

Kecanduan Gadget pada Pelajar Serta Dampak dan Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling

Nurul Alifah, Dea Kartika Utami, Risma Anita Puriani

Universitas Sriwijaya

nurulalfah005@gmail.com, dekautami87@gmail.com, rismary@fkip.unsri.ac.id

Abstract (English)

The development of digital technology in the 21st century has made gadgets an inseparable part of students' lives, especially in supporting access to information, communication, and the learning process. However, excessive gadget use can have negative impacts such as addiction, decreased concentration in learning, impaired social interactions, emotional problems, and decreased academic achievement. This article aims to analyze the impact of gadget addiction on students and identify various guidance and counseling services that are effective in preventing and addressing it. This study used a literature review method by examining 20 relevant scientific articles regarding gadget addiction in students and guidance and counseling interventions. The results of the study indicate that gadget addiction is influenced by internal and external factors, such as low self-control, intense social media use, family environment, and lack of parental supervision. The impacts include academic, psychological, social, and physical health aspects. Various interventions such as guidance groups, group counseling with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques, behavioral contracts, self-management, classical services, and psychoeducation have proven effective in reducing gadget addiction in students. Thus, synergy between guidance counselors, schools, and parents is a crucial factor in helping students develop self-control and use gadgets healthily and wisely.

Abstrak (Indonesia)

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 menjadikan gadget sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan pelajar, terutama dalam mendukung akses informasi, komunikasi, dan proses pembelajaran. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif berupa kecanduan, penurunan konsentrasi belajar, gangguan interaksi sosial, masalah emosional, hingga menurunnya prestasi akademik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecanduan gadget pada pelajar serta mengidentifikasi berbagai layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah 20 artikel ilmiah yang relevan mengenai kecanduan gadget pada siswa dan intervensi bimbingan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan gadget dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti rendahnya kontrol diri, penggunaan media sosial yang intens, lingkungan keluarga, serta kurangnya pengawasan orang tua. Dampak yang muncul meliputi aspek akademik, psikologis, sosial, dan kesehatan fisik. Berbagai intervensi seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), behavior contract, self-management, layanan klasikal, dan psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada siswa. Dengan demikian, sinergi antara guru BK, sekolah, dan orang tua menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan menggunakan gadget secara sehat serta bijak.

Article History

Submitted: 25 March 2026

Accepted: 4 April 2026

Published: 5 April 2026

Key Words

gadget addiction, students, guidance and counseling, self-control

Sejarah Artikel

Submitted: 25 March 2026

Accepted: 4 April 2026

Published: 5 April 2026

Kata Kunci

kecanduan gadget, pelajar, bimbingan dan konseling, kontrol diri

PENDAHULUAN

Abad ke-21 merupakan era yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi digital yang membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia. Salah satu wujud nyata dari

perkembangan tersebut adalah hadirnya *gadget* sebagai perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari. *Gadget*, seperti *smartphone*, tablet, dan laptop, memiliki ukuran yang praktis serta beragam fungsi, mulai dari memudahkan akses informasi, komunikasi, hingga mendukung proses pembelajaran. Saat ini, penggunaan *gadget* tidak hanya terbatas pada orang dewasa, tetapi juga telah meluas di kalangan pelajar yang semakin akrab dengan berbagai perangkat digital (Tatminingsih, 2017).

Dalam dunia pendidikan, *gadget* memberikan banyak manfaat positif. Kehadiran berbagai aplikasi edukasi dan *platform* pembelajaran memungkinkan siswa untuk mengakses materi secara cepat, belajar secara mandiri, serta meningkatkan keterampilan digital. Selain itu, *gadget* juga mempermudah komunikasi antara siswa, guru, dan orang tua, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih fleksibel dan interaktif.

Namun demikian, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan *gadget* yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah munculnya kecanduan *gadget* pada pelajar. Kecanduan *gadget* atau *smartphone addiction* menurut Kwon dkk. (2013) merupakan perilaku keterikatan atau ketergantungan yang berlebihan terhadap *smartphone* yang dapat menimbulkan masalah sosial, gangguan kontrol impuls, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Kondisi ini ditandai dengan keasyikan yang berlebihan dalam menggunakan *gadget*, kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, serta kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan.

Dampak dari kecanduan *gadget* tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga keterikatan terhadap media sosial, game online, dan berbagai bentuk hiburan digital lainnya. Dampak yang ditimbulkan pun cukup kompleks, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, hingga akademik, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Ramadhan, 2024). Fenomena kecanduan *gadget* ini dapat dianalisis melalui pendekatan behaviorisme yang dikemukakan oleh John B. Watson. Dalam perspektif ini, perilaku penggunaan *gadget* dipandang sebagai respon terhadap stimulus lingkungan, seperti notifikasi, fitur menarik, atau reward dari aplikasi digital. Ketika respon tersebut dilakukan secara berulang dan diperkuat, maka akan terbentuk kebiasaan yang pada akhirnya berkembang menjadi perilaku adiktif, termasuk perilaku konsumtif dalam penggunaan *gadget*.

Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari orang tua dan guru dalam mengawasi serta membimbing pelajar agar dapat menggunakan *gadget* secara bijak. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling juga memiliki peran penting dalam memberikan intervensi yang tepat guna membantu siswa mengelola penggunaan *gadget* secara sehat. Dengan demikian, manfaat *gadget* dapat dioptimalkan tanpa menghambat perkembangan akademik maupun sosial pelajar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review*, yaitu suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. Melalui *literature review*, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai perkembangan suatu topik, serta melakukan identifikasi terhadap teori atau metode yang ada, mengembangkannya, dan menemukan kesenjangan antara teori dengan kondisi di lapangan maupun hasil penelitian sebelumnya (Rowley & Slack, 2004; Bettany-Saltikov, 2012). Penelitian ini disusun dengan mengumpulkan berbagai informasi dari penelitian-penelitian yang relevan terkait pengaruh penggunaan *gadget* pada pelajar. Dari hasil penelusuran tersebut, sebanyak 20 penelitian dianalisis sebagai bahan kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai kecanduan *gadget* pada pelajar serta efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasinya dalam tahun 9 terakhir. Berbagai penelitian tersebut mencakup

aspek dampak penggunaan gadget, faktor penyebab kecanduan, serta upaya intervensi yang dilakukan melalui layanan bimbingan konseling, baik secara individu maupun kelompok.

No	Penulis, Tahun	Sample	Metodelogi	Tujuan	Hasil
1	Yusuf, M.A., & Novebri (2024)	Pelajar	Pendekatan kualitatif yang menggunakan metode wawancara mendalam serta observasi langsung terhadap pelajar.	Penelitian ini ingin mempelajari bagaimana penggunaan <i>gadget</i> mempengaruhi cara belajar siswa, menemukan manfaat dan dampak yang terjadi, serta memberikan saran kepada siswa, orang tua, dan guru.	Penelitian menunjukkan bahwa <i>gadget</i> bisa digunakan dengan baik sebagai alat belajar, tetapi jika digunakan tanpa pengawasan, bisa membuat fokus belajar berkurang dan berisiko mengakibatkan kecanduan.
2	Diniati, A., dkk (2017)	Sebanyak 10 siswa yang mengalami ketergantungan terhadap gadget, baik saat berada di rumah maupun di SMK Negeri 1 Paringin.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis berdasarkan hasil observasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam upaya membantu mengurangi kebiasaan siswa menggunakan <i>gadget</i> secara berlebihan di SMK Negeri 1 Paringin.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan ketergantungan <i>gadget</i> di SMK Negeri 1 Paringin dilakukan melalui bimbingan kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan materi penggunaan <i>gadget</i> yang benar, sesuai kebijakan pemerintah dan aturan sekolah. Selain itu, sekolah berperan penting melalui penerapan regulasi dan disiplin yang konsisten dalam mengurangi kecanduan <i>gadget</i> siswa.
3	Fikri, N,A,D., dkk (2023)	Tidak ada sample (karena artikel ini menggunakan literatur Review)	Metode literature review dilakukan dengan pemilihan topik dan penentuan kata kunci	Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur mengenai pengaruh penggunaan <i>gadget</i> terhadap kesehatan mental pelajar selama	Dari tinjauan literatur terlihat bahwa penggunaan <i>gadget</i> memiliki dampak baik dan buruk terhadap kesehatan mental siswa, diantaranya membantu dalam berkomunikasi selama masa pandemi,

			dalam bahasa Indonesia dan Inggris, kemudian penelusuran jurnal melalui Google Scholar, Pub Med, dan ScienceDirect	masa pandemi COVID-19	tetapi juga menyebabkan siswa malas belajar, mudah marah, dan mengurangi interaksi sosial.
4	Prizki, T, B, D., dkk (2020)	30 siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Lahat	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif	Bertujuan untuk mengetahui tingkat persentase gambaran kecanduan <i>gadget</i> yang ada pada para siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Lahat didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 56,66%. Selanjutnya, kategori sedang mencapai 23,33%, kategori rendah 16,66%, dan kategori sangat rendah 3,33%. Sementara itu, tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori sangat tinggi.
5	Salsabilla & Taufik, M (2025)	Guru di SD N 07 Labuhan serta siswa kelas V SD N 07 Labuhan yang mengikuti layanan bimbingan klasikal terkait kecanduan <i>gadget</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data yang meliputi observasi terhadap kegiatan pembelajaran, wawancara dengan guru, serta dokumentasi	Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan implementasi layanan bimbingan klasikal sebagai strategi untuk meminimalkan dampak kecanduan gadget pada siswa.	Penelitian di SD Negeri 07 Labuhan menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dapat membantu mengurangi dampak penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan pada siswa. Meskipun penggunaan <i>gadget</i> di rumah terkadang membuat siswa kurang fokus dan memengaruhi cara belajar mereka, bimbingan klasikal yang terorganisir dan menggunakan materi tentang penggunaan <i>gadget</i> secara bijak berhasil mendorong siswa untuk berubah menjadi lebih baik.

6	Batubara, H., dkk (2025)	100 pelajar yang memiliki tingkat penggunaan media sosial tinggi (lebih dari tujuh jam per hari)	Pendekatan kualitatif deskriptif	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat motivasi belajar pada pelajar yang mengalami kecanduan scrolling media sosial serta faktor-faktor yang memengaruhinya.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan menggulir media sosial membuat motivasi belajar para pelajar menurun, karena perhatian mereka lebih banyak tertuju pada konten hiburan daripada pada kegiatan belajar mengajar.
7	Laia, E., dkk (2023)	Anak remaja yang tinggal di Desa Hilisataro Raya	Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi remaja yang mengalami kecanduan gadget, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta menganalisis dampak yang ditimbulkan dari kecanduan gadget pada remaja.	Penelitian menunjukkan bahwa remaja di Desa Hilisataro Raya banyak menggunakan <i>gadget</i> , dan sebagian besar terkena kecanduan. Kecanduan ini dipicu oleh game online, kurangnya pengawasan orang tua, perasaan kesepian, dan sedikitnya kegiatan yang dilakukan. Akibatnya, kesehatan mereka terganggu, pola makan dan tidur berubah, daya ingat menurun, prestasi belajar memburuk, muncul rasa malas, perilaku yang kontra dengan orang tua, serta pertumbuhan mereka terhambat.
8	Athia, C., dkk (2025)	siswa kelas VII di SMP Negeri 13 Pontianak	metode eksperimen	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling kelompok dengan penerapan metode <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif dalam membantu mengurangi kecanduan gadget	Temuan analisis menunjukkan terjadinya penurunan rata-rata skor dari 131,5 saat <i>pretest</i> menjadi 82,5 pada <i>posttest</i> . Hasil uji <i>Paired Sample T-test</i> dengan nilai <i>t</i> hitung 9,078 dan signifikansi 0,00 mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh signifikan

				pada siswa kelas VII di SMP Negeri 13 Pontianak.	
9	Lutfi, M. (2022)	Subjek penelitian terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta seluruh peserta didik di SMA Negeri 1 Doro.	Pendekatan kualitatif	Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penggunaan gadget oleh siswa SMA Negeri 01 Doro dan menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling Islam dalam mencegah kecanduan gadget di lingkungan sekolah.	Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa SMA N 01 Doro mengalami kecanduan <i>gadget</i> yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, perasaan cemas, dan penurunan kemampuan fokus dalam belajar. Untuk mencegahnya, guru BK melakukan pencegahan dengan pendekatan berbasis Islam, seperti memberi arahan, menjadi teladan, melaksanakan kegiatan keagamaan, serta memberlakukan aturan penggunaan <i>gadget</i> .
10	Maynawati, A,F,R,N., dkk (2023)	Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMK yang difokuskan pada kelas X MPLB dengan jumlah 19 siswa	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi data.	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas layanan bimbingan belajar klasikal dalam upaya pencegahan kecanduan gadget pada siswa.	Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X MPLB di SMK Tamansiswa Sukoharjo mengalami kecanduan <i>gadget</i> , terlihat dari penggunaannya yang sering dan perhatian terhadap belajar yang berkurang. Layanan bimbingan yang dilakukan secara rutin dan interaktif menggunakan media edukatif terbukti membantu meningkatkan pemahaman siswa, memberi semangat untuk mengurangi penggunaan <i>gadget</i> , serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

11	Fitriani, N., dkk (2023)	siswa/i kelas 2-5 MI/SD SIT Al-Fathanah Komp.Pe pabri Sudiang	Metode psikoedukasi sebagai treatment dalam memberikan intervensi yang bersifat edukatif kepada suatu kelompok maupun individu	Tujuannya adalah supaya siswa MI SIT Al-Fathanah lebih memahami bagaimana penggunaan <i>gadget</i> secara berlebihan dapat memengaruhi mereka dan bahaya-bahaya yang mungkin terjadi akibat kecanduan menggunakan <i>gadget</i> .	Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa siswa lebih memahami materi setelah menerima pembelajaran, sehingga tujuan dari kegiatan ini dapat dikatakan telah tercapai.
12	Araudha, N., & Darmayanti, N (2025)	12 siswa dengan tingkat kecanduan <i>gadget</i> tinggi	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>Quasi Experimental</i> , yaitu <i>Non-Equivalent Control Design</i> .	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik <i>Behavior Contract</i> dapat membantu mengurangi kebiasaan penggunaan <i>gadget</i> secara berlebihan pada siswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>Behavior Contract</i> efektif dalam mengurangi kecanduan <i>gadget</i> pada siswa, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
13	Seran, E.Y., dkk (2024)	Siswa Kelas VII di SMP Nusantara Indah	Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan dan pendampingan dengan pendekatan diskusi serta <i>sharing session</i> .	Bertujuan memperkuat kemampuan kontrol diri siswa agar mengurangi ketergantungan pada <i>gadget</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan kecanduan muncul karena kurangnya kemampuan mengendalikan perilaku bermain <i>gadget</i> dan terbiasa menggunakannya. Akibatnya, seseorang sulit memprediksi dan menghindari dampak negatif yang bisa muncul dari penggunaan <i>gadget</i> .
14	Yulianti, A. (2022)	Guru BK, orang tua,	Deskriptif kualitatif	Penelitian ini ingin mengetahui	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

		dan siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu.		bagaimana kerja sama antara guru bimbingan dan konseling dengan orang tua dalam mengatasi kecanduan <i>gadget</i> di SMA Negeri 2 Siak Hulu, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat kerja sama tersebut.	kerja sama guru BK dan orang tua di SMA Negeri 2 Siak Hulu untuk mengatasi kecanduan bermain <i>gadget</i> siswa yang dilakukan melalui komunikasi dan pengawasan bersama, berjalan baik karena keterbukaan dan kepercayaan, namun terhambat oleh kesibukan orang tua dan lingkungan siswa.
15	Wahyudi, E., dkk (2024)	siswa kelas XII IPS di Ma Al-Mardliyyah Pamekasan	Penelitian dengan kualitatif melalui studi kasus.	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan cara mengumpulkan data serta pelaksanaan bimbingan konseling dalam membantu siswa kelas XII IPS di MA Al-Mardliyyah Pamekasan mengatasi kecanduan menggunakan media sosial..	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru BK mengidentifikasi kecanduan media sosial melalui keterlambatan dan ketidakhadiran siswa, kemudian menanganinya melalui tiga tahap, yaitu pembimbingan awal, pelibatan orang tua, dan penanganan lanjutan dengan pihak yayasan jika perilaku siswa tidak berubah.
16	Faiza, M., dkk (2025)	terdiri dari 10 peserta didik yang berasal dari beberapa sekolah di Kudus, yaitu Darul Ulum Ngembalrejo, MAN 1 Kudus, SMA 2	pendekatan kualitatif deskriptif	Penelitian ini bertujuan untuk memahami seberapa efektif metode psikoedukasi dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan berlebihan menggunakan gawai.	Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak buruk dari penggunaan gawai secara berlebihan.

		Bae, MA Banat, dan SMK Banat.			
17	Amri, Y., & Rusman, A, A (2025)	sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI	menggunakan dua metode yaitu analisis sebelum lapangan dan analisis lapangan dari kedua metode tersebut akan ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan	Penelitian ini ingin mengetahui cara guru mengatasi penggunaan <i>gadget</i> yang tidak tepat melalui kegiatan konseling kelompok di kelas XI.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan mengumpulkan siswa dalam formasi lingkaran, dengan konselor di tengah memberikan penjelasan tentang dampak negatif <i>gadget</i> . Kecanduan <i>gadget</i> dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan masyarakat, dan penanganannya dilakukan melalui bimbingan kelompok kecil yang didampingi guru sebagai konselor.
18	Mulyanti, A., dkk (2024)	Siswa - siswi SMK Informatika Sumedang	Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis <i>analitik observasional</i> menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kecanduan gadget dan kecerdasan emosional siswa SMA Kursus Informatika Sumedang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Informatika Sumedang berada pada tingkat kecanduan gadget yang tinggi, sementara kecerdasan emosional mereka umumnya termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, ditemukan adanya hubungan positif namun lemah antara kedua variabel tersebut.
19	Lestari, Z., dkk (2023)	siswa SMA N 13 Medan yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> dan guru BK,	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif.	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pelaksanaan bimbingan kelompok dalam upaya meminimalisasi kecanduan gadget serta mengkaji	Temuan dari observasi dan wawancara terhadap siswa serta guru BK mengindikasikan bahwa penggunaan gadget siswa sebelumnya berada pada tingkat yang berlebihan. Setelah intervensi dan penerapan kebijakan, terjadi perubahan sikap

		dengan dukungan orang tua siswa sebagai informan tambahan.		perubahan sikap siswa pascapemberian layanan di SMA Negeri 13 Medan.	yang lebih positif, sehingga layanan bimbingan kelompok dinilai efektif untuk mengatasi kecanduan gadget pada siswa.
20	Sari, D, K. (2023)	Subjek penelitian adalah peserta didik di SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung.	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi	Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan perencanaan, implementasi, dan hasil layanan konseling individu dengan teknik <i>Self Management</i> , sekaligus menganalisis efektivitasnya dalam mengatasi kecanduan peserta didik	Hasil pelaksanaan konseling individu oleh guru BK di SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung menunjukkan hasil yang cukup baik dalam mengatasi kecanduan <i>gadget</i> , ditandai dengan berkurangnya penggunaan <i>gadget</i> secara berlebihan oleh siswa di sekolah setelah konseling diberikan.

Dari hasil penelitian (Prizki dkk, 2020) kecanduan *gadget* pada siswa berada pada kategori cukup tinggi, yang dimana menunjukkan rendahnya kemampuan kontrol diri dalam penggunaan *gadget*, terutama untuk hiburan seperti game dan media sosial yang membuat fokus belajar terganggu. Sesuai dengan hasil penelitian (Batubara dkk, 2025) yang menunjukkan bahwa kecanduaan *scorilling* media sosial dapat menurunkan motivasi belajar siswa karena perhatian sert fokus mereka lebih banyak terpusat pad konten-konten hiburan daripada kegiatan akdemik. Karena pesatnya perkembangan teknologi digital dapat menyebabkan meningkatnya penggunaan *gadget* dikalangan anak usia sekolah dasar, meskipun tidak bermain *gadget* disekolah, namun bermain *gadget* dirumah secara berlebihan juga dapat menurunkan konsentrasi dan fokus belajar siswa (Salsabilla & Taufik, 2025).

Gadget memiliki peranan penting dalam kehidupan anak, baik sebagai sarana pembelajaran, komunikasi, maupun hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya interaksi sosial, terganggunya kesehatan, serta meningkatnya risiko kecanduan. Melalui kegiatan psikoedukasi, terbukti bahwa pemahaman siswa mengenai dampak serta penggunaan *gadget* yang tepat mengalami peningkatan (Fitriani, N., dkk., 2023). Selain itu, hasil penelitian Yusuf dan Novebri (2024) menunjukkan bahwa meskipun *gadget* dapat berfungsi sebagai media pembelajaran yang efektif, misalnya untuk mengakses bahan ajar digital dan aplikasi edukasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menurunkan fokus belajar dan meningkatkan risiko kecanduan. Sebaliknya, pola penggunaan *gadget* yang baik, seperti pengaturan waktu dan penentuan skala prioritas, terbukti mampu meningkatkan hasil akademik secara signifikan.

Pada saat pandemi penggunaan *gadget* meningkat dan hal ini memiliki dampak negatif dan positifnya. Dampak positifnya yaitu membantu pelajar tetap berkomunikasi dan terhubung dengan teman serta mendukung proses pembelajaran jarak jauh. Dan dampak negatif yang

lebih dominan meliputi meningkatnya risiko kecanduan, munculnya perilaku malas belajar, mudah marah, berkurangnya interaksi sosial, hingga gangguan emosional dan perilaku (Fikri dkk, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Maynawati dkk, 2023) yang menjelaskan bahwa kecanduan pada siswa meningkat akibat perubahan pola pembelajaran selama pandemi yang membuat penggunaan teknologi menjadi sangat intens. Kondisi ini berdampak pada menurunnya interaksi sosial, rendahnya fokus belajar, serta munculnya berbagai masalah perilaku.

(Laia dkk, 2023) kecanduan *gadget* pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yang berdampak luas terhadap perkembangan, akibatnya, kesehatan mereka terganggu, pola makan dan tidur berubah, daya ingat menurun, prestasi belajar memburuk, muncul rasa malas, perilaku yang kontra dengan orang tua, serta pertumbuhan mereka terhambat. Kecanduan *gadget* pada siswa juga merupakan masalah yang berdampak pada aspek fisik dan psikis, seperti gangguan kesehatan, penurunan konsentrasi belajar, serta hambatan dalam interaksi sosial (Athia dkk, 2025). Pada penelitian (Lutfi, 2022) ditunjukkan bahwa mengalami kecanduan *gadget* yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, perasaan cemas, dan penurunan kemampuan fokus dalam belajar. Kecanduan *gadget* pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti mata kering, kurang tidur, serta menurunnya interaksi sosial dan daya ingat (Seran, E.Y., dkk 2024).

Media sosial memiliki peran penting bagi siswa, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap disiplin dan prestasi belajar. Sebagian besar remaja mengalami kecanduan *gadget* pada kategori tinggi dan memiliki kecerdasan emosional pada kategori sedang (Wahyudi, E., dkk 2024). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget*, maka kecerdasan emosional remaja cenderung menurun, sehingga penggunaan *gadget* perlu dikontrol agar tidak berdampak negatif pada perkembangan emosional (Mulyanti, A., dkk 2024). Dan juga menurut (Faiza, M., dkk 2025) menunjukkan bahwa *psikoedukasi* berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak buruk dari penggunaan *gawai* secara berlebihan.

Dijelaskan dalam penelitian (Diniati, 2017) bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan secara terprogram dapat membantu mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa melalui pemberian materi dan pendekatannya secara langsung. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amri, Y., & Rusman, A, A 2025) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi penyalahgunaan *gadget* dengan meningkatkan kesadaran siswa tentang dampaknya. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol masih dapat mengganggu proses belajar, sehingga diperlukan pengawasan dan pengelolaan penggunaan *gadget* yang baik. Layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa dengan meningkatkan pemahaman dan kontrol diri terhadap penggunaannya. Namun, tanpa pengawasan orang tua dan guru, penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol tetap dapat menurunkan fokus belajar dan prestasi akademik (Lestari,Z., dkk 2023).

Berdasarkan penelitian (Araudha, N., & Darmayanti, N 2025) konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa. Teknik ini menggunakan perjanjian perilaku yang disertai reward dan punishment sehingga siswa lebih disiplin mengontrol penggunaan *gadget*. Hasilnya, siswa yang mendapat perlakuan mengalami penurunan kecanduan yang signifikan dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan teknik tersebut. Tetapi layanan konseling individu dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa dengan meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaannya. Namun, tanpa konsistensi dan pengawasan lanjutan, perubahan perilaku siswa belum sepenuhnya maksimal (Sari, D, K. 2023). Serta kerja sama guru BK dan orang tua untuk mengatasi kecanduan bermain *gadget* siswa yang dilakukan melalui komunikasi dan

pengawasan bersama, berjalan baik karena keterbukaan dan kepercayaan, namun terhambat oleh kesibukan orang tua dan lingkungan siswa (Yulianti,A, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* pada pelajar memiliki dua sisi, yaitu memberikan manfaat sebagai media pembelajaran dan komunikasi, serta dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol. Kecanduan *gadget* menjadi salah satu permasalahan utama yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi akademik, interaksi sosial, serta kesehatan fisik dan psikologis siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling, baik melalui bimbingan kelompok, konseling individu, maupun psikoedukasi, terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecanduan *gadget* dengan meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta kontrol diri siswa. Selain itu, faktor lingkungan seperti peran orang tua, guru, dan sekolah juga sangat berpengaruh dalam keberhasilan penanganan masalah ini. Dengan demikian, intervensi yang tepat dan kolaboratif sangat diperlukan agar penggunaan *gadget* pada pelajar dapat lebih bijak dan seimbang.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, disarankan agar pelajar mampu menggunakan *gadget* secara bijaksana dengan mengatur durasi penggunaan serta memprioritaskan kegiatan belajar. Selain itu, orang tua diharapkan memberikan pengawasan dan pendampingan yang seimbang terhadap penggunaan *gadget* di rumah agar anak tidak terjerumus pada perilaku kecanduan. Pihak sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, juga diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan orang tua dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan *gadget* melalui layanan seperti bimbingan kelompok, konseling individu, maupun psikoedukasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kecanduan *gadget*, seperti lingkungan sosial, media digital, serta perkembangan teknologi, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dalam upaya penanganannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Yusrizal, and Abdul Aziz Rusman. "Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4.1 (2023): 132-143.
- Araudha, N., & Darmayanti, N. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 45-54.
- Athia, C., Yuline, Y., & Halida, H. (2025). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Mengaplikasikan Teknik Cognitive Behavioral Therapy guna menekan Kecanduan Gadget Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 109-119.
- Batubara, H., Pratiwi, I. P., Nasution, K. K., Nandha, N. T., Arianti, N., & Harahap, L. J. (2025). Analisis Motivasi Belajar Pelajar yang Kecanduan Scrolling Media Sosial. *Journal of Islamic and Scientific Education Research*, 2(3), 13-22.
- DELA, K. S. (2024). *PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PESERTA DIDIK DI SMP AL-AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

- Diniati, A., & Jarkawi, J. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok dalam mengurangi kecanduan anak yang menggunakan gadget di SMK Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1-4.
- 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.
- Fikri, N. A. D. (2023). Literatur review: Pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pelajar di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122-138.
- Fitriani, N., Mijaya, A. V. R., Ya'kub, I. I., Piara, M., & Irdianti, I. (2023). Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah. *Joong-Ki J. Pengabdian Masy*, 2(3), 662-668.
- Isnaini, N. A., Rosyida, N. I., Wulandari, R., Tarsono, T., & Hasbiyallah, H. (2023). Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam Pembelajaran. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10062-10070.
- Jalilah, S. R. (2022). EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN.
- Laia, E., Fau, S., & Telaumbanua, K. (2023). Studi Kasus Kecanduan Gadget Pada Anak Remaja Usia 12-18 Tahun Di Desa Hilisataro Raya Serta Implikasi Dalam Layanan Bimbingan Konseling. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(2), 21-30.
- Lestari, T. P. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecanduan Telepon Pintar Pada Pada Mahasiswa.
- Lestari, Z., & Syahputra, I. (2023). *IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MEMINIMALISASI KECANDUAN GADGET SISWA DI SMAN 13 MEDAN* (Vol. 1, Number 2).
<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif>
- Mardawani, M., Seran, E. Y., Marganingsih, A., & Dewiati, E. (2024). Penguatan Kontrol Diri Siswa dari Kecanduan Gadget di SMP Nusantara Indah. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 153-162.
- Maynawati, A. F. R. N., Revandita, A. G., & Abi Wardana, R. (2023, July). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Pencegahan Kecanduan Gadget. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 93-97).
- Mulyanti, A., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 149-156.
- Prizki, T. B. D., & Sari, S. P. (2020). Kecanduan gadget pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Lahat. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 11-20.
- Ramadhan, M. R. (2024). Strategi penanaman pendidikan karakter generasi Alpha perspektif pendidikan Islam dan psikologi. *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 10(2).
- Taufik, M. (2025). Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa di SD 07 Labuhan. *TadrisReach: Journal of Educational Service*, 1(4), 689-705.
- Wahyudi, E., Baidowi, A., & Imamah, N. (2024). Pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam mengatasi pecandu media sosial pada siswa. *Maslahah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 23-32.
- YULIANTI, ARI. *KERJASAMA GURU BIMBINGAN KONSELING DENGAN ORANG TUA DALAM MENGATASI KECANDUAN GADGET DI SEKOLAH MENENGAH*

ATAS NEGERI 2 SIAK HULU. Diss. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2022.

Yusuf, M. A. Y., & Novebri, N. (2024). Pelajar Masa Depan Kini: Antara Gadget Dan Belajar. *Journal Of Islamic Primary Education*, 2(2), 51-60.