



Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Perilaku Sehari-Hari di Jalan Rel

Sani Susanti*¹, Salsa Billah Sumah², Nabila Simamora³, Fransiska Margaretha Tambunan⁴, Yossy Meliyani Br Ginting⁵, Bonario Laurensius Sihalo⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: sanisusanti@gmail.com¹, salsabillahsumah25@gmail.com²,
nabilasmrnabila@gmail.com³, siscagaretha@gmail.com⁴,
yossymeliyani2@gmail.com⁵, bonariolaurensiusihalo@gmail.com⁶

Abstract

The rapid advancement of digital technology has significantly increased gadget usage among children, making digital devices a dominant part of their daily activities. While gadgets provide positive benefits as tools for learning and entertainment, uncontrolled usage can lead to digital addiction that affects children's psychological, social, and behavioral development. Children, whose self-regulation abilities are still maturing and who are easily influenced by external stimuli, represent the group most vulnerable to this form of dependence. Gadget addiction is shaped by multiple factors, including internal motivations such as the need for entertainment or escape from boredom, and external forces such as permissive parenting, insufficient supervision, and social environments that increasingly normalize heavy engagement with digital devices. Furthermore, technological features such as notifications, autoplay mechanisms, and digital reward systems reinforce repetitive usage patterns that are difficult for children to disengage from. The impact of gadget addiction extends beyond emotional disruption and manifests in children's everyday behaviors. These impacts include reduced face to face interaction, increased passivity, heightened irritability when gadget access is restricted, and decreased awareness of their surroundings. This condition is particularly evident in the context of children living in Jalan Rel a densely populated urban area where excessive gadget use leads to reduced alertness and increased risk when navigating public spaces, including roadways. Such observations highlight the link between uncontrolled gadget use and shifts in children's adaptive behavior in daily life. Therefore, this study aims to comprehensively analyze the factors contributing to gadget addiction among children and examine its behavioral impacts within the specific context of Jalan Rel. The findings are expected to provide meaningful insights for strengthening preventive efforts, educational strategies, and healthier digital practices within families and communities.

Keywords: gadget addiction, child behavior, causal factors.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang semakin cepat telah mendorong meningkatnya penggunaan gadget pada anak, sehingga perangkat digital kini menjadi bagian dominan dalam aktivitas keseharian mereka. Meskipun gadget memiliki potensi positif sebagai sarana pembelajaran dan hiburan, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecanduan digital yang berdampak pada perkembangan psikologis, sosial, dan perilaku anak. Anak-anak yang masih berada dalam tahap perkembangan regulasi diri serta mudah dipengaruhi oleh stimulus eksternal menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kecanduan ini. Fenomena kecanduan gadget dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari dorongan internal seperti kebutuhan hiburan dan pelarian dari kebosanan, hingga faktor eksternal seperti pola asuh keluarga yang permisif, lemahnya pengawasan orang tua, serta pengaruh lingkungan sosial yang semakin menormalisasi penggunaan perangkat digital. Kecanduan gadget tidak hanya menyebabkan perubahan pada aspek emosional, tetapi juga berdampak pada

perilaku sehari-hari anak. Dampak tersebut terlihat dari berkurangnya interaksi sosial langsung, munculnya perilaku pasif, meningkatnya kecenderungan mudah marah atau gelisah ketika akses gadget dibatasi, serta menurunnya kewaspadaan anak terhadap lingkungan sekitarnya. Kondisi ini semakin terlihat dalam konteks kehidupan anak di Jalan Reli, di mana penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan anak kurang memperhatikan keselamatan diri ketika berada di ruang publik, termasuk area jalan raya. Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan antara pola penggunaan gadget yang tidak terkontrol dengan perubahan perilaku adaptif anak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara menyeluruh faktor-faktor penyebab kecanduan gadget pada anak dan mengkaji dampaknya terhadap perilaku mereka di Jalan Reli sebagai representasi lingkungan urban padat penduduk. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting terhadap upaya pencegahan, edukasi, dan pendampingan penggunaan gadget yang lebih sehat bagi anak di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Kata Kunci: kecanduan gadget, perilaku anak, faktor penyebab

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap pola aktivitas anak pada era modern. Gadget seperti smartphone dan tablet kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak, baik sebagai sarana hiburan, media pembelajaran, maupun alat untuk berinteraksi secara daring. Meningkatnya akses internet dan meluasnya penggunaan perangkat digital menjadikan anak semakin rentan terhadap penggunaan gadget yang intens dan tidak terkendali. Nasution (2020) mencatat bahwa dorongan internal seperti kebutuhan hiburan, rasa ingin tahu, serta kecenderungan anak untuk mengeksplorasi fitur digital menjadi salah satu pemicu utama penggunaan gadget secara berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa gadget tidak hanya hadir sebagai teknologi, tetapi juga sebagai lingkungan psikologis dan sosial baru yang membentuk perilaku anak.

Kecanduan gadget pada anak kini diakui sebagai salah satu bentuk kecanduan perilaku yang memiliki dampak luas terhadap perkembangan emosional, sosial, dan perilaku. Griffiths (2019) menegaskan bahwa kecanduan digital terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor psikologis anak, kondisi lingkungan keluarga, serta desain teknologi yang secara sistematis dirancang untuk mempertahankan perhatian melalui notifikasi, autoplay, dan mekanisme reward digital. Hal ini sejalan dengan temuan Kim (2018) yang menunjukkan bahwa fitur-fitur tertentu pada teknologi digital mampu menciptakan pola penggunaan berulang yang sulit dihentikan, terutama pada anak yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal. Dengan demikian, kecanduan gadget bukan hanya fenomena teknologi, tetapi juga fenomena perilaku yang membutuhkan perhatian serius.

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola penggunaan gadget pada anak. Pola asuh permisif, lemahnya pengawasan, serta kecenderungan orang tua yang turut menggunakan gadget secara intens menjadi faktor eksternal yang memperkuat risiko kecanduan digital. Rini (2020) menjelaskan bahwa anak cenderung meniru perilaku digital orang tua, sementara Sari (2020) menekankan bahwa kurangnya aturan penggunaan gadget di rumah menjadi salah satu pemicu meningkatnya intensitas penggunaan. Di sisi lain, lingkungan sosial juga memberi kontribusi besar, sebagaimana diungkapkan Lestari (2022), bahwa tren penggunaan gadget di antara teman sebaya, serta akses Wi-Fi gratis di lingkungan pemukiman, mendorong anak menghabiskan lebih banyak waktu di dunia digital.

Fenomena ini semakin jelas terlihat di kawasan Jalan Rel, sebuah lingkungan pemukiman padat yang ditandai oleh tingginya interaksi sosial dan tingginya paparan teknologi digital. Anak-anak di wilayah ini cenderung menghabiskan waktu dengan bermain gim,

menonton video, atau berselancar di media sosial, sehingga aktivitas fisik dan interaksi langsung semakin berkurang. Pratama (2023) menunjukkan bahwa di lingkungan perkotaan, anak dengan kecanduan gadget cenderung menunjukkan perilaku pasif, mudah marah ketika tidak diberi akses ke gadget, serta mengabaikan lingkungan sekitar. Bahkan, laporan Korlantas Polri (2022) menegaskan bahwa distraksi akibat penggunaan gadget di ruang publik, termasuk oleh anak-anak, meningkatkan risiko kecelakaan karena menurunnya kewaspadaan terhadap kondisi jalan.

Sejumlah penelitian telah mengkaji dampak gadget terhadap perkembangan anak, namun sebagian besar fokus pada aspek akademik atau psikososial secara umum. Penelitian mengenai kecanduan gadget dalam konteks perilaku anak di ruang publik, khususnya pada wilayah pemukiman padat seperti Jalan Rel, masih terbatas. Padahal, perilaku sehari-hari anak yang menggunakan gadget di ruang publik dapat memengaruhi keselamatan, interaksi sosial, dan perkembangan perilaku adaptif mereka. Dengan demikian, terdapat celah penelitian (research gap) terkait pemahaman faktor-faktor penyebab kecanduan gadget dalam konteks lokal serta bagaimana kecanduan tersebut termanifestasi dalam perilaku sehari-hari anak di lingkungan sosial tertentu.

Berdasarkan urgensi dan gap tersebut, penelitian ini berupaya menganalisis faktor-faktor penyebab kecanduan gadget pada anak serta mengkaji dampaknya terhadap perilaku

sehari-hari di Jalan Rel. Pendekatan yang komprehensif diperlukan untuk memahami dinamika penggunaan gadget anak di lingkungan nyata sebagaimana dianjurkan Creswell dan Creswell (2021) serta Sugiyono (2022), yaitu melalui pendekatan penelitian kualitatif yang menggali pengalaman, interaksi, dan konteks sosial tempat anak beraktivitas.

KAJIAN TEORI

1. Landasan Konseptual Patologi Sosial dan Adiksi Gadget

A. Kecanduan Gadget sebagai Patologi Perilaku

Kecanduan gadget (gadget addiction) diposisikan sebagai bentuk adiksi perilaku (behavioral addiction) yang terpisah dari kecanduan zat, namun memicu mekanisme neurologis yang serupa (Putri, 2020). Dalam kerangka Patologi Sosial, perilaku ini dianggap sebagai penyimpangan sosial yang muncul ketika mekanisme adaptasi individu (anak) terhadap tuntutan lingkungan mengalami disfungsi, yang kemudian termanifestasi sebagai pola ketergantungan kompulsif pada teknologi. Menurut Dosen Pengampu, disfungsi ini meluas melampaui individu dan mulai memengaruhi struktur interaksi sosial keluarga dan komunitas. Ketergantungan ini dicirikan oleh salience (perangkat menjadi pusat perhatian), perubahan mood yang drastis saat tidak menggunakannya, toleransi (butuh waktu lebih lama), gejala putus (withdrawal symptoms), dan konflik interpersonal, yang mana semua ciri ini menandakan pergeseran perilaku yang tidak sehat dan mengarah pada isolasi sosial.

B. Neurobiologi Ketergantungan Digital

Secara neurobiologis, intensitas penggunaan gadget yang memicu kecanduan berhubungan erat dengan jalur pusat reward dopaminergik di otak. Interaksi dengan aplikasi atau game yang didesain untuk memberikan umpan balik instan dan tak terduga (variable ratio reinforcement schedule) memicu pelepasan dopamin yang berulang. Pelepasan dopamin ini menciptakan asosiasi positif kuat antara gadget dan rasa senang atau pemenuhan instan, sehingga memperkuat siklus perilaku kompulsif (Putra, 2021). Pada anak, otak yang masih dalam masa perkembangan sangat rentan terhadap overstimulation ini, yang berpotensi memodifikasi sirkuit saraf, mengurangi sensitivitas terhadap reward dari aktivitas non-digital

(seperti interaksi sosial nyata atau belajar), dan mengarah pada penurunan kemampuan kontrol kognitif (self-regulation).

2. Analisis Dampak Kecanduan Gadget pada Perilaku dan Perkembangan

A. Dampak pada Kompetensi dan Interaksi Sosial

Dampak paling nyata dari kecanduan gadget adalah deteriorasi pada kompetensi sosial anak (Pratiwi, 2021). Anak yang kecanduan mengalami penggantian interaksi sosial; mereka memilih interaksi virtual yang terstruktur dan minim risiko ketidaknyamanan emosional, dibandingkan dengan interaksi tatap muka yang menuntut kemampuan membaca isyarat sosial kompleks dan manajemen konflik. Pengurangan paparan terhadap interaksi sosial nyata ini, sesuai dengan temuan Lestari (2022), menyebabkan kemampuan anak dalam mengembangkan empati, perspektif, dan keterampilan negosiasi menjadi tumpul. Hal ini berujung pada manifestasi perilaku antisosial di lingkungan sekolah atau rumah, yang kemudian dikategorikan sebagai masalah perilaku sehari-hari.

B. Gangguan Fungsi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis

Penggunaan gadget yang adiktif juga berimplikasi langsung pada penurunan fungsi eksekutif dan kinerja akademik (Nasution, 2020). Waktu yang seharusnya digunakan untuk tugas-tugas perkembangan seperti belajar, bermain fisik, atau tidur, terserap oleh perangkat digital. Selain itu, cahaya biru dari layar gadget mengganggu produksi melatonin, yang menyebabkan gangguan siklus tidur (sleep disruption). Kurangnya istirahat yang berkualitas dan paparan konten yang terus menerus mengakibatkan penurunan rentang perhatian, kesulitan fokus, dan mudah teralihkan, yang mana semuanya merusak fondasi untuk pembelajaran formal.

3. Perspektif Ekologi Perkembangan Anak: Analisis Faktor Penyebab

Untuk memahami akar penyebab kecanduan gadget, pendekatan Teori Ekologi Perkembangan (Bronfenbrenner) menjadi relevan. Teori ini memandang perkembangan anak

sebagai hasil interaksi timbal balik antara individu dan berbagai tingkatan lingkungan yang melingkupinya (Moleong, 2021).

A. Pengaruh Sistem Mikro (Keluarga dan Pola Asuh)

Sistem Mikro yang paling berpengaruh adalah keluarga. Pola asuh orang tua diidentifikasi sebagai prediktor utama (Rini, 2020). Orang tua yang cenderung permisif, tidak menetapkan batasan waktu yang jelas, atau menggunakan gadget sebagai 'penenang' atau 'pengasuh pengganti' secara tidak sadar memodelkan dan memperkuat perilaku adiktif pada anak. Penelitian Sari (2020) secara spesifik menyoroti bahwa kurangnya pengawasan orang tua bukan sekadar kehadiran gadget itu sendiri adalah faktor krusial dalam eskalasi penggunaan menjadi kecanduan.

B. Pengaruh Sistem Eksternal (Lingkungan Komunitas)

Sistem Eksternal meliputi lingkungan komunitas tempat tinggal anak. Dalam lingkungan perkotaan, seperti yang disorot oleh Pratama (2023) dan Lestari (2022), adanya keterbatasan ruang publik dan fasilitas bermain yang aman memaksa anak untuk mencari aktivitas pengganti di dalam rumah. Kurangnya kesempatan untuk eksplorasi fisik, interaksi bebas dengan teman sebaya, dan permainan imajinatif di luar ruangan, secara tidak langsung mendorong anak beralih ke gadget sebagai satu-satunya sumber stimulasi yang tersedia. Oleh karena itu, kecanduan gadget tidak hanya perlu ditangani di tingkat individu, tetapi juga memerlukan intervensi pada tingkat komunitas dan kebijakan ruang publik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan gadget pada anak serta dinamika perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, persepsi, dan interaksi sosial dalam konteks yang alami. Creswell dan Creswell (2021) menegaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan membangun pemaknaan yang komprehensif terhadap fenomena sosial, sementara Moleong (2021) menyatakan bahwa peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung berinteraksi dengan subjek

dan lingkungan penelitian. Dengan demikian, proses pengumpulan data dilakukan dalam situasi yang naturalistik agar temuan yang diperoleh bersifat kaya, mendalam, dan kontekstual. Proses analisis data mengacu pada pendekatan induktif sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2022), yaitu melalui tahapan mereduksi data, menyajikan data, serta menarik kesimpulan secara berkesinambungan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua metode utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi partisipatif, yang dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai faktor penyebab kecanduan gadget dan dampaknya terhadap perilaku anak. Wawancara mendalam dilakukan kepada anak serta orang tua yang terlibat langsung dalam proses pengawasan penggunaan gadget. Teknik ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif, persepsi, dan dinamika interaksi keluarga yang mempengaruhi kebiasaan anak dalam menggunakan gadget. Moleong (2021) menekankan bahwa wawancara dalam penelitian kualitatif memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara terbuka, sehingga peneliti dapat menangkap makna di balik perilaku yang tampak.

Observasi partisipatif dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana anak berinteraksi dengan gadget dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kebiasaan, ekspresi emosional, pola respons terhadap pembatasan, dan interaksi dengan orang tua maupun lingkungan sekitar. Observasi memberikan informasi kontekstual yang tidak selalu muncul dalam wawancara, serta memungkinkan peneliti memahami fenomena secara utuh. Hal ini sejalan dengan pandangan Sugiyono (2022) bahwa observasi merupakan teknik penting dalam penelitian kualitatif karena mampu menangkap perilaku nyata dalam situasi alami.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu membandingkan temuan wawancara dengan hasil observasi serta memeriksa konsistensi informasi yang diberikan oleh anak dan orang tua. Prosedur ini sesuai dengan prinsip keabsahan data yang dijelaskan Moleong (2021), bahwa validitas dalam penelitian kualitatif diperoleh melalui pengecekan data dari berbagai perspektif dan metode sehingga hasil penelitian dapat dipercaya secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, eksternal, dan teknologi digital yang secara bersamaan membentuk pola penggunaan yang berulang dan sulit dikendalikan. Berdasarkan wawancara dengan anak dan orang tua, terlihat bahwa sebagian besar anak menggunakan gadget dengan intensitas tinggi sejak pagi hingga malam, terutama untuk bermain gim, menonton video, dan mengakses media sosial. Intensitas tersebut meningkat setelah pandemi digital dan semakin diperkuat oleh ketersediaan internet yang mudah diakses di lingkungan mereka. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Nasution (2020) bahwa kebutuhan hiburan, rasa ingin tahu, dan kecenderungan anak untuk mencari aktivitas instan membuat mereka lebih mudah tertarik pada fitur interaktif gadget.

Dari sisi faktor internal, penelitian menemukan bahwa anak yang memiliki regulasi diri rendah dan kesulitan mengalihkan perhatian cenderung lebih cepat mengalami ketergantungan terhadap gadget. Beberapa anak menunjukkan perilaku kompulsif seperti terus mencari gadget ketika tidak diberikan, merasa gelisah saat penggunaan dibatasi, serta kesulitan beralih ke aktivitas lain. Hal ini sejalan dengan temuan Putra (2021) bahwa kemampuan self-regulation memainkan peran penting dalam mencegah kecanduan, di mana anak dengan kontrol emosi rendah lebih rentan mengalami ketergantungan digital. Pada beberapa kasus, anak juga memperlihatkan pola perilaku pasif—lebih memilih bermain gadget daripada bermain di luar rumah—yang menunjukkan penurunan motivasi intrinsik terhadap aktivitas fisik maupun sosial.

Faktor eksternal juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kecanduan gadget pada anak. Hasil wawancara dengan orang tua mengungkapkan bahwa sebagian besar keluarga menerapkan pola asuh permisif, misalnya membiarkan anak menggunakan gadget tanpa pengawasan ketat atau memberikan gadget sebagai alat untuk menenangkan anak ketika rewel. Rini (2020) menyatakan bahwa pola asuh semacam ini dapat membentuk kebiasaan negatif, karena anak belajar bahwa gadget dapat digunakan sebagai alat pelarian emosional atau sebagai pengganti interaksi dengan orang tua. Temuan lapangan mendukung hal tersebut, di mana

orang tua kerap menyerahkan gadget ketika sedang sibuk bekerja atau melakukan tugas rumah tangga, sehingga durasi penggunaan gadget menjadi tidak terkontrol. Intensitas ini kemudian

memperkuat kebiasaan anak untuk mengandalkan gadget sebagai sumber utama hiburan dan kenyamanan.

Lingkungan sosial menjadi faktor eksternal lain yang mendorong kecanduan gadget. Di kawasan seperti Jalan Relu yang memiliki tingkat interaksi digital tinggi, anak terpapar oleh teman sebaya yang juga menggunakan gadget dalam intensitas tinggi. Beberapa anak menyebutkan bahwa mereka merasa perlu mengikuti tren gim atau video tertentu agar tidak tertinggal dari teman-temannya. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Lestari (2022) yang menjelaskan bahwa tekanan sosial dan kecenderungan anak untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dapat meningkatkan frekuensi penggunaan gadget. Selain itu, ketersediaan jaringan internet yang stabil dan akses Wi-Fi gratis di beberapa rumah warga memperkuat kebiasaan anak dalam menggunakan gadget tanpa batasan waktu.

Dari sisi teknologi, karakteristik aplikasi dan fitur digital berperan besar dalam membangun kecanduan. Observasi menunjukkan bahwa anak paling sering mengakses konten yang memiliki sistem reward, autoplay, atau infinite scrolling, sehingga mereka terus terlibat tanpa menyadari waktu yang berlalu. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Kim (2018) bahwa fitur teknologi dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna dan meningkatkan retensi interaksi. Misalnya, gim dengan sistem poin dan hadiah membuat anak terdorong untuk terus bermain, sementara video autoplay membuat anak sulit berhenti karena konten berikutnya langsung tersedia. Pola ini memperkuat kebiasaan penggunaan berkelanjutan yang sulit diputus oleh anak.

Dari hasil observasi, dampak kecanduan gadget pada perilaku anak terlihat jelas dalam kehidupan sehari-hari. Anak menunjukkan penurunan kemampuan fokus, mengabaikan tugas rumah, serta mengalami perubahan suasana hati ketika penggunaan gadget dibatasi. Orang tua melaporkan bahwa anak menjadi lebih mudah marah, sensitif, dan enggan berkomunikasi langsung dengan anggota keluarga. Temuan ini sejalan dengan Setiawan dan Kumala (2021) bahwa kecanduan gadget dapat berdampak pada perkembangan emosional anak, termasuk meningkatnya kecemasan, sifat impulsif, dan penurunan kontrol diri. Secara fisik, beberapa anak juga mengalami kelelahan mata, pola tidur tidak teratur, dan kecenderungan jarang beraktivitas di luar rumah.

Perilaku sosial anak juga menunjukkan perubahan signifikan. Wawancara mengungkapkan bahwa beberapa anak lebih tertarik bermain gadget daripada bermain

bersama teman di luar rumah. Ketika berada di ruang publik seperti halaman atau jalan lingkungan, anak sering terlihat menunduk sambil memegang gadget tanpa memperhatikan situasi sekitar. Di lingkungan seperti Jalan Rel yang memiliki arus lalu lintas padat, perilaku tersebut berpotensi membahayakan keselamatan anak sebagaimana juga pernah ditegaskan dalam laporan keselamatan jalan oleh Korlantas Polri (2022). Anak yang terus menggunakan gadget saat berjalan atau bermain di area publik menjadi kurang peka terhadap risiko dan kehilangan kewaspadaan terhadap kendaraan atau kondisi lingkungan.

Dalam konteks teori, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori penguatan perilaku Skinner dan teori belajar sosial Bandura. Gadget memberikan penguatan positif berupa hiburan, hadiah gim, dan kepuasan instan yang memperkuat kecenderungan anak untuk terus menggunakannya. Anak juga meniru perilaku digital dari orang tua atau teman sebaya, sebagaimana dijelaskan Bandura bahwa proses imitasi memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku. Dengan demikian, kecanduan gadget pada anak merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara karakteristik individu, dinamika keluarga, tekanan sosial, dan desain teknologi digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak bukan hanya persoalan penggunaan berlebihan, tetapi merupakan konsekuensi dari beragam faktor yang saling berkaitan. Faktor internal seperti regulasi diri, faktor eksternal seperti pola asuh dan pengaruh teman sebaya, serta faktor teknologi seperti fitur aplikasi berkontribusi secara simultan dalam membentuk kebiasaan yang mengarah pada kecanduan. Dampaknya terlihat nyata pada perilaku sehari-hari mulai dari menurunnya interaksi sosial, perubahan emosi, hingga risiko keselamatan di lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Fenomena kecanduan gadget pada anak di Jalan Rel menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital telah bergeser dari sekadar media hiburan menjadi faktor yang memengaruhi perilaku sehari-hari, emosi, interaksi sosial, hingga pola regulasi diri anak. Berdasarkan hasil penelitian, intensitas penggunaan gadget yang tinggi dipicu oleh berbagai faktor, antara lain: kurangnya pengawasan orang tua, lemahnya aturan penggunaan gadget di

rumah, karakteristik fitur teknologi yang dirancang untuk meningkatkan retensi pengguna, serta pengaruh

lingkungan sosial yang permisif. Faktor-faktor tersebut saling berkelindan sehingga memunculkan kondisi kecanduan yang ditandai oleh dorongan kuat untuk terus menggunakan gadget, kegelisahan ketika tidak dapat mengaksesnya, dan kesulitan anak dalam menghentikan penggunaan secara mandiri.

Dampak kecanduan gadget terlihat pada beberapa dimensi perilaku anak di Jalan Rel. Secara sosial, anak menjadi lebih menarik diri, mengurangi interaksi langsung, dan menunjukkan penurunan empati. Secara emosional, anak lebih mudah marah, gelisah, dan menunjukkan pola tantrum ketika penggunaan gadget dibatasi. Secara kognitif, fokus dan kemampuan regulasi diri menurun sehingga berdampak pada keteraturan aktivitas harian seperti belajar, tidur, dan tanggung jawab domestik. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa kecanduan gadget berhubungan dengan perubahan perilaku dan perkembangan emosi anak.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget pada anak bukan hanya masalah teknologis, tetapi juga masalah pengasuhan, kontrol diri, dan kondisi lingkungan sosial yang membentuk pola penggunaan digital anak. Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua yang lebih aktif melalui pengawasan konsisten, pemberian batasan waktu, pendampingan penggunaan gadget, serta penciptaan alternatif aktivitas non-gadget yang menarik. Lingkungan sekitar juga perlu membangun budaya digital yang sehat melalui keteladanan dan kolaborasi antara keluarga, masyarakat, serta institusi terkait. Upaya kolektif tersebut penting untuk meminimalkan dampak negatif gadget dan membantu anak membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. Sage Publications.

Griffiths, M. (2019). *Digital behavioral addiction in children*. Journal of Behavioral Studies.

- Kim, J. (2018). *Technological features and user retention in digital devices*. International Journal of Media Technology.
- Korlantas Polri. (2022). *Laporan tahunan keselamatan jalan nasional*. Kepolisian Republik Indonesia.
- Lestari, S. (2022). *Pengaruh lingkungan sosial terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak*. Jurnal Pendidikan Anak Usia.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi terbaru)*. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, F. (2020). *Penggunaan gadget pada anak dan dampaknya*. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Pratiwi, D. A. (2021). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(3), 455–463.
- Pratama, R. A. (2023). *Perilaku anak dan dampak penggunaan gadget: Studi kualitatif di lingkungan perkotaan*. Kencana.
- Putra, Y. (2021). *Self-regulation and gadget addiction among children*. Jurnal Psikologi Perkembangan.
- Putri, S. M. (2020). *Kecanduan gadget pada anak: Kajian faktor penyebab dan dampaknya*. Deepublish.
- Rini, M. (2020). *Peran pola asuh dalam pembentukan kebiasaan bermain gadget*. Jurnal Pendidikan Keluarga.
- Sari, N. P. (2020). *Peran pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget pada anak*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 12(2), 112–120.
- Setiawan, B., & Kumala, V. (2021). *Dampak kecanduan gadget terhadap perkembangan emosional anak*. Jurnal Psikologi Nusantara, 5(1), 33–42.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Pendekatan untuk analisis data lapangan*. Alfabeta.
- Widiastuti, A. (2020). *Dampak gadget terhadap perilaku sehari-hari anak*. Jurnal Pendidikan Dasar.

Sani Susanti, Salsa Billah Sumah, Nabila Simamora, Fransiska Margaretha Tambunan, Yossy Meliyani Br Ginting, Bonario Laurensius Sihaloho : Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Perilaku Sehari-Hari di Jalan Rel