebiasaannya bermain game sering kali membuang-buang waktu secara percuma. Anehnya, dalam beberapa pertanyaan terkait dampak pada belajar, keluarga, maupun tingkat stres, VN secara konsisten menyangkal adanya pengaruh negatif, meskipun pada saat yang sama ia mengakui dirinya kerap begadang dan mudah marah akibat gadget.

Kontradiksi semacam ini menggambarkan konflik internal yang umum dialami remaja pengguna gadget, yaitu kesadaran samar akan dampak negatif yang ditimbulkan, namun belum disertai kemampuan atau kemauan untuk benar-benar mengurangi intensitas penggunaannya. Menurut Faiza dkk. (2025), pemberian psikoedukasi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap risiko kecanduan gadget sekaligus mendorong perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat.

E. Temuan dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua sumber data, yaitu VN sebagai siswa dan Ibu NI sebagai guru, penelitian ini menemukan bahwa kecanduan gadget pada siswa SMP bukan persoalan tunggal yang berdiri sendiri, melainkan rangkaian masalah yang saling terkait dan saling memperkuat satu sama lain. Kebiasaan menggunakan gadget yang terbentuk sejak usia sekolah dasar, sebagaimana diakui VN, pada akhirnya berkembang menjadi pola perilaku yang sulit dilepaskan ketika remaja. Kondisi ini memperkuat peringatan Yunita dkk.(2021), bahwa adiksi gadget pada anak dan remaja merupakan persoalan serius yang memerlukan pemahaman sejak dini agar dapat ditangani sebelum berkembang menjadi kebiasaan yang sulit diubah.

Salah satu temuan yang menonjol dalam penelitian ini adalah adanya kesenjangan antara persepsi siswa dan kenyataan yang ia alami sendiri. VN secara berulang menyatakan bahwa gadget tidak mengganggu waktu belajar maupun kondisi emosionalnya, namun pada pertanyaan-pertanyaan berikutnya ia justru mengakui kebiasaan tidur larut malam akibat bermain gadget serta mudah marah

ketika kalah bermain gim, sebagaimana terungkap dalam pernyataannya: *"kayak bikin marah aja kalau misalnya lagi main game, kalah-kalah terus"* (Wawancara dengan VN). Kontradiksi semacam ini mengindikasikan adanya mekanisme penyangkalan (denial) yang umum terjadi pada remaja yang belum sepenuhnya menyadari sejauh mana gadget telah memengaruhi kondisi psikologisnya. Temuan ini selaras dengan hasil studi analitik Nabel Nur (2025), terhadap siswa SMP, yang menunjukkan bahwa dampak psikologis dari penggunaan gadget sering kali tidak disadari sepenuhnya oleh remaja itu sendiri, sehingga diperlukan instrumen pengukuran yang lebih objektif untuk menangkap dampak tersebut secara menyeluruh.

Dari sudut pandang guru, Ibu NI memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai dampak kecanduan gadget terhadap relasi sosial siswa di sekolah. Ia menjelaskan bahwa siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung menarik diri dari interaksi dengan guru, sebagaimana digambarkannya: *"sama guru tuh dia cuek gitu, nggak friendly, nggak yang ramah, nggak yang pengen dekat sama guru. Padahal seharusnya murid itu kan begitu kan? Sama guru tuh dia cari perhatian, pengen dekat. Nah, ini enggak"* (Wawancara dengan Ibu NI). Pengamatan ini menggambarkan bahwa dampak kecanduan gadget tidak berhenti pada aspek psikologis individu, tetapi turut merembes ke ranah sosial anak, sejalan dengan apa yang disampaikan Metanfanuan dkk. 2022) bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak-anak dapat menimbulkan gangguan pada aspek psikologis yang lebih luas, termasuk pola interaksi mereka dengan lingkungan sekitar, sehingga sosialisasi mengenai dampak ini perlu terus digalakkan baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Pengakuan VN bahwa kebiasaannya bermain gadget kerap membuatnya tidur larut malam, meskipun ia sendiri pada awalnya menyangkal adanya gangguan, memperkuat temuan Damaiyanti . (2022), dalam penelitiannya di SMP N 6 Bukittinggi yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kuantitas tidur remaja. Gangguan pola tidur semacam ini patut menjadi perhatian karena berpotensi memengaruhi kesiapan fisik dan mental siswa dalam menjalani aktivitas belajar pada hari berikutnya.

Kebijakan razia yang diterapkan sekolah, meski menunjukkan komitmen institusional dalam membatasi penggunaan gadget, pada praktiknya bersifat reaktif dan represif, hanya menyasar aspek kepatuhan terhadap aturan tanpa menyentuh akar masalah berupa kebutuhan psikologis siswa terhadap gadget itu sendiri. Pendekatan yang lebih bersifat intervensi suportif justru menunjukkan hasil yang lebih menjanjikan, sebagaimana dibuktikan oleh Kinanthi & Abidin (2022), yang menemukan bahwa intervensi berbasis musik gamelan efektif menurunkan kecenderungan perilaku kecanduan gadget pada remaja. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan kreatif dan berbasis budaya dapat menjadi alternatif menarik selain pendekatan punitif konvensional, karena lebih menyentuh aspek emosional remaja secara halus tanpa menimbulkan resistensi.

Secara keseluruhan, temuan dari kedua narasumber ini saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain: pengakuan VN memberikan gambaran dari sisi pengalaman subjektif siswa yang penuh kontradiksi, sementara observasi Ibu NI memberikan perspektif eksternal yang lebih konsisten mengenai dampak nyata kecanduan gadget pada perilaku belajar, emosi, dan relasi sosial siswa. Kombinasi temuan primer ini dengan kajian-kajian terdahulu menegaskan bahwa kecanduan gadget pada siswa SMP merupakan persoalan multidimensi yang menuntut penanganan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan siswa sendiri, dengan pendekatan yang lebih variatif, suportif, dan berbasis pemahaman mendalam, bukan semata-mata melalui penerapan aturan dan sanksi administratif.

VI. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa kecanduan gadget pada siswa SMP bukan merupakan persoalan yang berdiri sendiri, melainkan fenomena bertahap yang terbentuk sejak usia dini dan berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dilepaskan ketika memasuki masa remaja. Berdasarkan hasil wawancara dengan VN sebagai siswa dan Ibu NI sebagai guru, ditemukan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi, khususnya untuk bermain game daring dan mengakses media sosial, telah membentuk pola perilaku yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan siswa secara bersamaan.

Dari sisi psikologis, penelitian ini menemukan adanya kesenjangan antara persepsi

siswa dan kondisi nyata yang dialaminya, di mana siswa cenderung menyangkal dampak negatif gadget meskipun secara tidak langsung mengakui gejala seperti mudah marah, gangguan tidur, dan kesulitan mengendalikan emosi. Kondisi ini mengindikasikan adanya mekanisme penyangkalan yang membuat siswa belum sepenuhnya menyadari sejauh mana gadget telah memengaruhi kesehatan mentalnya sendiri. Selain itu, ditemukan pula bahwa kecanduan gadget berdampak pada menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar, melemahnya kualitas interaksi sosial siswa dengan guru, serta munculnya gejala withdrawal ketika akses terhadap gadget dibatasi.

Dari sisi kebijakan, langkah preventif yang diterapkan sekolah melalui razia dan sanksi bertahap menunjukkan komitmen institusional dalam membatasi penggunaan gadget, namun pendekatan tersebut masih bersifat reaktif dan belum menyentuh akar persoalan psikologis yang melatarbelakangi kecanduan itu sendiri. Temuan ini menegaskan bahwa penanganan kecanduan gadget pada siswa SMP tidak dapat hanya diselesaikan melalui penerapan aturan administratif, melainkan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan suportif, seperti layanan bimbingan kelompok, konseling berbasis kognitif behavior, penguatan self control, maupun keterlibatan aktif guru dalam pembinaan karakter siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat gagasan awal yang diangkat dalam judul "Bahaya Tersembunyi di Balik Layar", yakni bahwa dampak psikologis kecanduan gadget pada pelajar sering kali tidak terlihat secara kasat mata, namun bekerja secara perlahan dalam membentuk pola pikir, emosi, dan relasi sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan siswa sendiri untuk membangun kesadaran serta pola penggunaan gadget yang lebih sehat, sehingga generasi muda dapat memanfaatkan teknologi digital secara bijaksana tanpa mengabaikan dampaknya terhadap perkembangan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

DAFITO, A. P. (2025). *HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN INTERAKSI SOSIAL PESERTADIK SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, *7*(1), 13–19.

Faiza, M., Miftah, M., Syarifah, U., & Rohmatin, A. N. (2025). Penerapan Psikoedukasi Sebagai Metode Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Pelajar. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 66–76.

FEBY, K. (2025). *IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL UNTUK MENCEGAH ADIKSI SMARTPHONE DI UNIT PELAKSANA TEKNIS (UPT) SMP NEGERI 2 KISAM TINGGI KABUPATEN OKU SELATAN*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24.

Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, *6*(1), 307–316.

Kinanthi, N. B., & Abidin, Z. (2022). Efektivitas Intervensi Musik Gamelan Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Kecanduan Gadget Pada Remaja. *Jurnal EMPATI*, *11*(2), 138–145.

Metanfanuan, T., Masan, A. L., & Muskitta, S. M. W. (2022). Sosialisasi dampak gadget pada psikologi anak-anak. *J-DEPACE (Journal of Dedication to Papua Community) Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 15–21.

Milfayetty, S., & Damayanti, N. (2022). *Pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi smartphone pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang*. Universitas Medan Area.

Nabel Nur, N. (2025). *Studi analitik penggunaan gadget terhadap dampak psikologis remaja di SMP Sepuluh Nopember Sidoarjo*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya.

Novianti, A. (2024). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada Kesehatan

Psikologis remaja. *Jurnal UNISSULA*, 602–978.

Pasaribu, A., & Arsini, Y. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Gadget. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *7*(2), 91–96.

Pelawi, S. (2021). Pengaruh game online terhadap psikologi remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, *3*(1), 87–101.

Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, *15*(2), 105–112.

Purwaningtyas, F. D., Zuroida, A., Nurlaily, L., & Lestari, B. A. W. (2025). META ANALISIS: MINDFULNESS DAN SELF CONTROL SEBAGAI STRATEGI PSIKOLOGIS DALAM MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA REMAJA: Meta Analisis: Mindfulness dan Self Control sebagai Strategi Psikologis dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Remaja. *Seminar Nasional Dan Call For Paper 2025 Dengan Tema" Inovasi Inklusif Gender Dalam Sociopreneurship" PSGESI LPPM UWP*, *12*(1), 38–45.

Putri, D. A. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik SMP Hasanuddin 6 Semarang. *NOVARA: Nusantara Innovation and Educational Technology*, *2*(1), 151–160.

Resti, A. (2025). *PENGARUH GAME ONLINE DI ERA DIGITALISASI TERHADAP PERILAKU MORAL PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 34 BANDAR LAMPUNG*.

Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(1).

Rohman, A. N. I., Khoerotunnisa, A., Laksono, G. E., & Masykur, Z. M. (2025). Sosialisasi Bijak dalam Menggunakan Gadget untuk Siswa SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu. *Jurnal Cahaya Edukasi*, *2*(1), 9–13.

Suryani, U., & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, *15*(2), 517–524.

Telaumbanua, A., Purba, A. D., Damanik, P. I., & Marampa, E. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Remaja. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, *2*(3), 116–130.

Wahyuni, S. (2024). *Dampak Penggunaan Game Online terhadap Minat Belajar IPS Ditiinjau dari Segi Gender Kelas VII di SMP Negeri 1 Pinrang*. IAIN Parepare.

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).