

Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Generasi Muda: Studi Literatur tentang Mekanisme Dampak dan Strategi Mitigasi

Dwi Syahrah^{1*}, Adelia Patahuiddin², Indah Hannanu³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Palopo Indonesia

*e-mail korespondensi; 25140310005@uinpalopo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak kecanduan gadget terhadap interaksi sosial generasi muda serta mengidentifikasi faktor yang memengaruhi dan strategi mitigasinya. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review. Data diperoleh melalui penelusuran dan seleksi artikel ilmiah yang relevan dengan tema penggunaan gadget, kecanduan gadget, media sosial, dan interaksi sosial generasi muda. Seleksi literatur dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, relevansi dengan fokus penelitian, serta ketersediaan informasi yang mendukung analisis. Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif melalui tahap identifikasi, pengelompokan temuan, perbandingan hasil penelitian, dan sintesis untuk menemukan pola hubungan antara penggunaan gadget dan perubahan interaksi sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan gadget tidak hanya berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan, tetapi juga dengan pergeseran waktu dan perhatian dari interaksi tatap muka menuju aktivitas digital. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas komunikasi langsung, kepedulian sosial, keterlibatan dalam lingkungan, dan kemampuan bersosialisasi. Di sisi lain, dampak gadget dipengaruhi oleh pola penggunaan dan faktor pengawasan. Sintesis literatur menunjukkan bahwa pengawasan orang tua, pembatasan penggunaan, literasi digital, pendidikan karakter, dan pengendalian diri menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. Kajian ini menghasilkan perspektif bahwa dampak kecanduan gadget terhadap interaksi sosial merupakan proses yang melibatkan penggunaan berlebihan, pergeseran pola interaksi, dan perubahan kualitas hubungan sosial.

Kata kunci: Kecanduan Gadget, Interaksi Sosial, Generasi Muda, Media Sosial, Era Digital

Abstract

This study aims to analyze the impact of gadget addiction on the social interactions of the younger generation, as well as to identify influencing factors and mitigation strategies. A qualitative method employing a literature review approach was used. Data were obtained by searching for and selecting scholarly articles relevant to themes such as gadget usage, gadget addiction, social media, and youth social interaction. Literature selection was based on topical alignment, relevance to the research focus, and the availability of information supporting the analysis. Data were analyzed using a descriptive-qualitative approach involving identification, thematic grouping of findings, comparison of research results, and synthesis to uncover patterns of relationships between gadget usage and changes in social interaction. The study results indicate that gadget addiction is linked not only to high usage intensity but also to a shift of time and attention from face-to-face interactions toward digital activities. This situation has the potential to diminish the quality of direct communication, social awareness, community engagement, and socialization skills. Conversely, the impact of gadgets is influenced by usage patterns and supervision factors. The literature synthesis reveals that parental supervision, usage restrictions, digital literacy, character education, and self-control

are crucial factors in mitigating the negative impacts of gadget usage. The study concludes that the impact of gadget addiction on social interaction is a process involving excessive usage, shifts in interaction patterns, and changes in the quality of social relationships.

Keywords: *Gadget Addiction, Social Interaction, Younger Generation, Social Media, Digital Era*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi, belajar, dan interaksi sosial generasi muda. Gadget, khususnya smartphone, tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana memperoleh informasi, hiburan, pembelajaran, dan membangun relasi sosial. Perubahan tersebut memberikan peluang bagi generasi muda untuk mempertahankan dan memperluas hubungan sosial tanpa dibatasi jarak dan waktu. Namun, intensitas penggunaan yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi *problematic smartphone use* atau kecanduan gadget yang berpotensi mengganggu fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari (Karabey et al., 2024; Jungselius, 2024).

Persoalan tersebut menjadi semakin penting karena penggunaan gadget pada generasi muda tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan perubahan pola keterlibatan sosial. Karabey et al. (2024), melalui kajian sistematis terhadap 188 penelitian mengenai kecanduan smartphone pada remaja, menunjukkan bahwa penelitian terdahulu banyak mengkaji penggunaan smartphone, hubungan sosial, karakteristik demografis, depresi, serta kualitas tidur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan smartphone merupakan persoalan multidimensional yang tidak dapat dipahami hanya dari aspek frekuensi penggunaan. Sementara itu, studi longitudinal Su et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone bermasalah dengan kuantitas dan kualitas keterlibatan remaja dengan teman sebaya. Temuan ini memperlihatkan bahwa persoalan utama bukan semata-mata keberadaan gadget, melainkan bagaimana penggunaan gadget berhubungan dengan pola keterlibatan sosial remaja.

Hubungan tersebut juga tidak selalu bersifat sederhana atau satu arah. Penelitian longitudinal terhadap remaja Korea menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone dan hubungan negatif dengan teman sebaya dapat memiliki hubungan timbal balik, sementara penarikan diri sosial juga berkaitan dengan perkembangan hubungan sebaya yang negatif (Lee et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone dapat memengaruhi hubungan dengan teman sebaya, yang selanjutnya berhubungan dengan kepuasan hidup remaja (Lee et al., 2022). Dengan demikian, penggunaan gadget yang bermasalah perlu dipahami dalam konteks hubungan sosial yang lebih luas, termasuk kualitas hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan.

Aspek keluarga juga menjadi bagian penting dalam memahami penggunaan gadget. Meta-analisis terhadap 33 penelitian dengan 25.537 anak dan remaja menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan penggunaan telepon seluler bermasalah, dengan dukungan keluarga menunjukkan hubungan yang lebih kuat dibandingkan beberapa sumber dukungan sosial lainnya (2024). Kajian sistematis mengenai pola pengasuhan juga menunjukkan bahwa hubungan antara faktor pengasuhan dan penggunaan media sosial bermasalah bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai bentuk praktik pengasuhan (Vossen et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengawasan dan dukungan sosial perlu ditempatkan sebagai bagian dari konteks yang memengaruhi penggunaan gadget, bukan hanya sebagai solusi setelah kecanduan terjadi.

Di sisi lain, media sosial sebagai salah satu aktivitas utama melalui gadget juga menghasilkan bentuk interaksi yang berbeda dari interaksi tatap muka. Kajian terhadap penelitian anak dan remaja menunjukkan bahwa penelitian mengenai

media sosial telah berkembang luas, tetapi fokusnya masih tersebar pada berbagai aspek penggunaan, perilaku, dan konsekuensi digital (Jungselius, 2024). Penelitian mengenai keterampilan interaksi sosial remaja juga menunjukkan pentingnya membedakan kemampuan berinteraksi melalui media sosial dengan interaksi secara langsung karena keduanya memiliki karakteristik yang berbeda (Lamash et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan komunikasi digital tidak secara otomatis dapat dipandang sebagai pengganti yang setara bagi interaksi sosial tatap muka.

Meskipun penelitian mengenai kecanduan gadget, penggunaan smartphone bermasalah, media sosial, dan hubungan sosial generasi muda telah berkembang cukup pesat, masih terdapat kesenjangan dalam cara temuan-temuan tersebut disintesis. Sebagian penelitian berfokus pada hubungan antara kecanduan smartphone dan kesehatan psikologis, sebagian lainnya mengkaji hubungan dengan teman sebaya, dukungan sosial, keluarga, atau penggunaan media sosial. Kajian sistematis yang ada juga cenderung mengelompokkan temuan berdasarkan variabel atau konsekuensi tertentu. Misalnya, Karabey et al. (2024) memetakan karakteristik dan konsekuensi kecanduan smartphone pada remaja, sedangkan Jungselius (2024) memetakan perkembangan penelitian tentang penggunaan media sosial pada anak dan remaja. Sementara itu, penelitian longitudinal lebih banyak menguji hubungan spesifik antara ketergantungan smartphone dan variabel sosial tertentu (Lee et al., 2022; Lee et al., 2024; Su et al., 2022).

Research gap penelitian ini terletak pada belum terintegrasinya berbagai temuan tersebut ke dalam sintesis yang menjelaskan bagaimana penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengubah pola interaksi sosial generasi muda, faktor apa yang mendorong proses tersebut, serta faktor apa yang dapat memutus atau mengurangi dampaknya. Dengan kata lain, penelitian terdahulu telah memberikan bukti mengenai hubungan antara penggunaan gadget dan berbagai aspek kehidupan sosial, tetapi masih diperlukan kajian yang menghubungkan faktor pendorong penggunaan, penggunaan berlebihan, pergeseran keterlibatan dari interaksi langsung ke ruang digital, perubahan kualitas hubungan sosial, serta faktor protektif secara lebih terpadu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini tidak diarahkan untuk sekadar mengulang kesimpulan bahwa kecanduan gadget berdampak negatif terhadap interaksi sosial. Penelitian ini menawarkan sintesis konseptual yang menempatkan kecanduan gadget sebagai proses yang melibatkan tiga komponen utama, yaitu faktor pendorong penggunaan, pergeseran pola keterlibatan sosial, dan konsekuensi terhadap kualitas interaksi sosial, dengan pengawasan keluarga, dukungan sosial, literasi digital, pembatasan penggunaan, dan pengendalian diri sebagai faktor mitigasi. Perspektif tersebut memungkinkan dampak gadget dipahami sebagai suatu proses, bukan sekadar hubungan langsung antara durasi penggunaan dan penurunan interaksi sosial.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga pertanyaan ilmiah: (1) bagaimana literatur mutakhir menjelaskan faktor yang mendorong penggunaan gadget secara berlebihan pada generasi muda; (2) melalui mekanisme apa penggunaan gadget yang bermasalah berhubungan dengan perubahan kualitas interaksi sosial; dan (3) faktor protektif apa yang dapat digunakan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget terhadap interaksi sosial generasi muda? Melalui sintesis tersebut, penelitian diharapkan memberikan pemahaman yang lebih integratif mengenai hubungan antara kecanduan gadget dan interaksi sosial sekaligus menawarkan dasar konseptual bagi strategi pencegahan dan pendampingan generasi muda di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review untuk menganalisis secara kritis berbagai hasil penelitian mengenai

kecanduan gadget dan interaksi sosial generasi muda. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak mengumpulkan data primer dari responden, tetapi mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis temuan dari penelitian terdahulu untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan gadget yang bermasalah dan perubahan interaksi sosial. Studi pustaka dilakukan melalui penelusuran sumber ilmiah yang relevan, sebagaimana karakteristik penelitian kepustakaan yang menempatkan literatur sebagai sumber utama data penelitian (Zed, 2008).

Penelusuran literatur dilakukan pada Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, PubMed, atau Garuda] dengan menggunakan kombinasi kata kunci “gadget addiction”, “smartphone addiction”, “problematic smartphone use”, “social interaction”, “social relationship”, “adolescents”, dan “young generation”, serta padanan istilah dalam bahasa Indonesia seperti “kecanduan gadget”, “kecanduan smartphone”, dan “interaksi sosial”. Penelusuran difokuskan pada artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang [tahun awal–tahun akhir] untuk memperoleh literatur yang relevan dengan perkembangan penggunaan teknologi digital pada generasi muda.

Literatur diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian atau kajian ilmiah yang membahas penggunaan gadget, smartphone, media sosial, atau problematic smartphone use; (2) artikel yang mengkaji generasi muda, khususnya anak, remaja, atau kelompok usia yang relevan dengan fokus penelitian; (3) artikel yang membahas interaksi sosial, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, atau keterlibatan sosial; (4) artikel tersedia dalam teks lengkap; dan (5) artikel diterbitkan dalam rentang tahun yang telah ditentukan. Sementara itu, literatur dikeluarkan apabila tidak relevan dengan fokus penelitian, berupa duplikasi, tidak menyediakan informasi yang memadai, atau hanya membahas penggunaan gadget dari aspek yang tidak berkaitan dengan interaksi sosial.

Proses seleksi dilakukan secara bertahap, dimulai dari identifikasi artikel berdasarkan kata kunci, penyaringan judul dan abstrak, pemeriksaan kesesuaian dengan kriteria inklusi, kemudian pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria selanjutnya ditetapkan sebagai sumber analisis. Data dari setiap artikel yang terpilih diekstraksi dan dikelompokkan berdasarkan beberapa aspek, yaitu penulis dan tahun publikasi, karakteristik atau kelompok subjek, fokus penelitian, aspek penggunaan gadget, bentuk interaksi sosial yang dikaji, temuan utama, serta faktor yang berhubungan dengan dampak penggunaan gadget. Pengelompokan tersebut digunakan untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan pola yang muncul di antara hasil penelitian.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik dan sintesis deskriptif-kualitatif. Analisis dilakukan melalui empat tahap. Pertama, identifikasi tema, yaitu mengidentifikasi temuan utama dari setiap artikel terkait faktor penggunaan gadget dan dampaknya terhadap interaksi sosial. Kedua, kategorisasi, yaitu mengelompokkan temuan ke dalam tema faktor pendorong penggunaan, penggunaan gadget secara berlebihan, perubahan pola interaksi sosial, konsekuensi sosial, dan faktor protektif. Ketiga, perbandingan, yaitu membandingkan temuan antarpublikasi untuk menemukan kesamaan, perbedaan, dan kecenderungan hasil penelitian. Keempat, sintesis, yaitu mengintegrasikan berbagai temuan tersebut untuk membangun pemahaman konseptual mengenai mekanisme hubungan antara kecanduan gadget dan perubahan interaksi sosial generasi muda.

Hasil sintesis selanjutnya digunakan untuk menjawab tiga fokus penelitian, yaitu faktor yang mendorong penggunaan gadget secara berlebihan, mekanisme perubahan interaksi sosial akibat penggunaan gadget yang bermasalah, serta faktor yang dapat mengurangi dampak negatifnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang Mendorong Penggunaan Gadget secara Berlebihan pada Generasi Muda

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada generasi muda dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan lingkungan sosial. Pada tingkat individu, gadget digunakan untuk memenuhi kebutuhan hiburan, mengatasi kebosanan, memperoleh perhatian, membangun pengakuan sosial, serta mengakses informasi dan komunikasi. Dalam kondisi tertentu, kebutuhan tersebut dapat mendorong peningkatan intensitas penggunaan hingga individu mengalami kesulitan mengendalikan waktu dan frekuensi penggunaan. Temuan dalam penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget tidak hanya berkaitan dengan fungsi praktis, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas sosial dan keseharian generasi muda.

Faktor keluarga juga menjadi bagian penting dalam menjelaskan penggunaan gadget yang berlebihan. Penelitian Lwin et al. (2008) menunjukkan bahwa pola mediasi orang tua berhubungan dengan bagaimana anak menggunakan teknologi, sementara penelitian dalam artikel ini mengaitkan kurangnya kontrol dan pembatasan waktu dengan meningkatnya risiko penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Meskipun demikian, temuan mutakhir menunjukkan bahwa hubungan antara pengasuhan dan penggunaan media digital bersifat kompleks. Vossen et al. (2024), melalui systematic review, menemukan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak dan iklim keluarga yang positif secara lebih konsisten berkaitan dengan rendahnya problematic social media use, sedangkan pengawasan atau pembatasan penggunaan saja tidak selalu menunjukkan hasil yang seragam.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor pendorong penggunaan gadget tidak dapat direduksi menjadi persoalan kurangnya pengawasan. Motif individu dan konteks keluarga saling berinteraksi dalam membentuk pola penggunaan. Gadget menawarkan hiburan, komunikasi, dan akses informasi yang mudah; pada saat yang sama, lingkungan keluarga menentukan sejauh mana penggunaan tersebut diarahkan dan dikendalikan. Dengan demikian, penggunaan gadget yang berlebihan dapat dipahami sebagai proses ketika kebutuhan individu bertemu dengan akses teknologi yang tinggi dan regulasi penggunaan yang belum optimal.

Literatur mutakhir juga memperlihatkan bahwa persoalan tersebut semakin kompleks karena gadget menjadi pintu masuk ke berbagai aktivitas digital, terutama media sosial. Jungselius (2024) menunjukkan bahwa penelitian mengenai penggunaan media sosial pada anak dan remaja telah berkembang luas karena media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial generasi muda. Kondisi ini membuat batas antara penggunaan gadget untuk kebutuhan fungsional dan penggunaan untuk memenuhi kebutuhan psikososial menjadi semakin kabur.

Berdasarkan sintesis tersebut, faktor pendorong penggunaan gadget secara berlebihan dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek, yaitu faktor individu berupa kebutuhan hiburan, kebosanan, pengakuan, dan keterhubungan; faktor teknologi berupa kemudahan akses dan beragamnya aktivitas digital; serta faktor lingkungan berupa pola pengasuhan, kualitas hubungan keluarga, dan kontrol penggunaan. Ketiga aspek tersebut saling berhubungan sehingga penggunaan gadget bermasalah lebih tepat dipahami sebagai fenomena multidimensional daripada akibat satu penyebab tunggal.

Mekanisme Penggunaan Gadget Bermasalah terhadap Perubahan Kualitas Interaksi Sosial

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang bermasalah berhubungan dengan perubahan kualitas interaksi sosial terutama melalui pergeseran waktu, perhatian, dan keterlibatan sosial dari ruang nyata menuju ruang digital. Gadget pada dasarnya dapat memperkuat hubungan sosial karena

memungkinkan komunikasi berlangsung tanpa batas jarak dan waktu. Penelitian Muttatabiah et al. (2021), misalnya, menunjukkan manfaat gadget dalam mendukung komunikasi, akses informasi, dan pembelajaran. Namun, penelitian Amelia et al. (2022) dan Albar et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan penggunaan gadget dengan pola atau tingkat interaksi sosial remaja.

Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa gadget tidak secara otomatis menyebabkan penurunan interaksi sosial. Yang menjadi persoalan adalah ketika aktivitas digital mulai menggantikan waktu dan perhatian yang sebelumnya digunakan untuk interaksi langsung. Dalam kondisi penggunaan yang terarah, gadget berfungsi sebagai fasilitator komunikasi. Sebaliknya, ketika penggunaan menjadi berlebihan, gadget dapat menjadi pengalih keterlibatan sosial. Karena itu, durasi penggunaan perlu dipahami bersama tujuan, konteks, dan pola aktivitas yang dilakukan melalui gadget.

Temuan Su et al. (2022) memperkuat perspektif tersebut melalui penelitian longitudinal mengenai problematic smartphone use dan keterlibatan remaja dengan teman sebaya. Hubungan tersebut menunjukkan pentingnya melihat penggunaan smartphone tidak hanya berdasarkan frekuensi, tetapi juga berdasarkan kuantitas dan kualitas keterlibatan sosial. Dengan demikian, dampak sosial gadget tidak cukup dijelaskan melalui pertanyaan mengenai “berapa lama” gadget digunakan, tetapi juga “aktivitas apa yang menggantikan aktivitas sosial langsung”.

Mekanisme tersebut dapat dijelaskan melalui proses pergeseran keterlibatan sosial. Penggunaan gadget yang semakin intensif meningkatkan waktu yang dihabiskan dalam aktivitas digital. Ketika waktu tersebut mengambil porsi yang semakin besar, kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan keluarga, teman, dan lingkungan menjadi lebih terbatas. Berkurangnya kesempatan interaksi kemudian dapat mengurangi ruang untuk mengembangkan kemampuan komunikasi langsung, empati, kerja sama, dan keterlibatan sosial.

Namun, literatur mutakhir menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu satu arah. Lee et al. (2022) menemukan keterkaitan antara ketergantungan smartphone, hubungan teman sebaya, dan kepuasan hidup remaja. Lee et al. (2024) selanjutnya menunjukkan adanya hubungan longitudinal timbal balik antara ketergantungan smartphone, hubungan negatif dengan teman sebaya, dan penarikan diri sosial. Zhao et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kesepian dan problematic smartphone use. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah sosial dapat menjadi faktor pendorong sekaligus konsekuensi penggunaan smartphone yang bermasalah.

Dengan demikian, mekanisme hubungan gadget dan interaksi sosial dapat dipahami sebagai suatu siklus, bukan hubungan sebab-akibat yang sederhana. Faktor sosial seperti kesepian, keterbatasan hubungan sebaya, atau penarikan diri dapat meningkatkan ketergantungan pada ruang digital. Pada saat yang sama, penggunaan gadget yang bermasalah dapat mengurangi keterlibatan dalam interaksi langsung sehingga berpotensi memperkuat keterasingan sosial. Perspektif ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dibandingkan pandangan bahwa gadget merupakan satu-satunya penyebab penurunan interaksi sosial.

Berdasarkan sintesis tersebut, mekanisme konseptualnya dapat dirumuskan sebagai: Penggunaan Gadget Bermasalah, Peningkatan Keterlibatan Digital, Pergeseran Waktu dan Perhatian, Berkurangnya/Pergeseran Interaksi Langsung, Perubahan Kualitas Hubungan Sosial. Namun, jalur tersebut dapat berlangsung secara timbal balik karena masalah hubungan sosial atau kesepian, peningkatan ketergantungan pada gadget.

Dengan demikian, kualitas interaksi sosial merupakan hasil interaksi antara pola penggunaan gadget dan kondisi sosial individu. Penggunaan gadget yang dilakukan secara bijak dan proporsional dapat mendukung komunikasi serta memperluas hubungan sosial, sedangkan penggunaan yang berlebihan berpotensi

mengurangi intensitas interaksi secara langsung dan memengaruhi kualitas hubungan sosial individu.

Faktor Protektif untuk Mengurangi Dampak Negatif Gadget terhadap Interaksi Sosial

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa dampak negatif penggunaan gadget dapat dikurangi melalui kombinasi faktor keluarga, kemampuan individu, literasi digital, dan lingkungan sosial. Penelitian yang telah digunakan dalam artikel ini menunjukkan bahwa pengawasan orang tua, pembatasan waktu penggunaan, aktivitas alternatif, pendidikan karakter, dan pendampingan merupakan beberapa strategi yang dapat membantu mengendalikan penggunaan gadget. Sari dan Mitsalia (2016) menekankan pentingnya pengawasan orang tua, sedangkan Pebriana (2017) menunjukkan pentingnya pembatasan penggunaan gadget dan aktivitas alternatif dalam mendukung interaksi sosial anak. Wulandari dan Hermiati (2019) juga menekankan pentingnya pendidikan dan pengawasan dalam meningkatkan kesadaran terhadap risiko penggunaan gadget secara berlebihan.

Namun, perbandingan dengan literatur mutakhir menunjukkan bahwa faktor protektif tidak cukup dipahami sebagai pembatasan durasi. Vossen et al. (2024) menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak dan iklim keluarga yang positif memiliki hubungan yang lebih konsisten dengan rendahnya problematic social media use dibandingkan pendekatan pengawasan semata. Temuan ini menggeser pendekatan dari kontrol berbasis larangan menuju pendampingan berbasis relasi.

Artinya, orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengawas penggunaan gadget, tetapi juga sebagai pembentuk lingkungan sosial yang memungkinkan anak memperoleh dukungan, komunikasi, dan keterhubungan secara langsung. Hubungan keluarga yang positif dapat mengurangi kebutuhan anak untuk menjadikan ruang digital sebagai satu-satunya tempat memperoleh perhatian dan keterhubungan sosial.

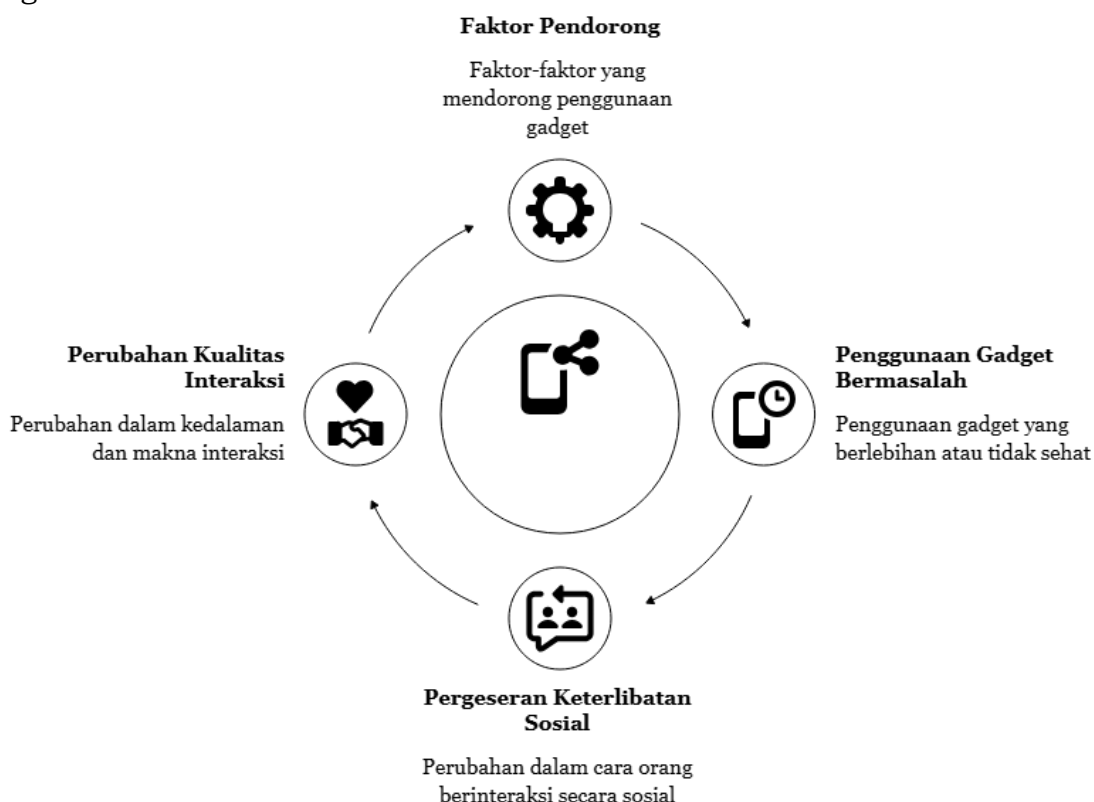
Faktor protektif kedua adalah kemampuan regulasi diri dan literasi digital. Literasi digital membantu generasi muda memahami manfaat dan risiko teknologi, mengenali pola penggunaan yang tidak sehat, serta memilih aktivitas digital yang sesuai dengan kebutuhan. Sementara itu, pengendalian diri membantu individu mengatur waktu dan mempertahankan keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial secara langsung. Oleh karena itu, pendidikan digital sebaiknya tidak hanya mengajarkan keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan mengambil keputusan dan mengendalikan perilaku dalam lingkungan digital.

Faktor ketiga adalah penguatan lingkungan sosial. Pembatasan gadget akan lebih efektif apabila generasi muda memiliki alternatif aktivitas yang bermakna, seperti kegiatan keluarga, olahraga, kegiatan sekolah, organisasi, permainan bersama teman, dan kegiatan sosial masyarakat. Dengan adanya alternatif tersebut, pengurangan waktu penggunaan gadget tidak hanya berarti “kehilangan waktu digital”, tetapi menjadi kesempatan untuk meningkatkan keterlibatan dalam hubungan sosial nyata.

Berdasarkan perbandingan berbagai penelitian, faktor protektif dapat dikelompokkan menjadi tiga lapisan. Pertama, faktor keluarga, berupa hubungan orang tua-anak yang positif, komunikasi, pendampingan, dan aturan penggunaan yang konsisten. Kedua, faktor individu, berupa literasi digital, pengendalian diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur waktu. Ketiga, faktor lingkungan, berupa tersedianya aktivitas sosial dan pendidikan yang mendorong interaksi langsung.

Dengan demikian, sintesis kajian ini menghasilkan kerangka konseptual bahwa upaya mengurangi dampak negatif gadget tidak cukup dilakukan dengan membatasi perangkat, tetapi perlu mengendalikan pola penggunaan sekaligus

memperkuat kualitas hubungan sosial. Kerangka tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual Upaya Mengurangi Dampak Negatif Gadget

Berdasarkan Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa penggunaan gadget bermasalah pada generasi muda merupakan proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor pendorong dapat memicu penggunaan gadget secara berlebihan yang selanjutnya menyebabkan pergeseran keterlibatan sosial dan berpotensi memengaruhi kualitas interaksi sosial. Proses tersebut dapat diminimalkan melalui faktor protektif berupa kualitas hubungan keluarga, pendampingan orang tua, literasi digital, pengendalian diri, dan aktivitas sosial. Faktor-faktor tersebut berperan dalam mengendalikan pola penggunaan gadget agar tidak berkembang menjadi perilaku yang mengganggu interaksi sosial generasi muda.

Sintesis ini menunjukkan bahwa gadget bukanlah penyebab tunggal perubahan sosial generasi muda. Dampaknya terbentuk melalui interaksi antara motif penggunaan, intensitas penggunaan, kondisi sosial, lingkungan keluarga, dan kemampuan regulasi diri. Karena itu, pendekatan yang lebih komprehensif adalah membangun keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan interaksi sosial langsung, sehingga teknologi tetap memberikan manfaat tanpa menggantikan fungsi hubungan sosial dalam kehidupan nyata.

PENUTUP

Berdasarkan hasil sintesis literatur, penggunaan gadget secara berlebihan pada generasi muda merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, teknologi, dan lingkungan sosial. Kebutuhan hiburan, kebosanan, pencarian pengakuan dan keterhubungan sosial, kemudahan akses teknologi, serta kualitas hubungan dan pengawasan keluarga menjadi faktor yang dapat mendorong terbentuknya pola penggunaan gadget yang bermasalah. Dengan demikian, penggunaan berlebihan tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan kurangnya kontrol individu, tetapi juga berkaitan dengan konteks sosial dan

keluarga tempat generasi muda menggunakan teknologi. Penggunaan gadget yang bermasalah berhubungan dengan perubahan kualitas interaksi sosial melalui mekanisme pergeseran waktu, perhatian, dan keterlibatan dari interaksi langsung menuju aktivitas digital. Meskipun gadget dapat berfungsi sebagai sarana komunikasi dan memperluas hubungan sosial, penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan interaksi tatap muka dan memengaruhi kualitas keterlibatan sosial. Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu bersifat satu arah karena kesepian, hubungan sosial yang kurang baik, dan penarikan diri dapat sekaligus mendorong peningkatan ketergantungan terhadap gadget. Oleh karena itu, hubungan gadget dan interaksi sosial lebih tepat dipahami sebagai proses yang dinamis dan berpotensi membentuk siklus timbal balik. Faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif tersebut meliputi kualitas hubungan keluarga, pendampingan dan pengawasan orang tua, literasi digital, pengendalian diri, serta tersedianya aktivitas sosial alternatif. Temuan kajian menunjukkan bahwa strategi perlindungan tidak cukup berorientasi pada pembatasan durasi penggunaan gadget, tetapi perlu mengembangkan kemampuan generasi muda dalam menggunakan teknologi secara bertanggung jawab sekaligus memperkuat hubungan sosial secara langsung. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji kerangka tersebut secara empiris pada kelompok generasi muda dengan karakteristik dan konteks sosial yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, M. M., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., & Muryati, M. (2024). Intensitas penggunaan gadget berhubungan dengan pola interaksi sosial remaja awal. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(1), 8–14.
- Amelia, R., Marni, E., & Anggreny, Y. (2022). Hubungan pemanfaatan gadget dengan interaksi sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(3), 1–11.
- Aprilistya, A., Azhari, C. V., & Pramesti, C. A. (2023). Dampak media sosial terhadap penurunan nilai moral dan etika generasi muda. *Indigenous Knowledge*, 2(2), 150–157.
- Arianto, B. (2021). Dampak media sosial bagi perubahan perilaku generasi muda di masa pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance*, 3(2), 118–132.
- Du, X., Xiang, G., Xiao, M., Liu, X., Sun, J., Ding, C., & Chen, H. (2023). The relationship between loneliness and problematic smartphone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating role of negative emotions and maladaptive coping. *Journal of Adolescence*, 95(7), 1449–1462. <https://doi.org/10.1002/jad.12218>
- Jungselius, B. (2024). A scoping review of current research on social media use among children and adolescents. *Discover Psychology*, 4, Article 116. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00226-2>
- Karabey, S. C., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically?: A systematic review study. *Psychology, Health & Medicine*, 29(3), 631–654. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241>
- Lamash, L., Fogel, Y., & Hen-Herbst, L. (2024). Adolescents' social interaction skills on social media versus in person and the correlations to well-being. *Journal of Adolescence*, 96(3), 501–511. <https://doi.org/10.1002/jad.12244>

- Lim, S. A. (2023). Relationship between Korean adolescents' dependence on smartphones, peer relationships, and life satisfaction. *Child & Youth Care Forum*, 52(3), 603–618. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09703-y>
- Muttabiah, A., Suryani, E., & Hawa, A. M. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial peserta didik. *JANACITTA*, 4(2).
- Nabila, A. P., & Putri, A. F. H. (2022). Transformasi budaya dalam media sosial: Pengaruh terhadap identitas generasi muda. *TANDA: Jurnal Kajian Budaya, Bahasa dan Sastra*, 2(5), 14–21.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Su, S., Larsen, H., Cousijn, J., Wiers, R. W., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). Problematic smartphone use and the quantity and quality of peer engagement among adolescents: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 126, Article 107025. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107025>
- Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 11(3), 511–527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Wan, X., Huang, H., Jia, R., Liang, D., Lu, G., & Chen, C. (2022). Association between mobile phone addiction and social support among mainland Chinese teenagers: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 911560. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.911560>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent social media use through a self-determination theory lens: A systematic scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), Article 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>
- Zhao, C., Ding, H., Du, M., Yu, Y., Chen, J. H., Wu, A. M.-S., Wang, D. B., Du, M., Chen, Y., Luo, Q., Yin, X., Chen, B., Lu, P., Lau, J. T. F., & Zhang, G. (2024). The vicious cycle between loneliness and problematic smartphone use among adolescents: A random intercept cross-lagged panel model. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(6), 1428–1440. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01974-z>