



KECANDUAN GADGET PADA SISWA SEKOLAH DI ERA DIGITAL: STUDI KASUS DALAM PENDEKATAN KONSELING ISLAMI

Imelda Kurniati Siregar¹, Anissa², Reinasya Br Surbakti³, Tiara Adelia⁴, Ramadan Lubis⁵

Universitas Islam Negeri, Sumatera Utara^{1,2,3,4,5}

e-mail: imelda0304233098@uinsu.ac.id¹, anniisa0108@gmail.com²

reinasyasurbakti678@gmail.com³,

tadelia238@gmail.com⁴, ramadanlubis@uinsu.ac.id⁵

Diterima: 17/05/2026; Direvisi: 23/05/2026; Diterbitkan: 04/06/2026

ABSTRAK

Penggunaan gadget pada siswa sekolah meningkat seiring perkembangan era digital dan berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak pada aspek akademik, psikologis, serta sosial. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak kecanduan gadget dari perspektif pendidikan dan psikologi, sedangkan pendekatan konseling Islami sebagai upaya penanganan masih terbatas dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk kecanduan gadget pada siswa, dampaknya, serta penerapan konseling Islami dalam mengurangi ketergantungan tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada seorang siswa sekolah menengah atas yang dipilih secara purposive berdasarkan intensitas penggunaan gadget yang tinggi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget mencapai 8–10 jam per hari dengan dominasi aktivitas hiburan. Kondisi tersebut memunculkan ketergantungan emosional, penurunan konsentrasi belajar, prokrastinasi, serta menurunnya kualitas interaksi dengan keluarga. Pendekatan konseling Islami melalui muhasabah, tazkiyatun nafs, pembiasaan ibadah, dan penguatan kontrol diri menunjukkan potensi membantu siswa mengelola penggunaan gadget secara lebih bijak. Disimpulkan bahwa kecanduan gadget merupakan masalah kompleks yang memerlukan penanganan terpadu melalui konseling Islami serta dukungan keluarga dan sekolah.

Kata kunci: *Kecanduan Gadget, Konseling Islami, Era Digital, Perilaku Siswa, Interaksi Sosial.*

ABSTRACT

The use of gadgets among students has increased alongside the development of the digital era and has the potential to cause addiction affecting academic, psychological, and social aspects. Previous studies have mainly examined gadget addiction from educational and psychological perspectives, while Islamic counseling approaches as an intervention remain limited. Therefore, this study aims to analyze the forms of gadget addiction among students, its impacts, and the implementation of Islamic counseling in reducing dependency. This study employed a qualitative method with a case study approach involving a high school student selected purposively based on high intensity of gadget use. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and field notes, then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The findings revealed that gadget use reached 8–10 hours per day, dominated by entertainment activities. This condition led to emotional dependency, decreased learning concentration, procrastination, and reduced quality of interaction with family members. The Islamic counseling approach through *muhasabah*,





tazkiyatun nafs, worship habituation, and self-control strengthening showed potential in helping students manage gadget use more wisely. In conclusion, gadget addiction is a complex issue requiring integrated interventions through Islamic counseling as well as support from families and schools.

Keywords: *Gadget Addiction, Islamic Counseling, Digital Era, Student Behavior, Social Interaction.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan siswa sekolah, terutama dalam pola belajar, komunikasi, dan aktivitas hiburan sehari-hari. Gadget kini tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi dan mendukung pembelajaran, tetapi juga menjadi media utama untuk mengakses permainan daring, media sosial, serta berbagai bentuk hiburan digital lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas penggunaan gadget pada remaja mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian Tao et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, terutama melalui munculnya ketergantungan internet dan rendahnya kemampuan mengontrol penggunaan perangkat digital. Selain itu, penggunaan layar yang tinggi juga diketahui berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan emosional, serta masalah kesehatan mental pada remaja (Santos et al., 2023). Meskipun perkembangan teknologi memberikan berbagai kemudahan, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan ketergantungan dan memengaruhi perilaku siswa. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap pembentukan kebiasaan, kontrol diri, serta pengaruh lingkungan sosial yang dapat berdampak pada kehidupan akademik maupun psikologis siswa di masa depan.

Peningkatan penggunaan gadget pada siswa telah berkembang menjadi persoalan yang tidak hanya berkaitan dengan perubahan gaya hidup, tetapi juga memunculkan berbagai masalah pendidikan dan kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan rendahnya konsentrasi belajar, penurunan kualitas tidur, gangguan regulasi emosi, serta meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian Marciano dan Camerini (2021) menunjukkan bahwa tingginya screen time pada remaja berkaitan dengan penurunan performa akademik dan kualitas tidur, yang pada akhirnya memengaruhi kesiapan belajar serta konsentrasi siswa. Selain itu, penggunaan layar secara berlebihan juga ditemukan berasosiasi dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, gangguan perilaku, serta menurunnya capaian akademik pada anak dan remaja (Paulich et al., 2021). Akses tanpa batas terhadap media sosial dan hiburan digital menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi saat menjalankan kewajiban belajar. Situasi tersebut diperparah oleh kecenderungan siswa menggunakan perangkat yang sama untuk kebutuhan akademik dan hiburan sehingga batas penggunaannya menjadi sulit dikendalikan. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, penggunaan gadget dapat berkembang dari kebiasaan menjadi bentuk ketergantungan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa.

Dampak kecanduan gadget tidak hanya terlihat pada aspek akademik, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan sosial siswa. Dari aspek akademik, siswa yang mengalami ketergantungan gadget cenderung mengalami penurunan fokus belajar, kesulitan mengatur waktu, serta kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah. Dari sisi psikologis, penggunaan gadget secara berlebihan dapat memunculkan ketergantungan emosional yang ditandai dengan rasa gelisah, cemas, atau tidak nyaman ketika tidak mengakses perangkat digital. Penelitian Yang et al. (2022) menunjukkan bahwa perilaku adiksi terhadap smartphone, media sosial, dan



permainan daring berhubungan dengan gangguan interaksi interpersonal serta kondisi emosional remaja. Selain itu, penggunaan internet yang bermasalah pada remaja juga ditemukan berkorelasi dengan memburuknya hubungan keluarga dan meningkatnya konflik interpersonal di lingkungan rumah (Hayixibayi et al., 2022). Sementara itu, dari aspek sosial, peningkatan interaksi digital sering kali diikuti dengan menurunnya kualitas interaksi langsung dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget merupakan fenomena multidimensi karena memengaruhi perilaku, emosi, hubungan sosial, dan tanggung jawab akademik siswa secara bersamaan.

Beberapa penelitian mutakhir menjelaskan bahwa penggunaan perangkat digital secara berlebihan memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja, kontrol diri, serta kualitas interaksi sosial. Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan tidur, stres akademik, dan menurunnya kemampuan regulasi emosi pada siswa. Penelitian Nagata et al. (2024) menemukan bahwa peningkatan durasi screen time pada remaja berkaitan dengan munculnya masalah perilaku dan penurunan kesehatan mental dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, penggunaan layar yang tinggi juga diketahui berhubungan dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, stres, serta menurunnya kualitas tidur pada kelompok usia remaja (Mohd Saat et al., 2024). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada identifikasi dampak kecanduan gadget terhadap perilaku siswa tanpa banyak mengkaji strategi penanganan yang mempertimbangkan aspek spiritual maupun religius. Padahal, siswa tidak hanya membutuhkan kontrol perilaku secara psikologis, tetapi juga penguatan nilai, kesadaran diri, dan tanggung jawab moral dalam mengelola penggunaan teknologi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan pengendalian perilaku, tetapi juga pembentukan kesadaran internal agar siswa mampu menggunakan gadget secara lebih bijaksana.

Pendekatan konseling Islami dipandang memiliki potensi dalam membantu mengatasi kecanduan gadget karena menekankan penguatan iman, kontrol diri, pembiasaan perilaku positif, serta kesadaran terhadap tanggung jawab individu sebagai pelajar dan hamba Allah. Konseling Islami tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah perilaku, tetapi juga pada pembentukan karakter dan pengendalian diri melalui nilai-nilai spiritual. Proses seperti *muhasabah*, *tazkiyatun nafs*, pembiasaan ibadah, dan pemberian nasihat (*mau'izhah hasanah*) diyakini dapat membantu siswa merefleksikan kebiasaan penggunaan gadget serta mengembangkan perilaku yang lebih seimbang. Penelitian Salbiah dan Hakim (2025) menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami yang berlandaskan nilai Al-Qur'an dan Hadis berpotensi memperkuat kemampuan regulasi diri, disiplin, serta pengendalian perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Temuan lain Bafadal (2021) juga menjelaskan bahwa penguatan kontrol diri memiliki peran penting dalam membantu remaja menekan perilaku maladaptif dan meningkatkan kemampuan mengelola respons emosional. Meskipun demikian, pembahasan mengenai penanganan kecanduan gadget pada siswa selama ini masih lebih banyak berfokus pada pendekatan psikologis umum dan dampak perilaku, sementara kajian yang mengintegrasikan pendekatan konseling Islami dalam konteks tersebut belum banyak mendapat perhatian. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai peran konseling Islami sebagai alternatif pendekatan dalam membantu siswa mengendalikan penggunaan gadget secara sehat dan proporsional.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji kecanduan gadget pada siswa sekolah tidak hanya dari dampaknya terhadap aspek akademik, psikologis, dan sosial, tetapi juga melalui penerapan konseling Islami sebagai upaya penanganan. Fokus penelitian ditujukan pada siswa sekolah menengah dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi sehingga diperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai bentuk ketergantungan,





dampak yang ditimbulkan, serta potensi intervensi yang dapat dilakukan. Penegasan fokus ini penting agar pembahasan lebih sesuai dengan kondisi nyata yang dialami siswa di era digital dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Beberapa kajian menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai religius berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam mengelola perilaku dan regulasi diri (Mansyur & Casmini, 2022). Selain itu, Aulia et al. (2022) tingkat religiusitas yang lebih tinggi diketahui berkaitan dengan meningkatnya kontrol diri remaja dalam penggunaan media sosial sehingga dapat membantu mengurangi perilaku penggunaan digital secara berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena kecanduan gadget pada siswa sekolah serta mengkaji implementasi konseling Islami dalam membantu mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta menjadi rujukan bagi guru, orang tua, konselor, dan sekolah dalam menangani permasalahan penggunaan gadget secara lebih komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena kecanduan gadget pada siswa sekolah serta penerapan konseling Islami sebagai upaya penanganannya. Subjek penelitian merupakan seorang siswa sekolah menengah atas berusia 17 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingginya intensitas penggunaan gadget dan kesesuaian dengan fokus penelitian. Pemilihan subjek dilakukan agar data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi kecanduan gadget secara lebih spesifik pada siswa dengan karakteristik tertentu. Penelitian berfokus pada aspek penggunaan gadget, dampak terhadap kondisi akademik, psikologis, dan sosial siswa, serta upaya pengendalian melalui pendekatan konseling Islami. Dengan pendekatan studi kasus, penelitian diarahkan untuk memahami pengalaman subjek secara mendalam sesuai kondisi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan catatan lapangan sebagai instrumen pendukung penelitian. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi pola penggunaan gadget, sedangkan wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai intensitas penggunaan, dampak yang dirasakan, kondisi emosional, hubungan sosial, serta upaya mengurangi ketergantungan gadget. Catatan lapangan dimanfaatkan untuk mendokumentasikan situasi penelitian dan respons subjek selama proses pengumpulan data berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan guna menemukan pola serta memperoleh gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Hasil analisis selanjutnya digunakan untuk memahami bentuk kecanduan gadget pada siswa dan potensi pendekatan konseling Islami dalam membantu mengurangi perilaku ketergantungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi, wawancara semi-terstruktur, dan catatan lapangan, ditemukan bahwa subjek penelitian menunjukkan indikasi kecanduan gadget dengan intensitas penggunaan yang tinggi dan kesulitan dalam mengontrol penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget oleh subjek mencapai sekitar 8-10 jam per hari, bahkan dapat lebih lama pada hari libur. Penggunaan tersebut dilakukan hampir sepanjang aktivitas harian, dimulai sejak bangun tidur hingga menjelang tidur malam. Subjek mengungkapkan, “Kalau bangun tidur yang pertama saya cari biasanya HP. Kadang sebelum





mandi saya sudah buka TikTok atau lihat chat teman dulu.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas harian subjek.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget tidak hanya dimanfaatkan untuk kebutuhan akademik seperti mengakses materi pelajaran, mengerjakan tugas, dan berkomunikasi dengan guru maupun teman sekolah, tetapi lebih dominan digunakan untuk aktivitas hiburan seperti bermain game daring, menonton video YouTube, dan mengakses media sosial. Subjek menyampaikan, “Awalnya cuma buka sebentar buat hiburan, tapi kadang jadi lama sampai lupa waktu dan tugas belum dikerjakan.” Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan kehilangan kontrol terhadap durasi penggunaan gadget sehingga berdampak pada aktivitas belajar dan tanggung jawab akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan beberapa indikator yang mengarah pada perilaku kecanduan gadget. Indikator tersebut meliputi tingginya intensitas penggunaan gadget, kesulitan membatasi durasi penggunaan, munculnya rasa gelisah dan tidak nyaman ketika tidak menggunakan gadget, menurunnya konsentrasi belajar, munculnya perilaku prokrastinasi akademik, serta menurunnya kualitas interaksi langsung dengan keluarga. Selain itu, subjek juga mengalami kegagalan dalam upaya membatasi penggunaan gadget secara mandiri meskipun telah mencoba beberapa cara seperti memasang alarm dan mengurangi waktu bermain media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada subjek telah mengarah pada perilaku adiktif karena tidak lagi sekadar memenuhi kebutuhan komunikasi dan informasi, tetapi juga memengaruhi aspek emosional, akademik, dan sosial. Untuk memperjelas hasil penelitian, temuan utama disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian tentang Kecanduan Gadget

Aspek Temuan	Hasil Penelitian
Intensitas penggunaan gadget	8-10 jam per hari
Aktivitas dominan	Media sosial, game, YouTube
Dampak akademik	Menunda tugas dan konsentrasi menurun
Dampak psikologis	Gelisah saat jauh dari gadget
Dampak sosial	Interaksi langsung dengan keluarga menurun
Kontrol diri	Sulit membatasi penggunaan gadget

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa subjek penelitian menunjukkan intensitas penggunaan gadget yang sangat tinggi, yaitu sekitar 8–10 jam per hari dengan aktivitas yang didominasi oleh penggunaan media sosial, permainan daring, dan YouTube. Tingginya penggunaan gadget tersebut memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan subjek. Dari aspek akademik, subjek mengalami penurunan konsentrasi belajar dan kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah. Dari aspek psikologis, muncul rasa gelisah dan tidak nyaman ketika jauh dari gadget yang menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap perangkat digital. Sementara itu, dari aspek sosial ditemukan adanya penurunan kualitas interaksi langsung dengan keluarga karena perhatian subjek lebih banyak tertuju pada gadget.

Copyright (c) 2026 EDUCATOR : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan



Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan gadget meskipun telah mencoba membatasi penggunaannya secara mandiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada subjek telah memengaruhi aspek akademik, psikologis, sosial, serta kemampuan kontrol diri secara bersamaan.

Selain mengidentifikasi bentuk kecanduan gadget, penelitian ini juga mengamati proses penerapan konseling Islami sebagai upaya penanganan. Proses konseling dilakukan selama empat kali pertemuan dengan durasi sekitar 45–60 menit setiap sesi. Tahapan konseling meliputi identifikasi masalah penggunaan gadget, diagnosa dampak akademik, psikologis, dan sosial, pemberian intervensi konseling Islami, serta evaluasi perkembangan perilaku subjek. Pada tahap intervensi, konselor menerapkan pendekatan muhasabah, tazkiyatun nafs, pembiasaan ibadah, dan penguatan kontrol diri. Subjek diarahkan untuk merefleksikan penggunaan waktunya serta memahami dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kehidupan sehari-hari.

Dalam proses konseling, subjek menyampaikan, “Saya sebenarnya sadar kalau main HP terlalu lama bikin tugas sering terlambat, tapi susah berhenti kalau sudah main.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran subjek terhadap dampak negatif penggunaan gadget, meskipun kontrol diri dalam membatasi penggunaan masih tergolong rendah. Selain itu, konselor membantu subjek menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih teratur dengan membatasi waktu penggunaan gadget dan menggantinya dengan aktivitas positif seperti membaca, olahraga ringan, membantu orang tua, dan meningkatkan ibadah harian.

Hasil observasi selama proses konseling menunjukkan adanya perubahan perilaku secara bertahap pada subjek. Subjek mulai mencoba mengurangi penggunaan media sosial pada malam hari, lebih disiplin dalam mengerjakan tugas sekolah, dan mulai membatasi penggunaan gadget ketika berkumpul bersama keluarga. Subjek mengungkapkan, “Sekarang saya mulai coba simpan HP kalau sedang belajar atau kumpul keluarga supaya tidak terlalu fokus ke gadget.” Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami memiliki potensi membantu siswa meningkatkan kesadaran diri dan mengelola penggunaan gadget secara lebih bijaksana. Perubahan perilaku subjek sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling Islami dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Perubahan Perilaku Subjek Setelah Konseling Islami

Aspek Perilaku	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
Penggunaan gadget	8-10 jam per hari	Mulai mengurangi penggunaan pada waktu tertentu
Pengelolaan waktu	Tidak memiliki jadwal yang teratur	Mulai menyusun jadwal harian
Kebiasaan belajar	Sering menunda tugas	Lebih disiplin mengerjakan tugas
Penggunaan media sosial	Digunakan hampir sepanjang waktu luang	Mulai dibatasi terutama pada malam hari
Interaksi dengan keluarga	Kurang komunikasi langsung	Mulai mengurangi penggunaan gadget saat berkumpul



Kontrol diri	Sulit menghentikan penggunaan gadget	Mulai mencoba mengontrol penggunaan gadget
Aktivitas positif	Lebih banyak waktu untuk hiburan digital	Mulai membaca, olahraga, dan membantu orang tua

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa sebelum mengikuti proses konseling Islami subjek menunjukkan perilaku penggunaan gadget yang cukup tinggi dan sulit dikendalikan. Subjek menggunakan gadget selama 8-10 jam per hari, tidak memiliki pengelolaan waktu yang teratur, serta lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk media sosial, permainan daring, dan hiburan digital lainnya. Kondisi tersebut berdampak pada kebiasaan belajar yang kurang disiplin, munculnya perilaku menunda tugas, serta menurunnya kualitas interaksi langsung dengan keluarga. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan gadget secara mandiri sehingga aktivitas sehari-hari lebih banyak dipengaruhi oleh penggunaan perangkat digital.

Setelah pelaksanaan konseling Islami, ditemukan adanya perubahan perilaku secara bertahap pada subjek penelitian. Subjek mulai mencoba mengurangi penggunaan gadget pada waktu-waktu tertentu, terutama pada malam hari dan saat belajar. Pengelolaan waktu juga mulai membaik melalui penyusunan jadwal kegiatan harian yang lebih teratur. Dari aspek akademik, subjek menunjukkan peningkatan kedisiplinan dalam mengerjakan tugas sekolah dan mulai mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Selain itu, interaksi sosial dengan keluarga mulai mengalami perbaikan karena subjek berusaha membatasi penggunaan gadget ketika sedang berkumpul bersama keluarga. Subjek juga mulai mengisi waktu luang dengan aktivitas yang lebih positif seperti membaca, olahraga ringan, dan membantu orang tua di rumah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami memiliki potensi membantu siswa meningkatkan kontrol diri, kesadaran penggunaan waktu, serta kemampuan mengelola penggunaan gadget secara lebih bijaksana dan seimbang.

Pembahasan

Kecanduan gadget pada siswa sekolah di era digital menunjukkan bahwa teknologi tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat bantu komunikasi dan pembelajaran, tetapi telah menjadi bagian dari pola hidup remaja sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan gadget pada subjek penelitian memperlihatkan adanya perubahan pola perilaku remaja digital yang sangat bergantung pada akses teknologi. Kondisi ini dapat terjadi karena gadget menyediakan berbagai kebutuhan sekaligus dalam satu perangkat, mulai dari hiburan, komunikasi sosial, hingga akses pembelajaran. Kemudahan tersebut membuat siswa cenderung terus menggunakan gadget dalam jangka waktu panjang tanpa menyadari batas penggunaannya. Penelitian Seema et al. (2022) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan tinggi terhadap adiksi digital karena intensitas keterlibatan mereka dengan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, Pérez de Albéniz Garrote et al. (2021) juga menemukan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan pada remaja berkaitan dengan impulsivitas dan kesulitan pengendalian diri sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku adiktif terhadap perangkat digital.

Pengaruh kecanduan gadget terhadap aspek akademik dapat dipahami melalui terganggunya kemampuan fokus dan pengendalian perhatian siswa. Ketika siswa terus menerima stimulus berupa notifikasi media sosial, video, maupun permainan daring, otak menjadi terbiasa mencari hiburan instan sehingga sulit mempertahankan konsentrasi dalam





kegiatan belajar yang membutuhkan perhatian lebih lama. Kondisi ini menyebabkan siswa lebih mudah menunda tugas dan kehilangan motivasi belajar. Penelitian Gerosa et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan penurunan performa akademik siswa karena perangkat digital terus hadir dalam aktivitas sehari-hari dan mengganggu fokus belajar. Selain itu, penelitian Paterna et al. (2024) melalui systematic review dan meta-analysis juga menjelaskan bahwa problematic smartphone use memiliki hubungan negatif dengan pencapaian akademik karena penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menurunkan perhatian, efisiensi belajar, dan kemampuan mempertahankan konsentrasi dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, masalah utama dari kecanduan gadget bukan hanya terletak pada durasi penggunaan, tetapi juga pada perubahan pola perhatian, disiplin belajar, dan kemampuan pengendalian diri siswa akibat paparan digital yang berlangsung secara terus-menerus.

Pada aspek psikologis, kecanduan gadget menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap perangkat digital. Rasa gelisah ketika jauh dari gadget muncul karena siswa telah menjadikan gadget sebagai sumber kenyamanan, hiburan, dan pelarian dari kebosanan. Ketergantungan ini membuat siswa sulit menghentikan penggunaan gadget meskipun menyadari dampak negatifnya. Penelitian Yang et al. (2022) menunjukkan bahwa adiksi smartphone dan media sosial berkaitan dengan meningkatnya gangguan regulasi emosi, kecemasan, serta kesulitan pengendalian diri pada remaja. Selain itu, penelitian Busch dan McCarthy (2021) juga menjelaskan bahwa problematic smartphone use memiliki hubungan signifikan dengan stres psikologis, rendahnya kesejahteraan emosional, dan meningkatnya gejala kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget bukan hanya persoalan perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dan kestabilan emosional siswa dalam mengendalikan dorongan menggunakan perangkat digital secara berlebihan.

Dari aspek sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat mengubah pola interaksi sosial siswa dari komunikasi langsung menuju komunikasi berbasis digital. Meskipun gadget memudahkan siswa untuk tetap terhubung dengan teman sebaya melalui media sosial dan permainan daring, intensitas penggunaan yang tinggi justru berpotensi menurunkan kualitas komunikasi tatap muka dengan keluarga. Kondisi ini terjadi karena perhatian siswa lebih banyak terfokus pada aktivitas digital dibandingkan interaksi sosial di lingkungan sekitar. Penelitian Merkaš et al. (2024) menunjukkan bahwa problematic smartphone use pada remaja berhubungan dengan konflik orang tua-anak, menurunnya komunikasi keluarga, serta rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal remaja. Selain itu, penelitian Li et al. (2022) juga menemukan bahwa kecanduan internet pada remaja berkaitan dengan kualitas hubungan orang tua dan anak serta memengaruhi interaksi sosial dalam keluarga. Temuan lain dari Huang et al. (2023) menjelaskan bahwa problematic internet use berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan menurunnya kualitas komunikasi keluarga pada remaja. Dengan demikian, kecanduan gadget tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga berpotensi mengubah kualitas hubungan sosial dan komunikasi interpersonal siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami memiliki potensi dalam membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Pendekatan ini tidak hanya menekankan perubahan perilaku secara eksternal, tetapi juga penguatan kesadaran diri dan kontrol internal siswa. Melalui muhasabah, siswa diajak merefleksikan penggunaan waktunya serta memahami dampak perilaku yang dilakukan. Sementara itu, tazkiyatun nafs dan pembiasaan ibadah membantu siswa melatih disiplin diri, pengendalian nafsu, dan tanggung jawab sebagai pelajar. Pendekatan tersebut penting karena kecanduan gadget tidak cukup



diatasi hanya dengan larangan atau pembatasan penggunaan, tetapi memerlukan kesadaran dari dalam diri siswa agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Penelitian Kusworo (2021) juga menjelaskan bahwa pendekatan Islami dapat membantu remaja meningkatkan pengendalian diri melalui pembiasaan nilai spiritual, disiplin, dan penguatan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan konseling Islami dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri terhadap penggunaan gadget di era digital.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas kecanduan gadget dari sudut pandang psikologis dan pendidikan, penelitian ini memberikan kontribusi pada penggunaan konseling Islami sebagai alternatif penanganan kecanduan gadget pada siswa sekolah. Penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan nilai spiritual, refleksi diri, dan pembiasaan ibadah dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan teknologi digital. Pendekatan tersebut tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku secara lahiriah, tetapi juga menekankan pembentukan kesadaran internal agar siswa mampu memahami dampak penggunaan gadget terhadap kehidupan akademik, sosial, dan emosionalnya. Selain itu, konseling Islami dalam penelitian ini dipandang mampu membantu siswa membangun disiplin diri dan tanggung jawab dalam mengelola waktu penggunaan teknologi secara lebih seimbang. Dengan demikian, pendekatan konseling Islami dapat menjadi pelengkap bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam menghadapi permasalahan kecanduan gadget pada remaja.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi guru BK, orang tua, dan sekolah dalam menangani kecanduan gadget pada siswa. Guru BK perlu memberikan layanan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga pada penguatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta pembentukan kontrol diri siswa. Orang tua perlu membangun komunikasi yang lebih terbuka, memberikan pengawasan yang konsisten, serta menciptakan aturan penggunaan gadget yang jelas di lingkungan keluarga. Selain itu, sekolah dapat menyediakan kegiatan positif, penguatan pendidikan karakter, dan edukasi literasi digital agar siswa mampu memanfaatkan teknologi secara lebih sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Kerja sama antara guru, orang tua, dan sekolah menjadi penting karena kecanduan gadget merupakan masalah multidimensional yang memerlukan penanganan secara terpadu dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada siswa sekolah merupakan fenomena multidimensional yang memengaruhi aspek akademik, psikologis, dan sosial siswa di era digital. Tingginya intensitas penggunaan gadget menyebabkan siswa mengalami kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital, menurunnya konsentrasi belajar, munculnya perilaku prokrastinasi, serta berkurangnya kualitas interaksi langsung dengan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan gadget tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan teknologi, tetapi juga berhubungan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri siswa dalam mengatur perhatian, waktu, dan perilaku penggunaan gadget. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa pendekatan konseling Islami memiliki potensi membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap gadget melalui penguatan kesadaran diri, kontrol internal, serta pembiasaan nilai-nilai spiritual. Melalui proses muhasabah, tazkiyatun nafs, pembiasaan ibadah, dan penguatan kontrol diri, subjek mulai menunjukkan perubahan perilaku berupa pengurangan penggunaan gadget, peningkatan kedisiplinan belajar, serta membaiknya interaksi sosial dengan keluarga.



Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam penerapan konseling Islami sebagai alternatif penanganan kecanduan gadget pada remaja. Pendekatan konseling Islami dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku secara eksternal, tetapi juga menekankan pembentukan kesadaran internal agar siswa mampu menggunakan teknologi secara lebih sehat dan seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan kecanduan gadget memerlukan keterlibatan guru BK, orang tua, dan sekolah melalui pengawasan, edukasi literasi digital, serta penyediaan aktivitas positif bagi siswa. Meskipun penelitian ini masih terbatas pada satu subjek dengan pendekatan studi kasus, hasil penelitian mampu memberikan gambaran mendalam mengenai bentuk kecanduan gadget dan proses perubahan perilaku melalui konseling Islami. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak partisipan dan menggunakan pendekatan yang lebih luas agar efektivitas konseling Islami dalam menangani kecanduan gadget dapat dikaji secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, W., Maputra, Y., Afriyeni, N., & Sari, L. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Tiktok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2). <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p10>
- Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku *Social Anxiety* Pada Remaja. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(2), 161–174. <https://fdikjournaluinma.id/index.php/altazkiah/article/view/4296>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents And Consequences Of Problematic Smartphone Use: A Systematic Literature Review Of An Emerging Research Area. *Computers in Human Behavior*, 114(106414). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Gerosa, T., Gui, M., & Büchi, M. (2021). Smartphone Use And Academic Performance: A Pervasiveness Approach Beyond Addiction. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1542–1561. <https://doi.org/10.1177/08944393211018969>
- Hayixibayi, A., Strodl, E., Chen, W.-Q., & Kelly, A. B. (2022). Associations Between Adolescent Problematic Internet Use And Relationship Problems In Chinese Families: Findings From A Large-Scale Survey. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(4), e35240. <https://doi.org/10.2196/35240>
- Huang, X.-C., Zhang, Y.-N., Wu, X.-Y., Jiang, Y., Cai, H., Deng, Y.-Q., Luo, Y., Zhao, L.-P., Liu, Q.-L., Luo, S.-Y., Wang, Y.-Y., Zhao, L., Jiang, M.-M., & Wu, Y.-B. (2023). A Cross-Sectional Study: Family Communication, Anxiety, And Depression In Adolescents: The Mediating Role Of Family Violence And Problematic Internet Use. *BMC Public Health*, 23(1), 1747. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16637-0>
- Kusworo, H. M. (2021). Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat Siswa Di Mtsn 6 Ponrogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 160-172. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v2i2.3541>
- Li, X., Ding, Y., Bai, X., & Liu, L. (2022). Associations Between Parental Mediation And Adolescents' Internet Addiction: The Role Of Parent-Child Relationship And Adolescents' Grades. *Frontiers in Psychology*, 13(1061631). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1061631>
- Mansyur, S., & Casmini, C. (2022). Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.15084>



- Marciano, L., & Camerini, A. L. (2021). Recommendations On Screen Time, Sleep And Physical Activity: Associations With Academic Achievement In Swiss Adolescents. *Public Health, 198*, 211–217. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.027>
- Merkaš, M., Bodrožić Selak, M., & Žulec Ivanković, A. (2024). Problematic Smartphone Use And Communication In Families With Adolescents. *Adolescents, 4*(1), 107–119. <https://doi.org/10.3390/adolescents4010008>
- Mohd Saat, N. Z., Hanawi, S. A., Hanafiah, H., Ahmad, M., Farah, N. M. F., & Abdul Rahman, N. A. A. (2024). Relationship Of Screen Time With Anxiety, Depression, And Sleep Quality Among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health, 12*(1459952). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1459952>
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). Screen Time And Mental Health: A Prospective Analysis Of The Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health, 24*(2686). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic Smartphone Use And Academic Achievement: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Paulich, K. N., Ross, J. M., Lessem, J. M., & Hewitt, J. K. (2021). Screen Time And Early Adolescent Mental Health, Academic, And Social Outcomes In 9- And 10-Year-Old Children: Utilizing The Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *PLOS ONE, 16*(9), e0256591. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256591>
- Pérez de Albéniz Garrote, G., Rubio, L., Medina Gómez, B., & Buedo-Guirado, C. (2021). Smartphone Abuse Amongst Adolescents: The Role Of Impulsivity And Sensation Seeking. *Frontiers in Psychology, 12*(746626). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746626>
- Salbiah, & Hakim, M. I. (2025). An Islamic Counseling Model Based On The Qur'an And Hadith For Developing Students' Self-Regulation. *International Journal of Islamic Education and Research Applications, 1*(1), 24-31. <https://journal.maulanaatsani.iaihnwlotim.ac.id/index.php/International/article/view/1723>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Bressani, G. Y. S., Ventura, S. A., Nogueira, Y. J. A., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The Associations Between Screen Time And Mental Health In Adolescents: A Systematic Review. *BMC Psychology, 11*, Article 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development And Validation Of The Digital Addiction Scale For Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment, 40*(2), 198–211. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
- Tao, S., Reichert, F., Law, N. W. Y., & Rao, N. (2023). Digital Technology Use And Adolescent Mental Health Before And During The COVID-19 Pandemic: The Roles Of Internet Addiction And Digital Competence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 26*(10). <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0048>
- Yang, S.-Y., Wang, Y.-C., Lee, Y.-C., Lin, Y.-L., Hsieh, P.-L., & Lin, P.-H. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, And/Or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions. *Healthcare, 10*(5), 963. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>



EDUCATOR : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN : 2807-8659 | p-ISSN : 2807-8829

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/educator>



Jurnal P4I

Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2022). Mobile Phone Addiction And Adolescents' Anxiety And Depression: The Moderating Role Of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 877577. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-01323-2>