

## Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Kepribadian Remaja

Sabrina azzahra<sup>\*1</sup>, Tsyem Wani Calara Nainggolan<sup>2</sup>, Khalisa Nafila Addini<sup>3</sup>, Dwinita Sahalina<sup>4</sup>,  
Wirza Feny Rahayu<sup>5</sup>

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*e-mail: sabrinaazzahra956@gmail.com<sup>1</sup> tsyemwani02@gmail.com<sup>2</sup>, khalishanafilaaddini98@gmail.com<sup>3</sup>,  
dsahalina@gmail.com<sup>4</sup>

Korespondensi penulis : sabrinaazzahra956@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecanduan gadget terhadap emosi dan kepribadian remaja. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan menganalisis 22 artikel ilmiah dari jurnal nasional dalam rentang waktu 2014-2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget berdampak signifikan pada ketidakstabilan emosional, seperti kecemasan dan depresi, serta memengaruhi interaksi sosial dan perkembangan kepribadian remaja. Penggunaan gadget secara berlebihan mengurangi kemampuan sosial, seperti empati dan adaptasi, yang berpotensi menyebabkan isolasi sosial. Namun, gadget juga memberikan dampak positif, seperti akses informasi dan peluang ekspresi diri, jika digunakan secara bijak. Penelitian ini menekankan pentingnya peran orang tua dan institusi pendidikan dalam memberikan pengawasan dan panduan penggunaan gadget untuk mencegah dampak negatif serta mendukung perkembangan remaja secara optimal.

**Kata kunci :** Emosi Remaja, Interaksi Sosial, Kecanduan Gadget, Kepribadian Remaja, Perkembangan Kepribadian

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the impact of gadget addiction on the emotions and personality of adolescents. The method used is a systematic literature review, analyzing 22 scientific articles from national journals published between 2014 and 2024. The results show that gadget addiction significantly affects emotional instability, such as anxiety and depression, and impacts social interactions and adolescent personality development. Excessive gadget use reduces social skills, such as empathy and adaptability, which may lead to social isolation. However, gadgets also have positive effects, such as providing access to information and opportunities for self-expression, if used wisely. This study emphasizes the importance of parental and educational institutions' roles in providing supervision and guidance on gadget use to prevent negative effects and support optimal adolescent development.*

**Keywords :** Adolescent Emotions, Social Interaction, Gadget Addiction, Adolescent Personality, Personality Development.

### PENDAHULUAN

Gadget pada remaja merupakan media yang menarik, dikarenakan gadget menyediakan beraneka ragam gerak, warna, suara, dan lagu yang dikemas dalam satu perangkat seperti; game online, video, lagu, mengobrol dengan teman-teman, dll (Munir, 2017). Menurut (Sujianti, 2018) menyatakan bahwa menggunakan gadget memiliki dampak negatif yang lebih besar. Kondisi ini mengharuskan orangtua melakukan pengawasan dan bisa membatasi agar tidak mengalami kecanduan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan berdampak buruk pada gangguan kesehatan mata, mempengaruhi kecerdasan, interaksi sosial serta penyimpangan perilaku. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Alifiani, H., & Ningsih, 2019), bahwa pengguna gadget merasakan efek negatif terutama menurunnya pola komunikasi efektif dengan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian (Hegde, et.al, 2019), 53% anak-anak mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengalami penurunan nilai prestasi di sekolah. Gadget juga dapat membuat prestasi belajar siswa ke arah negatif dan menimbulkan masalah pada proses belajar, seperti perilaku malas belajar (Yuliani & Rahmadhani, 2021). Perilaku remaja dalam menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan dan terganggunya kegiatan sehari-hari, misalnya saja melupakan tugasnya untuk belajar, lupa untuk makan, minum serta kebersihan diri (Mumbaasithoh et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kumala menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan minum serta kebersihan diri (Mumbaasithoh et al., 2021).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama pada anak-anak dan remaja. Gadget, seperti smartphone, tablet, dan komputer, telah menjadi perangkat yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dampaknya, generasi muda, khususnya remaja, semakin terpapar pada penggunaan teknologi sejak usia dini. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja dapat menghabiskan lebih dari 10 jam per hari menggunakan perangkat digital, baik untuk pendidikan, hiburan, maupun media sosial.

Menurut WHO, anak usia 10-19 tahun telah dikategorikan sebagai remaja. Masa remaja atau masa adolesens merupakan fase transisi masa kanak kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan tumbuh kembangnya. Setiap orang tua tentunya mendambakan anak dengan pertumbuhan dan perkembangan yang normal, tetapi tidak jarang terjadi gangguan perkembangan pada anak. Tercapainya tumbuh kembang yang optimal bergantung pada hasil interaksi faktor genetik dan lingkungan biofisiopsikososial. Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (storm and stress). Gangguan emosi dan perilaku merupakan hendaya yang serius dalam perkembangan dan menurunkan produktivitas serta kualitas hidup anak.

Salah satu faktor timbulnya gangguan ini adalah kehidupan di kota besar di mana kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu pesat memberi tuntutan dan tekanan terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak dan remaja. Jika dipandang dari harga, gadget bukanlah barang yang murah sehingga hanya digunakan oleh orang-orang yang berkepentingan saja, tetapi faktanya anak-anak mulai usia 3 tahun dan remaja pun sudah menggunakannya. Menurut Young dan Abreu yang dikutip oleh (Widayani, 2020) menjelaskan kondisi kecanduan sebagai perilaku yang menjadi kebiasaan yang dilakukan pada kegiatan tertentu yang dapat mengganggu secara fisik, sosial, spiritual, mental serta secara finansial. Saat remaja mengalami kecanduan pemakaian gadget akan berpengaruh terhadap perilaku yang dilakukan setiap harinya. Kecanduan gadget terjadi apabila seseorang tidak dapat menunjukkan kedisiplinan dalam kehidupannya (Mumbaasithoh et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pitrianti & Ahmat, 2021) menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecanduan dalam menggunakan gadget akan mengalami masalah sosial, dimana responden lebih senang membuka aplikasi dalam gadget dibandingkan bersosial dengan lingkungannya. Bagi remaja SMP yang memiliki kecanduan gadget akan lebih cenderung menutup diri dari lingkungan, bahkan merasa nyaman dengan dunianya sendiri untuk melihat-lihat fitur dalam aplikasi gadget. Remaja akan dianggap sudah kecanduan gadget jika dalam sehari dapat menghabiskan waktu lebih dari dua jam untuk bermain gadget. Serta, seorang pecandu gadget akan berfokus pada dunia maya saja dan jika dipisahkan dia akan merasa gelisah. Mereka yang sudah kecanduan gadget tidak akan tahan jika terlalu lama dipisahkan dengan gadgetnya (Baderi & Ekawati, 2020).

Masalah yang kedua yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah gangguan emosional. Pada penelitian ini mayoritas remaja tidak memiliki gangguan emosional, tetapi terdapat 25 remaja yang mengalami gangguan emosional. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Aziz et al., 2021) bahwa terdapat 15% respondennya mengalami gangguan emosional akibat kecanduan gadget. Dimana responden menunjukkan perubahan emosi, sering merasa cemas, mengalami stres saat belajar dan ketidakstabilan emosi saat berhubungan dengan orang lain.

Masa remaja SMP merupakan masa dimana merupakan masa yang penting dalam pembentukan dan perkembangan kepribadian. Apabila ketidakstabilan emosi atau emosi negatif terjadi dalam jangka yang lama akan mempengaruhi proses pembelajaran pada masa yang akan datang (Kusuma Rini & Huriah, 2020). Daniel Goleman yang dikutip oleh (Alrasheed & Aprianti, 2016) menjelaskan terdapat 5 aspek kecerdasan emosi yang dialami oleh remaja: mengenali emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri menghadapi masalah, mengenali emosi orang disekitar kita dan kemampuan membina hubungan dengan lingkungan.

Masalah ketiga yang dijelaskan adalah adanya perubahan perilaku remaja akibat kecanduan gadget. (Pratiwi & Malwa, 2021) menjelaskan lebih lanjut remaja yang menggunakan gadget yang berlebihan menunjukkan perubahan perilaku ke arah negatif. Ketidakstabilan emosi menyebabkan remaja lebih sering marah, gelisah, sampai mengurung diri di kamar tidak mau berbicara dengan anggota keluarga yang lain. (Kusuma Rini & Huriah, 2020) membuat literature review mengenai dampak kecanduan gadget pada remaja,

terdapat penyimpangan perilaku yang menjurus ke arah bunuh diri pada remaja akibat kecanduan gadget. Permasalahan keempat yang dapat muncul akibat kecanduan gadget adalah perilaku hiperaktif pada remaja.

Kecanduan terhadap gadget mendorong remaja terbiasa dalam menggunakan teknologi untuk mengatasi masalah kehidupannya (Putri et al., 2022). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja sebesar 20% selama lima tahun terakhir. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan ini adalah penggunaan gadget yang berlebihan, terutama dalam konteks media sosial. Namun, penelitian di Indonesia yang membahas hubungan spesifik antara penggunaan gadget dan kesehatan mental masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja.

Mumbaasithoh et al., 2021) menjelaskan perlunya meningkatkan kontrol diri pada remaja dalam memanfaatkan teknologi terlebih dalam penggunaan gadget. Selanjutnya dijelaskan beberapa strategi yang dilakukan oleh remaja untuk melakukan kontrol diri, diantara adalah membuat jadwal dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan berusaha konsisten dalam mengikuti jadwal yang telah ditentukan. kontrol diri remaja dalam penggunaan gadget tak lepas dari pengawasan orang tua. Banyak anak remaja yang salah dalam menggunakan gadget, contohnya untuk bermain game dan membuka situs yang tidak sesuai dengan usianya. Hal ini yang dapat menjadikan seorang anak malas dan lebih fokus bermain gadget dalam menghilangkan rasa bosannya.

Agar penggunaan gadget tidak memberikan dampak negatif, diperlukan batasan dan aturan dalam penggunaannya. Kriteria penggunaan gadget yang sehat meliputi pengaturan durasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget, jenis konten yang diakses, serta kualitas interaksi sosial yang terjadi melalui perangkat tersebut. Menurut (Santoso 2020), salah satu dampak yang paling umum dari penggunaan gadget yang berlebihan adalah berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Remaja cenderung lebih memilih menghabiskan waktu di dunia virtual daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, yang berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan memperparah masalah terhadap emosi dan kepribadian remaja.

Berdasarkan paparan diatas yang paling menonjol yaitu masalah gangguan emosi dan kepribadian remaja. Maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Kepribadian Remaja.”

## Definisi Gadget

Gadget adalah perangkat elektronik modern yang berfungsi sebagai alat komunikasi. Dengan kemajuan teknologi, gadget semakin memudahkan manusia untuk berkomunikasi. Perangkat ini dilengkapi dengan kemampuan canggih dan fitur-fitur yang dirancang untuk tujuan serta fungsi yang lebih praktis dan bermanfaat. Menurut Sujanti (2018), menyatakan bahwa gadget sering digunakan oleh anak-anak prasekolah untuk bermain dan belajar, yang dapat memengaruhi perkembangan sosial mereka. Menurut Fitriana, Ahmad, & Fitria (2020), gadget adalah teknologi berbasis elektronik dengan fungsi multifungsi yang terus berkembang pesat di era digital. Kehadiran gadget telah mengubah cara manusia menjalani kehidupan, terutama dalam hal aksesibilitas informasi dan komunikasi jarak jauh yang lebih cepat dan efisien.

## Pengaruh Gadget terhadap Emosi

Penggunaan gadget yang berlebihan oleh remaja dapat mengganggu perkembangan emosional, seperti memicu ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan depresi (Jannah et al., 2024). Gadget sering digunakan sebagai pelarian dari tekanan hidup, yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan mengurangi interaksi sosial. Remaja berisiko mengalami isolasi sosial, yang berdampak negatif pada hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Pada rentang usia 12-18 tahun, remaja berada dalam masa transisi dari anak-anak ke dewasa dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa ini ditandai dengan pencarian identitas, perkembangan hormon, serta pembentukan hubungan baru dalam masyarakat. Lingkungan sosial dan tantangan perkembangan internal menjadi faktor penting yang memengaruhi proses ini (Lamris et al., 2021).

## Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Emosi Remaja

Penggunaan gadget yang semakin meningkat memberikan berbagai dampak bagi penggunanya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Menurut Sundus (2018), dampak positif dari kecanduan gadget meliputi

peningkatan kemampuan motorik, peningkatan kemampuan kognitif, serta menjadi sarana untuk mengalihkan perhatian anak-anak. Gadget juga dapat memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan bagi anak-anak, berfungsi sebagai alat pembelajaran, dan mendorong kompetisi di antara mereka.

## Definisi Kepribadian

Kepribadian dapat didefinisikan sebagai suatu kesatuan yang terintegrasi, terdiri dari aspek psikis dan fisik. Aspek psikis mencakup elemen-elemen seperti kecerdasan, sifat, tindakan, minat, cita-cita, bakat, pola pikir, dan idealisme. Sementara itu, aspek fisik meliputi bentuk tubuh dan kesehatan jasmani (Oktavia, 2020; Musmiler, 2024; Ulfatin, 2020). Konsep diri merupakan elemen fundamental bagi anak, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya.

## Perkembangan Kepribadian Remaja

Menurut Piaget, perkembangan kognitif manusia merupakan hasil dari interaksi antara perkembangan otak, sistem saraf, dan pengalaman yang membantu individu beradaptasi dengan lingkungan. Proses adaptasi ini, serta pengalaman yang diperoleh, membuat remaja lebih menyadari bahwa hal-hal yang menarik akan mendapatkan perhatian lebih. Hal ini menjadi dasar bagi remaja dalam memperhatikan penampilan mereka (Thahir, 2022). Di lapangan, perkembangan kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama peran orang tua dalam pengasuhan. Pola asuh yang otoriter dapat menghasilkan anak yang disiplin, tetapi sering kali disertai dengan rasa tertekan.

## Dinamika Kepribadian Remaja

Piaget juga menjelaskan bahwa perkembangan kognitif manusia berkaitan erat dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, yang dipengaruhi oleh pengalaman. Remaja cenderung memperhatikan penampilan mereka karena adanya norma sosial yang tidak tertulis, di mana remaja dengan penampilan menarik sering kali mendapatkan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan dibandingkan dengan mereka yang memiliki penampilan kurang menarik.

## Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan kepribadian Remaja

Perkembangan kepribadian remaja dipengaruhi oleh lingkungan, pendidikan, dan teknologi, termasuk penggunaan gadget. Gadget berdampak positif, seperti memperluas wawasan, pengetahuan, serta membantu mengekspresikan diri melalui media sosial. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan isolasi sosial. Remaja cenderung lebih banyak berinteraksi dengan perangkat daripada dengan orang di sekitarnya. Hal ini menghambat perkembangan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan beradaptasi. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kepribadian remaja secara keseluruhan (Silvia et al., 2022).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR). Penelitian diawali dengan mencari artikel-artikel yang relevan dengan topik menggunakan kata kunci seperti "Kecanduan Gadget," "Kecanduan Gadget pada Remaja," "Emosi Remaja dan Kecanduan Gadget," "Kepribadian Remaja," dan "Gangguan Kepribadian pada Remaja Kecanduan Gadget." Pada tahap awal pencarian, ditemukan sebanyak 580 artikel. Setelah proses validasi dilakukan dengan menyeleksi artikel berdasarkan kesesuaian judul dan topik yang diangkat, diperoleh sebanyak 22 artikel yang digunakan sebagai sumber data. Artikel yang dipilih harus berasal dari jurnal nasional dengan rentang waktu publikasi dalam 10 tahun terakhir, yaitu dari tahun 2014 hingga 2024.

Proses penelitian ini mengikuti langkah-langkah yang disarankan oleh Zed (2014) dalam prosedur studi literatur, yaitu: menyiapkan alat berupa buku catatan dan laptop untuk mengolah data yang diperoleh dari website atau perangkat lunak pencari jurnal; menyusun bibliografi untuk mencatat sumber-sumber yang relevan; mengatur waktu selama dua minggu untuk proses pencarian, kajian, dan analisis; serta membaca, mengolah catatan penelitian, dan menyusun hasil kajian secara naratif dan deskriptif. Data yang diperoleh dianalisis secara mendalam untuk menggambarkan hubungan antara kecanduan gadget dengan dampaknya terhadap emosi dan kepribadian remaja. Metode ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang topik yang diteliti berdasarkan kajian literatur yang mutakhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget memiliki dampak signifikan terhadap emosi dan kepribadian remaja. Berdasarkan literatur yang ditelaah, banyak studi menggarisbawahi bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, seperti kecemasan dan depresi (Jannah et al., 2024). Remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari di depan layar gadget cenderung menghadapi masalah emosional yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara moderat. Fenomena ini menunjukkan bahwa gadget tidak hanya mempengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga aspek psikologis remaja yang krusial.

Salah satu temuan utama adalah bahwa gadget dapat mengurangi interaksi sosial remaja dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian oleh Yusuf (2019) menemukan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget, semakin rendah pula tingkat interaksi sosial remaja. Ini berakibat pada penurunan keterampilan sosial dan kemampuan berkomunikasi yang penting dalam kehidupan nyata. Interaksi yang terbatas hanya melalui dunia maya dapat mengakibatkan isolasi sosial, yang berpotensi memperburuk kondisi emosional remaja.

Di sisi lain, terdapat juga dampak positif dari penggunaan gadget. Gadget dapat memberikan akses informasi yang luas dan berfungsi sebagai alat bantu pendidikan yang efektif. Menurut penelitian Silvia (2022), dengan penggunaan yang bijak, gadget dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja. Namun, dampak positif ini sering kali tereduksi oleh kecanduan yang muncul akibat penggunaan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan pentingnya pengawasan dan pembatasan dalam penggunaan gadget oleh orang tua dan pendidik.

Studi oleh Irfan et al. (2022) menekankan perlunya peran aktif orang tua dalam mendampingi anak-anak mereka dalam menggunakan gadget. Pengawasan yang tepat dapat membantu anak menghindari dampak negatif dari kecanduan gadget. Orang tua yang terlibat dapat memberikan arahan dan batasan yang jelas mengenai waktu dan konten yang dapat diakses melalui gadget. Dengan cara ini, anak-anak dapat belajar menggunakan teknologi dengan bijak, sehingga manfaat dari gadget dapat dimaksimalkan.

Kecanduan gadget juga berpengaruh pada kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Mumbaasithoh et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan gadget lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Gejala seperti stres, kecemasan, dan depresi sering kali muncul di kalangan remaja yang tidak dapat mengendalikan penggunaan gadget mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan sedini mungkin agar langkah pencegahan dapat diambil.

Literatur menunjukkan bahwa kecanduan gadget sering kali mengarah pada perubahan perilaku yang signifikan. Remaja yang kecanduan gadget cenderung menjadi lebih individualis dan kurang peduli terhadap hubungan sosial di sekitarnya (Farida et al., 2021). Ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh kecanduan ini dapat membuat remaja lebih mudah marah dan cemas. Perubahan perilaku ini tidak hanya berdampak pada hubungan mereka dengan teman sebaya, tetapi juga dengan keluarga dan lingkungan sosial lainnya.

Dalam konteks pendidikan, kecanduan gadget juga dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja. Penelitian oleh Hegde et al. (2019) menunjukkan bahwa 53% anak-anak mengalami kesulitan berkonsentrasi akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan nilai akademik dan keterampilan belajar yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan kebijakan yang membatasi penggunaan gadget selama jam belajar.

Secara keseluruhan, dampak kecanduan gadget terhadap emosi dan kepribadian remaja sangat kompleks dan beragam. Meskipun ada manfaat yang bisa diperoleh dari penggunaan gadget, risiko yang ditimbulkan jauh lebih besar jika penggunaannya tidak diawasi. Penelitian oleh Fitriana et al. (2021) menekankan pentingnya pengawasan orang tua dalam mencegah kecanduan gadget. Pengawasan ini dapat membantu remaja dalam mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat.

Pentingnya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak juga tidak bisa diabaikan. Penelitian oleh Intan Permata Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa pola komunikasi yang baik dapat mempengaruhi karakter dan perilaku anak. Dengan membangun komunikasi yang terbuka, orang tua dapat lebih memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi anak dalam menggunakan gadget. Ini akan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan emosional dan sosial anak.

Penelitian ini juga menyoroti peran media sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget. Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja sering kali berkontribusi pada isolasi sosial dan

penurunan interaksi langsung (Jenny et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa perlu ada kesadaran yang lebih besar mengenai konten yang diakses remaja melalui gadget. Orang tua dan pendidik harus memberikan pendidikan yang memadai tentang penggunaan media sosial yang sehat.

Akhirnya, untuk mengatasi masalah kecanduan gadget, dibutuhkan pendekatan yang holistik. Penelitian menunjukkan bahwa perlu ada kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang komprehensif, remaja dapat belajar menggunakan teknologi dengan bijak, sehingga dampak negatif dari kecanduan gadget dapat diminimalkan. Ini akan memastikan bahwa remaja dapat berkembang secara emosional dan sosial tanpa terjebak dalam dunia digital yang berlebihan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa *Perceived Ease of Use* ( $X_1$ ) memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap *Continuous Intention to Use* ( $Y_1$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi kemudahan penggunaan aplikasi DANA tidak berperan sebagai faktor utama dalam mendorong niat berkelanjutan untuk menggunakan aplikasi tersebut. Salah satu alasan yang mungkin mendasari hasil ini adalah adanya persepsi umum di masyarakat yang telah menganggap teknologi *e-wallet* sebagai sesuatu yang secara intrinsik mudah diakses dan digunakan. Dengan demikian, kemudahan penggunaan tidak lagi menjadi keunggulan kompetitif yang signifikan dalam memengaruhi niat penggunaan berkelanjutan. Sebaliknya, *Perceived Value* ( $X_2$ ) ditemukan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Continuous Intention to Use* ( $Y_1$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa pengguna aplikasi DANA cenderung mempertahankan niat untuk terus menggunakan aplikasi ini apabila mereka merasakan nilai atau manfaat yang tinggi. Manfaat tersebut dapat berupa fitur aplikasi yang dirancang secara komprehensif dan layanan yang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Temuan ini menegaskan pentingnya nilai yang dirasakan pengguna dalam membangun loyalitas terhadap aplikasi, dibandingkan dengan sekadar fokus pada kemudahan penggunaan. Selanjutnya, analisis juga menunjukkan bahwa *Continuous Intention to Use* ( $Y_1$ ) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Actual Usage* ( $Y_2$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi niat pengguna untuk terus menggunakan aplikasi DANA, semakin besar pula kemungkinan pengguna untuk secara konsisten menggunakan aplikasi tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Hasil ini menegaskan hubungan langsung antara niat berkelanjutan dan realisasi penggunaan, yang mencerminkan pentingnya mempertahankan niat pengguna dalam rangka mendorong keberlanjutan penggunaan aplikasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks aplikasi *e-wallet* seperti DANA, persepsi nilai lebih penting daripada kemudahan penggunaan dalam memengaruhi niat penggunaan berkelanjutan. Selain itu, niat penggunaan berkelanjutan terbukti menjadi determinan utama yang mendorong keberlanjutan penggunaan aplikasi secara aktual.

## Saran

Dari penelitian yang dilakukan mengenai dampak kecanduan gadget terhadap emosi dan kepribadian remaja, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Kecanduan gadget dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, seperti kecemasan, depresi, dan perubahan perilaku yang mengarah pada isolasi sosial. Remaja yang terpapar dengan penggunaan gadget lebih dari dua jam sehari cenderung mengalami masalah dalam interaksi sosial dan komunikasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa gadget dapat mengganggu perkembangan emosional yang sehat dan menghambat kemampuan remaja untuk membangun hubungan sosial yang baik.

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga mempengaruhi perilaku akademis remaja. Banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah atau berinteraksi dengan teman sebaya secara langsung. Penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik merupakan dampak yang sering terjadi akibat kecanduan gadget. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengawasan orang tua dalam membatasi waktu penggunaan gadget agar tidak mengganggu proses belajar dan perkembangan sosial anak.

Dari perspektif kepribadian, kecanduan gadget dapat mengakibatkan pembentukan karakter yang kurang positif. Remaja yang lebih sering berinteraksi dengan gadget dibandingkan dengan orang-orang di sekitarnya dapat mengalami kesulitan dalam mengembangkan empati dan keterampilan sosial. Hal ini dapat

mengakibatkan perilaku individualis dan kurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan bimbingan yang tepat agar remaja dapat memanfaatkan teknologi secara bijak.

Kesimpulan terakhir dari penelitian ini adalah bahwa meskipun gadget memiliki keuntungan dalam hal akses informasi dan komunikasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat membawa dampak buruk bagi perkembangan emosional dan kepribadian remaja. Diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam mengedukasi anak-anak dan remaja tentang penggunaan gadget dan dampak yang mungkin timbul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan manfaat penggunaan gadget, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan interaksi mereka dengan teknologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi remaja (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136-142.
- Arnani, N. P. R., & Husna, F. H. (2021). Perbedaan Kecenderungan Adiksi Gadget Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Psycho Idea*, 19(1), 57-64.
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun (Doctoral dissertation, Faculty Of Medicine).
- El Khouli, M. (2013). Emirati Women and the western Region: Study the Change in Employment and Education Indicators and its impact on the Human Development Index to the UAE; During 1990-2011. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(3).
- Fahrudin, H., & Cahyaningtyas, A. Y. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 1(2).
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran Orang Tua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Bermain Game Online Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(05), 778-789.
- Irfan, I., Rahmasandi, R., Azhar, A., & Azmin, N. (2023). Peran Orang Tua Dalam Menanggulangi Kecanduan Gadget Pada Anak Di Kelurahan Nitu Kota Bima. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 1-7.
- Iswanti, D. I., Lestari, S. P., & Hani, U. (2020). Penggunaan gadget terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 815-822.
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93-106.
- Jenny Gabriela dan Belinda Mau. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Jurnal Excelsis Deo*. Vol 5. No 1.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30-40.
- Manik, D. K., Istiningsih, S., & Nurwahidah, N. (2022). Peran orang tua dalam menanggulangi kecanduan gadget pada anak dimasa pandemi covid 19. *Renjana Pendidikan Dasar*, 2(3), 220-226.
- Mufliah, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18.
- Ningsih, D. (2022). Pengaruh Adiksi Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Ngawen. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 7894- 7899.
- Novrianti, V., Putri, T. A., Dini, R., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Kepribadian Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 67-78.
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5425-5436.
- Nur, A., & Wijanarko, D. (2024). ANALISIS HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENGGUNAAN GADGET DI KALANGAN REMAJA. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 71-80.
- Nurhidayah, I., Ramadhan, J. G., Amira, I., & Lukman, M. (2021). Peran orangtua dalam pencegahan terhadap kejadian adiksi gadget pada anak: literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 129-140.

- Renylda, R., & Yan, L. S. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja dalam Mengatasi Adiksi Gadget. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 221-230.
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149.
- 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.
- Silvia Nur Rizki dan Tati Suryati. (2022). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Jurnal Buletin Kesehatan*. Vol 6. No 2.
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057-1065.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Bandung: Alfabeta
- Sujianti, S. (2018). Hubungan lama dan frekuensi penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah di tk Islam al irsyad 01 cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54-65.
- Syahyudin, D. (2019). Pengaruh gadget terhadap pola interaksi sosial dan komunikasi siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272-282.
- Widyawati, W. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Educhild. (Journal of Early Childhood Education)*, 3(1), 53-60.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Finda, T. (2022). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya Knowing The Hazard Of Gadget Addiction And How To Overcome Them.
- Zed, M. (2014). Metode penelitian kepustakaan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.