

ANALISIS ADIKSI GAWAI DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI SMP NEGERI 10 KOTA MEDAN

Lailani Sabrina^{*1}, Maya Fitria²

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

²Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Email: sabrinaamalik.02@gmail.com, mayafitria@usu.ac.id

Abstrak - Kecanduan gadget adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan gadget, yang mengakibatkan menghabiskan waktu berlebihan menggunakan gadget sementara mengabaikan kegiatan lain. Penggunaan gadget berlebihan umumnya ditemukan di kalangan siswa remaja. Survei awal melalui wawancara dengan 3 remaja di SMP Negeri 10 Kota Medan mengungkapkan kecanduan gadget terkait dengan penggunaan media sosial, permainan daring, dan akses ke konten pornografi. Awalnya, gadget digunakan untuk kegiatan belajar di sekolah, tetapi pada kenyataannya, remaja menghabiskan lebih banyak waktu pada kegiatan negatif yang dapat berdampak pada masalah kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab kecanduan gadget, mengkarakterisasi pola kecanduan gadget, memeriksa dampak pada kesehatan reproduksi, mengevaluasi peran orang tua dalam memantau dan mengendalikan penggunaan gadget, dan menilai peran guru dalam menangani remaja dengan kecanduan gadget. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan terdiri dari 5 remaja sebagai informan kunci, 3 orang tua dan 1 guru sebagai informan pendukung, dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Hasil penelitian menunjukkan berbagai faktor yang menyebabkan kecanduan gadget termasuk faktor internal, eksternal, situasional, dan sosial. Remaja mengalami kecanduan gawai berdasarkan tanda-tanda karakteristik, intensitas penggunaan gawai, aplikasi yang sering diakses, dan aktivitas penggunaan gawai. Dampaknya meliputi dampak fisik seperti infeksi menular seksual, masturbasi, dan gangguan menstruasi, serta dampak psikologis seperti hiperseksualitas, fantasi seksual, masalah citra tubuh, dan rasa bersalah. Peran orang tua dalam memantau dan mengendalikan penggunaan gawai di kalangan remaja sangat penting, namun banyak orang tua yang tidak tegas dalam menetapkan batasan atau memantau aktivitas digital anak. Keterlibatan aktif orang tua diperlukan dalam memantau penggunaan gawai melalui teknologi yang tersedia saat ini seperti aplikasi kontrol orang tua untuk meminimalkan risiko kecanduan gawai. Peran guru di sekolah juga diperlukan dalam menetapkan aturan penggunaan gawai dan menangani remaja yang kecanduan gawai, mengingat sekolah dapat menjadi wadah penting untuk mengatasi masalah ini.

Kata Kunci: Kecanduan, Gawai, Remaja, Kesehatan Reproduksi

Abstract - Gadget addiction is the inability to control gadget usage, resulting in spending excessive time using gadgets while neglecting other activities. Excessive gadget usage is commonly found among adolescent students. An initial survey through interviews with 3 adolescents at SMP Negeri 10 Kota Medan revealed gadget addiction related to social media use, online gaming, and access to pornographic content. Initially, gadgets were used for school learning activities, but in reality, adolescents spend more time on negative activities that can impact adolescent reproductive health issues. This research aims to analyze the causes of gadget addiction, characterize gadget addiction patterns, examine impacts on reproductive health, evaluate parents' roles in monitoring and controlling gadget usage, and assess teachers' roles in handling adolescents with gadget addiction. This research employed a qualitative method with a case study approach. Informants consisted of 5 adolescents as key informants, 3 parents and 1 teacher as supporting informants, selected using the snowball sampling technique. Research results indicated various factors causing gadget addiction including internal, external, situational, and social factors. Adolescents experience gadget addiction based on characteristic signs, intensity of gadget usage, frequently accessed applications, and gadget usage activities. The impacts include physical effects such as sexually transmitted infections, masturbation, and menstrual disorders, as well as psychological impacts including hypersexuality, sexual fantasies, body image issues, and feelings of guilt. The role of parents in monitoring and controlling gadget usage among adolescents is crucial, yet many parents are not firm in setting limitations or monitoring children's digital activities. Active parental involvement is needed in monitoring gadget usage through currently available technologies such as parental control applications to minimize the risk of gadget addiction. The role of teachers at school is also required in establishing rules for gadget usage and handling adolescents with gadget addiction, considering that schools can serve as important venues for addressing this issue..

Keywords: Addiction, Gadget, Adolescents, Reproductive Health

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, hampir semua lapisan masyarakat mulai dari orang tua, remaja, hingga anak-anak telah menggunakan gawai. Penggunaan gawai secara berlebihan sering ditemukan di kalangan siswa remaja (Cha & Seo, 2018). Kemudahan dan kesenangan yang ditawarkan oleh gawai bisa membuat para pengguna tertarik untuk terus menggunakannya, sehingga mereka cenderung menunjukkan tanda adanya adiksi gawai (Fitriasari dkk, 2021).

Survei awal pada 3 remaja di SMP Negeri 10 Kota Medan menyatakan bahwa mereka adiksi gawai terhadap media sosial, konten pornografi dan *game online*. Wawancara dengan remaja mengungkapkan pola yang mengkhawatirkan. Informan P yang diketahui adiksi gawai karena media sosial mengakui: "*Berjam-jam buka hp ga pernah akses pelajaran kak seringnya main sosial media sama liat-liat video*". Informan R yang mengakui adiksi gawai karena konsumsi pornografi menyatakan: "*Aku penasaran jadi sering cari link web untuk nonton video bokep ga berbayar*" dan Informan E adiksi gawai karena *game online* mengakui: "*Aku sering main game di hp dan aku ikut komunitas pemain game karena levelku da tinggi kak*". Temuan ini didukung oleh pernyataan guru BK di sekolah: "*Hampir 90 persen murid kita kecanduan hp..saya memang selalu mendapatkan murid siswa yang ketauan menonton video dewasa di sekolah baik itu dikelas ketika jam kosong bahkan sedang dalam proses pembelajaran*".

Berdasarkan penelitian Laia, Fau, dan Telaumbanua (2023) bahwa adiksi gawai pada remaja disebabkan karena kurangnya pengawasan orang tua di rumah dan munculnya aplikasi-aplikasi baru yang membuat remaja penasaran dan ingin mencoba. Di era kemajuan teknologi ini, beberapa orang tua menggunakan gawai sebagai alat bantu bagi anak dalam melakukan aktivitas dan menjadi teman bermain anak (Tandi, Waani, & Goni, 2023; Wulandari, Asiah, & Santoso, 2021). Selain itu, orang tua memberikan akses gawai kepada anak tanpa disertai pengawasan yang memadai (Rusmianto & Putra, 2020). Disisi lain penyebab adiksi gawai terjadi karena adanya faktor internal, eksternal, situasional, dan sosial (Lestari & Sulian, 2020).

Adiksi gawai secara luas berdampak pada kesehatan reproduksi remaja baik fisik, psikis, dan sosial. Berbagai perilaku menyimpang kini marak terjadi melalui gawai, khususnya melalui media sosial seperti terjadinya *bullying*, penipuan, dan pelecehan sosial (Arianto, 2021). Kemudahan akses informasi dari gawai seperti konten pornografi juga dapat memberikan dampak serius pada perilaku seksual remaja (Warta, Wardiati, & Andria, 2022). Hal ini dapat meningkatkan pernikahan dini, angka kematian ibu, dan perilaku seksual menyimpang.

Indonesia dinominasikan menjadi negara yang paling kecanduan ponsel pada tahun 2023. Melansir laporan *State of Mobile 2024* yang diluncurkan oleh data.ai, Indonesia merupakan negara dengan rata-rata penggunaan perangkat mobile terlama di dunia, mencapai 6,05 jam per harinya di tahun 2023 (Yonatan, 2023). Survei yang dilakukan terhadap anak-anak di 34 provinsi di Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari 19% remaja di negara ini mengalami kecanduan gawai. Secara lebih rinci, 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda teridentifikasi sebagai individu yang mengalami adiksi gawai. Selain itu, sebanyak 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi penggunaan internet, dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, yang menunjukkan kenaikan sebesar 59,7% (Dwianto, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adiksi gawai dan dampaknya pada kesehatan reproduksi remaja di SMP Negeri 10 Kota Medan. Secara khusus, penelitian bertujuan untuk menganalisis: (1) penyebab adiksi gawai pada remaja; (2) gambaran adiksi gawai; (3) dampaknya terhadap kesehatan reproduksi; (4) kaitannya dengan peran orang tua dalam mengawasi dan mengendalikan penggunaan gawai; dan (5) peran guru dalam menangani remaja yang mengalami adiksi gawai.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 10, Kota Medan. Waktu pelaksanaan dimulai dari bulan Juni 2024 hingga Maret 2025. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 remaja yang adiksi gawai (informan kunci), serta 3 orang tua dan 1 guru (informan pendukung). Teknik pemilihan informan dilakukan secara *purposive* dan *snowball sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan panduan wawancara. Proses wawancara direkam dan didokumentasikan untuk dianalisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diperoleh informasi bahwa penyebab adiksi gawai pada remaja dipengaruhi faktor eksternal, internal, situasional dan sosial. Hal ini juga berkaitan dengan peran orang tua yang belum maksimal dalam mengawasi dan mengendalikan penggunaan gawai pada remaja serta guru juga berperan dalam menangani remaja yang mengalami adiksi gawai di sekolah.

3.1 Penyebab Adiksi Gawai

Sebagian besar informan mendapatkan gawai pada anak usia sekolah (*middle childhood*) yaitu ketika anak-anak sedang duduk di bangku sekolah dasar. Alasan informan diberikan gawai oleh orang tua bervariasi dari untuk kebutuhan sekolah seperti belajar, hiburan, keinginan pribadi dan ketersediaan perangkat. Penyebab adiksi terjadi karena adanya empat faktor yaitu faktor internal, eksternal, situasional dan sosial. Faktor internal mencakup rasa kebosanan dan kesepian. JPG mengungkapkan:

“Aku bosan dirumah, gada kawan main dirumah terus tv pun gada di rumah...sepi juga rasaku kak..emang ga terkonrtol aja karena selalu hp” (JPG)

Sementara NJ menambahkan:

“Aku senang kalau main game terhibur kak...bosan juga karena da biasa main game” (NJ)

Temuan ini sejalan dengan studi dilakukan oleh Elpidorou (2020) dan Hutasuhut (2021) menunjukkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kebosanan adalah dengan menggunakan *gadget* karena membutuhkan hiburan. Dalam penelitian Rizki dan Andayani (2023) bahwa individu mengalami perasaan kesepian akan mencari cara untuk memenuhi kekosongannya, salah satunya dengan mengakses internet melalui gawai.

Faktor eksternal terutama berasal dari tekanan teman sebaya, lingkungan keluarga. Beberapa remaja menyatakan bahwa mereka menggunakan gawai karena adanya ajakan dari teman sebaya.

“Kawanku suka ngajak mabar kak, da gitupun aku harus online la kak untuk ngasi kabar ke ceweku” (NJ)

Teori pengaruh norma teman sebaya Prinstein dan Dodge (2008), ketika suatu perilaku tertentu menjadi salah satu perilaku normatif kelompok teman sebaya, maka hal tersebut akan memberikan tekanan pada remaja dan mendorong mereka untuk melakukan perilaku tersebut. Peran orang tua juga berperan besar dalam adiksi gawai hampir seluruh informan tidak pernah mendapatkan larangan atau batas-batasan dari orang tuanya dalam penggunaan gawai.

“Bebas aja..jarang si mamak ngelarang aku soal hp” (JPG)

“Ga pernah ada larangan atau marah kalau soal hp ka..bebas aja kalau mau mainkan hp” (VA)

“...Ga pernah marah soal hp” (IS)

Adiksi gawai dapat terjadi akibat orang tua memberikan terlalu banyak kebebasan kepada anak dalam menggunakan perangkat tersebut (Sa'ngadah, Arief, & Krisnana, 2020).

Faktor situasional terutama berasal dari stress akademik. Semua informan menyatakan bahwa mereka merasa stress dengan akademik sehingga memilih untuk bermain gawai. JPG mengungkapkan:

“Banyak kali tugas apalagi da mau tamat ini kak...jenuh rasanya mending main hp la refresh otak” (JPG)

“Tugas selalu ada kak...kalo pusing kali main hp ajalah dulu untuk nenangkan pikiran” (NVN)

Penelitian Wang dkk (2021) bahwa salah satu pelampiasan stress yang banyak dilakukan remaja adalah dengan mengakses *smartphone*.

Faktor sosial konsep ini menggambarkan bagaimana interaksi sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, memengaruhi cara seseorang menggunakan gawai. IS menyatakan:

“Keinginan sendiri la kak...da biasa main hp paket data pun ga pernah mati terus main game juga” (IS)

“Memang da terbiasa main hp itu kak...jadi emang selalu online aja di hp biar tau kabar kawan” (JPG)

Penelitian Dewi dan Agustina (2024) bahwa perasaan *connected presence* atau kehadiran terhubung dapat diartikan sebagai keinginan intrinsik (dari dalam diri) seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain secara sosial. Konsep ini menekankan pada hasrat atau dorongan alami untuk menjalin hubungan dan interaksi sosial tanpa adanya paksaan atau kewajiban eksternal.

3.2 Gambaran Adiksi Gawai

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa semua informan mengalami adiksi gawai. Adiksi gawai ini meliputi ciri-ciri adiksi gawai, intensitas penggunaan gawai, aktivitas penggunaan gawai. Semua informan menunjukkan ciri-ciri adiksi gawai, JPG menyatakan:

“Gabisa lepas dari hp karena kesenanganku ada di hp rasanya kalau main hp ga cukup sejam kak” (JPG)

“Kemana-mana emang selalu bawa hp kak kek makan pun harus liat hp” (IS)

“Dirumah kan kak pakek kartu paket jadi kalau abis pakettku rasanya aku gelisah gabisa main hp” (NJ)

Hal ini sejalan dengan teori Kwon dkk (2013) mengenai ciri-ciri adiksi gawai antara lain terjadinya gangguan aktivitas sehari-hari dan mengganggu gawai lebih penting dari segalanya, penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan perasaan bahagia, meredakan stres, dan menyebabkan rasa hampa jika tidak menggunakannya. Kemudian menimbulkan perilaku individu yang merasa gelisah, tidak sabar, dan sulit mentoleransi ketidakhadiran *smartphone*, bahkan tetap memikirkannya saat tidak digunakan.

Intensitas penggunaan gawai merupakan seberapa sering dan lama seseorang menggunakan gawai. Seluruh informan menggunakan gawai lebih dari 3 jam, JPG menyatakan:

“Lebih dari 3 jam-an la kak” (JPG)

“Sampe jam 12 malam pokoknya lebih dari 4 jam-an kalo sehari karena emang seharian mainnya” (NJ)

“3 jam lebih kadang sampe ga tidur kak” (IS)

“Dari jam 7 sampe jam 11...terus nanti dari sore jam 5 sampe jam 2 malam” (VA)

“Pulang sekolah main hp sampe malam seharian la hp samaku” (NVN)

Peneliti dari Universitas of Oxford (dalam Nuramadan, Muttaqin, Fattah, & Z, 2023) mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko ketergantungan terhadap *smartphone*.

Aktivitas penggunaan gawai merupakan segala bentuk interaksi atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan perangkat. Beberapa informan sering menggunakan gawai untuk menonton konten pornografi dari gawai bahkan jarang sekali digunakan untuk akses pembelajaran. NJ mengungkapkan:

“Dari pertama punya hp pun aku da nengok video bokep kak” (NJ)

“Setiap malam hari pas mau tidur ku tonton video dewasanya karena kepo” (JPG)

Kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai jenis konten, baik melalui media sosial maupun internet, yang dapat berdampak positif maupun negatif. Remaja rentan terpapar gambar, video, atau film dewasa yang mengandung materi pornografi (Wardani dkk, 2025).

3.3. Dampak Adiksi Gawai Terhadap Kesehatan Reproduksi

3.3.1 Dampak Fisik

Adiksi gawai memberikan dampak yang cukup signifikan pada remaja meliputi dampak fisik dan psikologis. Dampak fisik salah satu informan laki-laki mengaku telah mengalami infeksi menular seksual, informan NJ pernah melakukan hubungan seksual dengan pekerja seks komersial (PSK) hal ini terjadi karena adanya dorongan hasrat keingitauan yang tinggi hal ini dipicu karena seringnya mengakses konten pornografi melalui gawai sehingga ada keinginan untuk mempraktekannya dan berakibat terjadinya infeksi menular seksual.

“Aku pernah berhubungan sex waktu awal masuk SMP... aku ga pake kondom kak besoknya aku kenak HIV ka kemaluanku merah berair terus benanah putih kak tumbuhnya di kepala kemaluan itu kak putih benanah besar gitu” (NJ)

Kemudahan serta biaya akses yang terjangkau dari berbagai penyedia layanan internet menyebabkan anak-anak usia sekolah lebih mudah mengakses media sosial. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko bagi remaja untuk terlibat dalam perilaku seksual berisiko, yang dapat berdampak pada penularan Penyakit Menular Seksual (PMS) serta HIV/AIDS (Sumarni, Nurhasanah, & Anjani, 2023)

3 dari 5 informan berinisial JPG, NJ, dan IS juga mengalami masalah masturbasi karena menonton konten video pornografi. NJ menyatakan:

“Iya kak tiap nonton video itu memanglah kak sambil coli karena emg disitulah nikmatnya kak” (NJ)

“Setiap nonton emang selalu onani kak...” (IS)

“Kalau setiap hari nonton video bokep itu ya sambil ngeluarin sperma kak” (JPG)

Hasil penelitian Mcnabney, Hevesi, dan Rowland (2020) terdapat hubungan antara masturbasi dan konsumsi pornografi. Menyaksikan konten pornografi terbukti dapat meningkatkan gairah serta kenikmatan saat melakukan masturbasi.

2 dari 5 informan berinisial NVN dan VA menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan menstruasi dikarenakan pola konsumsi makan yang kurang baik, hal ini terjadi disebabkan oleh tidak pernahnya makan siang ketika pulang sekolah dan informan lebih memilih untuk menghabiskan waktu di gawai hingga sore hari daripada untuk makan siang sepulang sekolah. Kedua informan menyatakan:

“Pulang sekolah malas makan karna mau diet lebih suka main hp sampe sore..siklus haid ga lancar” (NVN)

“kalo siang hampir ga pernah makannya jadi pulang sekolah main hp dulu sampe sore.. tapi dapatnya emang ga tiap bulan kak kek telat-telat sebulan gitu” (VA)

Sejalan dengan penelitian Palupi, Hamidah, Anggraeni, & Budiman (2022).kebiasaan makan dan pola konsumsi yang kurang baik akan mengganggu produksi hormon estrogen, progesteron dan menurunkan produksi Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH) sehingga menghambat terjadinya menstruasi .

3.3.2 Dampak Psikologis

Beberapa informan mengaku mengalami hiperseksual, berkhayal, merasa bersalah setelah terjadi adiksi gawai:

“Aku pernah kak dibawa ke psikolog sama mamakku karena ketauan nonton video porno itu.. dibilang psikolognya aku kenak gejala hypersex” (JPG)

“Aku juga jadi suka berkhayal tentang berhubungan gitu kak” (NJ)

“Merasa bersalah kak takut berdosa apalagi pas siap onani itu kak..tapi emang ga bisa dihindari pasti selalu dibuat lagi” (IS)

Temuan ini mengonfirmasi penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keterlibatan remaja perilaku seksual pranikah dapat memicu stres, penurunan harga diri, hingga gangguan emosi (Rahmawati & Adri, 2024; Rusdayanti et al., 2023). Sejalan juga dengan penelitian Lewczuk, Wizla, dan Gola (2023) bahwa individu dengan penggunaan pornografi berlebihan cenderung memiliki kecenderungan perilaku seksual kompulsif yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya sehingga terjadinya hiperseksualitas

3.4. Peran Orang Tua

Keluarga sangat berpengaruh dalam mencegah maupun mengatasi dampak buruk dari penggunaan gawai yaitu orang tua. Untuk itu orang tua harus memiliki peran penting dalam mengawasi dan mengendalikan agar teknologi tidak berdampak buruk bagi perkembangan remaja terutama pada gawai. Ketiga informan orang tua menunjukkan bahwa adanya aturan yang cenderung longgar dan tidak konsisten, seperti batasan waktu yang sering tidak ditegakkan hingga anak menggunakan gawai sampai larut malam, kesibukan pekerjaan menjadi alasan utama kurangnya pengawasan terhadap aktivitas anak saat bermain gawai dan kemampuan orang tua dalam memahami dan menggunakan teknologi juga menjadi kendala dalam pengawasan penggunaan gawai pada anak. Berikut kutipan wawancaranya:

“Saya modal yakin aja sama anak...ga terlalu saya keang kalau soal hp” (Orang tua NVN)

“Dia memang kalau main hp selalu lewat dari jam 10...saya ga pernah marah” (Orang tua NJ)

“..iya sibuk jualan jadi emang ga pernah liatin anak main hp ngapain aja...ibu ya jualan terus karena ga pande main hp jadinya males” (Orang tua IS)

Penelitian Adi dan Innayah (2020) menyatakan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mendampingi anak serta memberikan arahan dan pengawasan dalam penggunaan *gadget* agar anak dapat menggunakannya dengan bijak. Dengan adanya bimbingan dari orang tua, penggunaan *gadget* oleh anak menjadi lebih terkendali. Selain itu, orang tua perlu menetapkan aturan tertentu agar anak dapat memanfaatkan *gadget* secara efektif.

3.5 Peran Guru

Salah satu peran yang dijalankan oleh guru yaitu sebagai pembimbing dan untuk menjadi pembimbing yang baik guru harus memiliki pemahaman tentang siswa yang dibimbingnya terutama mengenai fenomena adiksi gawai. Guru A menyatakan:

“Biasanya kita juga ada razia sebulan sekali sama anak PKS dek nanti kalau ada yang ketauan hpnya disita terus buat surat perjanjian diatas materai supaya ga mengulang perbuatan itu lagi...kalo untuk siswa yang udah bolak balik ketangkap hpnya tapi ga jera juga kita bakalan buka sesi konseling dek diruangan BK jadi nanti kita buat macam konselor teman sebaya, sesi curhat pokoknya kek gitulah dek...dan kita juga ada mengundang orang tua berkaitan dengan anak ketika masa pengenalan sekolah dan pas bagi raport semua mengenai siswa kita dek” (Guru A)

Peraturan pengumpulan gawai yang diterapkan oleh sekolah cukup efektif dalam mengurangi penggunaan gawai berlebihan di kalangan siswa. Peraturan ini berhasil mengubah kebiasaan sebagian besar siswa dan mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Namun, tetap diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk menangani kasus-kasus khusus yang masih melanggar peraturan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan seperti berikut:

1. Penyebab adiksi gawai pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Medan disebabkan oleh 4 faktor utama. Faktor internal yaitu bosan dan kesepian. Faktor eksternal yaitu tekanan teman sebaya, penggunaan gawai dalam lingkungan keluarga. Faktor situasional yaitu stress akademik. Faktor sosial yaitu *connected presence* perasaan terhubung dengan orang lain yang berasal dari diri sendiri.
2. Gambaran adiksi gawai yang dialami remaja SMP Negeri 10 Kota Medan meliputi ciri-ciri, intensitas penggunaan gawai, dan aktivitas penggunaan gawai. Remaja SMP Negeri 10 Kota Medan memiliki ciri-ciri adiksi gawai seperti terganggunya kehidupan sehari-hari, menimbulkan perasaan bahagia saat bermain gawai, reaksi tidak menyenangkan ketika tidak dapat bermain gawai, penggunaan gawai yang berlebihan, kegagalan individu dalam mengurangi penggunaan gawai. Intensitas penggunaan gawai >3 jam/harinya. Remaja SMP Negeri 10 Kota Medan lebih sering melakukan aktivitas penggunaan gawai untuk hal seperti bermain game dan menonton video pornografi. Mereka lebih suka menghabiskan waktu untuk hal-hal tersebut dibandingkan mengakses pelajaran sekolah ataupun mengerjakan tugas sekolah.
3. Dampak terhadap kesehatan reproduksi remaja SMP Negeri 10 Kota Medan antara lain dampak fisik berupa infeksi menular seksual, masturbasi dan gangguan menstruasi, dampak psikologis berupa hiperseksual, berkhayal melakukan hubungan seks, dan guilty feeling/perasaan bersalah.
4. Peran ideal orang tua sebagai pengawas, pendamping, dan pengarah dalam penggunaan gawai oleh anak-anak masih jauh dari kata baik. Orang tua remaja SMP Negeri 10 Kota Medan membuat aturan yang cenderung longgar tidak tegas, tidak konsisten bahkan tidak memantau aktivitas gawai anak. Hal ini terjadi karena orang tua sibuk bekerja dan merasa yakin dengan apa yang dilakukan anak di dalam gawainya sehingga remaja SMP Negeri 10 Kota Medan adiksi terhadap gawainya.
5. Peran guru dalam upaya atau melakukan untuk menangani siswa yang mengalami adiksi gawai dan pemberian dukungan untuk membantu pemulihan siswa dari adiksi gawai sudah cukup baik. Sekolah telah menerapkan sistem pengumpulan gawai di jam pertama pelajaran yang hanya dikembalikan 10 menit sebelum pulang, terdapat sanksi tegas berupa penyitaan gawai hingga siswa lulus dan pemanggilan orang tua bagi yang melanggar aturan. Untuk pendekatan yang lebih personal, sekolah mengadakan sesi konseling di ruang BK dan program konselor teman sebaya bagi siswa yang berulang kali melanggar aturan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, H. I. S., & Innayah, R. (2020). Pengaruh gadget terhadap hasil belajar pada mata pelajaran ekonomi siswa kelas X SMA Negeri 1 Plumpang. *Jurnal Oportunitas Unirow Tuban*, 1(1), 2721–5954. Diakses dari <http://journal.unirow.ac.id/index.php/oportunitas/article/view/123/103>
- Arianto, B. (2021). Media Sosial sebagai ruang baru kekerasan berbasis gender online di Indonesia. *Jurnal Inovasi Ilmu Sosial Dan Politik (JISoP)*, 3(2), 105–117. doi.org/10.33474/jisop.v3i2.13201
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 1–15. doi.org/10.1177/2055102918755046
- Dewi, R. K., & Agustina, Y. (2024). Efektivitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak sekolah kelas IV dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi. *MANAJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 646–659. Diakses dari <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/10903>
- Dwianto, A. R. (2020). Kecanduan Internet di RI Meningkatkan Lima Kali Lipat Selama Pandemi Corona. Diakses 7 September 2024, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Elpidorou, A. (2020). Is boredom one or many? A functional solution to the problem of heterogeneity. *Mind & Language*, 36(3), 491–511. doi.org/10.1111/mila.12282
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone addiction dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 947–954. Diakses dari <https://journal.redwhitepress.com/index.php/jjels/article/view/77>
- Hutasuhut, C. N. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online di smartphone pada remaja (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/46348/>
- Laila, E., Fau, S., & Telaumbanua, K. (2023). Studi kasus kecanduan gadget pada anak remaja usia 12-18 tahun di Desa Hilisataro Raya serta implikasi dalam layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(2), 21–30. Diakses dari <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/faguru/article/view/994>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 3(1), 23–37. Diakses dari https://ejournal.unib.ac.id/j_consilia/article/view/9473
- Lewczuk, K., Wizła, M., & Gola, M. (2023). The relation of sexual attitudes to hypersexuality and problematic pornography use. *Archives of Sexual Behavior*, 52(1), 411–430. doi.org/10.1007/s10508-022-02358-9
- McNabney, S. M., Hevesi, K., & Rowland, D. L. (2020). Effects of pornography use and demographic parameters on sexual response during masturbation and partnered sex in women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 2–16. doi.org/10.3390/ijerph17093130
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fatah, V. ., & Z, D. (2023). Ketergantungan handphone pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36. doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1377
- Palupi, M., Hamidah, N., Anggraeni, E., & Budiman, F. A. (2022). Hubungan pola konsumsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akademi Gizi Karya Husada Kediri. *SPIKESNas : Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 1(2), 311–320. Diakses dari <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO/article/view/77>
- Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (2008). Understanding peer influence in children and adolescents. The Guilford Press.
- Rahmawati, F., & Adri, Z. (2024). Studi fenomenologis : gambaran perilaku seksual pranikah pada remaja yang berpacaran. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4898–4912. Diakses dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15297/11410>
- Rusdayanti, I. G. A. D., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Penerapan asas kesukarelaan dalam konseling kasus pacaran beresiko pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 84–93. doi.org/10.29210/1202322650
-

- Rizki, M. F., & Andayani, H. (2023). Hubungan antara kesepian dan internet addiction selama masa pandemi COVID-19 pada Siswa/i Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta. *Junior Medical Journal*, 1(5), 512–520. Diakses dari <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/3066/1308>
- Rusmianto, A., & Putra, K. P. (2020). Studi pengetahuan orang tua tentang gawai dan pemberian gawai pada anak usia 9-12 tahun. 5(1), 135–141. doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3475\
- Sa'ngadah, N., Arief, Y., & Krisnana, I. (2020). Gambaran pola asuh orang tua pada anak dengan kecanduan gadget. *BIMIKI*, 8(1), 56–62. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/338941-gambaran-pola-asuh-orang-tua-pada-anak-d-ae93d501.pdf>
- Sumarni, N. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah adiksi gadget di taman kanak-kanak. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9422–9431. doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.3814
- Tandi, Z., Waani, F., & Goni, S. Y. V. I. (2023). Peran orang tua terhadap anak dibawah umur dalam menggunakan teknologi (gadget) di Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminiting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(2), 1–6. Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/47884>
- Wang, W., Mehmood, A., Li, P., Yang, Z., Niu, J., Chu, H., Qiao, Z., Qiu, X., Zhou, J., Yang, Y., & Yang, X. (2021). Perceived stress and smartphone addiction in medical college students : the mediating role of negative emotions and the moderating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1–10. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660234
- Warta, Wardiati, & Andria, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat literasi kesehatan reproduksi remaja pada Siswi SMA Negeri Simeulue Barat Kabupaten Simaule Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), 254–266. Diakses dari <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jkes/article/view/964/838>
- Wardani, A. S. T., Syafrizal, S., Pahamzah, J., Yahya, T. M., Antarik, M. J. F. A., Alifa, R., Suropriyono, A., & Lestari, T. F. (2025). Gambaran remaja yang kecanduan pornografi di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Serang. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(1), 215–226. Diakses dari <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Lencana/article/download/4561/4579/15525>
- Wulandari, H., Asiah, D. H. S., & Santoso, M. B. (2021). Pengawasan orangtua terhadap anak usia prasekolah dalam menggunakan gawai. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 46–55. Diakses dari <http://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/download/33437/1546>
- Yonatan, A. Z. (2023). Indonesia jadi negara paling kecanduan HP di 2023. GoodStats.