

Gadget overload : Ancaman diam di era digital

Nishfi Rohmatun Nazilah

Program Studi Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230302110008@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Gadget berlebih, kecanduan gadget, kesehatan mental, pendidikan digital, pengasuhan anak di era digital

Keywords:

Gadget overload, gadget addiction, mental health, digital education, digital age parenting.

ABSTRAK

Di era digital yang berkembang pesat, penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, baik bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Namun, di balik kemudahan dan manfaatnya, fenomena gadget overload atau kelebihan beban penggunaan gadget telah menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan mental, fisik, dan hubungan sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan, termasuk kecanduan, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta disrupsi dalam hubungan keluarga dan masyarakat. Berdasarkan studi pustaka, artikel ini mengidentifikasi faktor-faktor penyebab gadget overload, seperti kurangnya pengawasan orang tua, tekanan sosial, dan ketergantungan pada teknologi. Selain itu, artikel ini

mengeksplorasi strategi mitigasi, seperti edukasi keamanan digital, pengelolaan waktu layar, dan pendekatan pengasuhan yang bijak di era digital. Dengan memanfaatkan referensi dari berbagai sumber akademik, artikel ini menawarkan wawasan mendalam tentang bagaimana masyarakat dapat menyeimbangkan penggunaan teknologi untuk mencegah dampak buruk gadget overload.

ABSTRACT

In the rapidly evolving digital era, the use of gadgets has become an integral part of everyday life, whether for children, teenagers or adults. However, despite its convenience and benefits, the phenomenon of gadget overload has posed serious threats to mental, physical and social health. This article aims to examine the negative impacts of gadget overuse, including addiction, mental health disorders such as anxiety and depression, and disruptions in family and community relationships. Based on a literature review, this article identifies factors that cause gadget overload, such as lack of parental supervision, social pressure, and dependence on technology. In addition, it explores mitigation strategies, such as digital safety education, screen time management, and wise parenting approaches in the digital age. Utilizing references from various academic sources, this article offers in-depth insights on how society can balance the use of technology to prevent the adverse effects of gadget overload.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, dan belajar. Gadget, seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, telah menjadi alat utama dalam kehidupan sehari-hari, memungkinkan akses cepat ke informasi, komunikasi tanpa batas, dan hiburan tanpa akhir. Menurut (Syahid et al., 2024), penggunaan media sosial dan teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja, terutama di kalangan pelajar SMP, yang menunjukkan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap gadget untuk keperluan sosial dan akademik. Namun, fenomena ini juga membawa tantangan baru yang dikenal sebagai *gadget overload*, yaitu kondisi di mana penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan.

Gadget overload tidak hanya merujuk pada durasi penggunaan gadget yang berlebihan, tetapi juga pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan penggunaan tersebut, yang sering kali mengarah pada kecanduan. Kecanduan pada media sosial dapat dipetakan melalui model dinamik dengan kontrol optimal yang menggambarkan tahapan mulai dari *susceptible* hingga *quit* (Evawati et al., 2024). Penelitian oleh (Setiawati et al., 2020) menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup mereka. Fenomena ini diperparah oleh kurangnya pengawasan orang tua, seperti yang diungkapkan oleh (Anggraeni, 2020), yang menemukan bahwa banyak orang tua gagal membatasi waktu layar anak-anak mereka karena kurangnya pemahaman tentang dampak negatif gadget.

Selain dampak pada individu, *gadget overload* juga memengaruhi dinamika keluarga dan masyarakat. (KAMAL, 2021) dalam penelitiannya tentang harmonisasi keluarga di tengah kemajuan penggunaan smartphone menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan oleh anggota keluarga, terutama perempuan karier, sering kali mengurangi waktu berkualitas bersama keluarga, sehingga memicu konflik dan ketegangan. Di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga meningkatkan risiko paparan konten negatif, seperti berita hoaks atau konten yang tidak sesuai dengan usia, sebagaimana diungkapkan oleh (Prabowo et al., 2024) dalam studi tentang pencegahan penyebaran hoaks di kalangan masyarakat desa.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam fenomena *gadget overload* sebagai ancaman di era digital. Dengan mengandalkan studi pustaka dari berbagai sumber akademik, artikel ini akan mengeksplorasi faktor-faktor penyebab, dampak, dan solusi untuk mengatasi masalah ini. Fokus utama adalah pada dampak *gadget overload* terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan perkembangan anak, serta strategi untuk menciptakan keseimbangan dalam penggunaan teknologi di era digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber akademik, termasuk jurnal, disertasi, dan buku yang relevan dengan topik *gadget overload*. Sumber-sumber yang digunakan mencakup penelitian oleh (Syahid et al., 2024), (Anggraeni, 2020), (Suryani, 2025), dan lainnya, yang dipilih berdasarkan relevansi dengan tema penggunaan gadget, dampaknya terhadap individu dan masyarakat, serta strategi mitigasi. Data dikumpulkan melalui pencarian sistematis di basis data akademik dan repositori digital, dengan kata kunci seperti “kecanduan gadget”, “dampak teknologi digital”, dan “pengasuhan era digital”. Analisis dilakukan dengan metode kualitatif, di mana data dari berbagai sumber disintesis untuk membentuk argumen yang koheren tentang fenomena *gadget overload*. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk memahami isu secara holistik tanpa memerlukan pengumpulan data primer.

Pembahasan

Faktor Penyebab Gadget Overload

Fenomena *gadget overload* tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah aksesibilitas teknologi yang semakin mudah dan murah. Menurut (Rahmaniar et al., 2023), perkembangan teknologi komunikasi telah membuat gadget menjadi lebih terjangkau, sehingga meningkatkan penetrasi penggunaan smartphone di kalangan anak-anak dan remaja. Selain itu, tekanan sosial untuk tetap terhubung dengan teman sebaya melalui media sosial juga mendorong penggunaan gadget yang berlebihan. (Syahid et al., 2024) menemukan bahwa pelajar SMP di Palangka Raya menghabiskan rata-rata 4-6 jam sehari untuk mengakses media sosial, yang sering kali didorong oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial.

Faktor lain yang signifikan adalah kurangnya pengawasan orang tua. (Anggraeni, 2020) menyoroti bahwa banyak orang tua tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatur waktu layar anak-anak mereka, baik karena kurangnya waktu maupun pemahaman tentang teknologi. Hal ini diperparah oleh fenomena *sharenting*, di mana orang tua membagikan aktivitas anak-anak mereka di media sosial tanpa mempertimbangkan privasi anak, seperti yang dibahas oleh (Permanasari & Sirait, 2021). Fenomena ini tidak hanya meningkatkan paparan anak terhadap dunia digital, tetapi juga menormalkan penggunaan gadget yang berlebihan dalam keluarga.

Selain itu, desain teknologi itu sendiri juga berkontribusi terhadap *gadget overload*. Aplikasi dan platform media sosial dirancang untuk menarik perhatian pengguna melalui fitur-fitur seperti notifikasi, *infinite scroll*, dan algoritma yang mempersonalisasi konten. (Suryani, 2025) menjelaskan bahwa fitur-fitur ini memicu pelepasan dopamin di otak, yang membuat pengguna merasa terdorong untuk terus menggunakan gadget, bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya. Ketergantungan ini menjadi semakin parah ketika individu, terutama remaja, tidak memiliki keterampilan pengelolaan diri yang memadai untuk mengontrol penggunaan teknologi.

Dampak Gadget Overload

Dampak *gadget overload* sangat luas, mencakup aspek kesehatan mental, fisik, dan sosial. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah gangguan kesehatan mental. (Suryani, 2025) dalam studinya tentang pengelolaan stres di era AI menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan stres, terutama di kalangan karyawan dan mahasiswa yang merasa tertekan untuk selalu terhubung dengan pekerjaan atau studi mereka. Paparan konten negatif, seperti berita hoaks atau cyberbullying, juga memperburuk kondisi ini, sebagaimana diungkapkan oleh (Prabowo et al., 2024). Cyberbullying sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor kontrol diri dan regulasi emosi individu (Rasyid et al., 2023).

Pada anak-anak, kecanduan gadget dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial. (Setiawati et al., 2020) menjelaskan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan di depan layar cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung, mengembangkan empati, dan menyelesaikan tugas-tugas kognitif

yang kompleks. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, yang pada gilirannya memengaruhi konsentrasi dan prestasi akademik.

Dari perspektif sosial, *gadget overload* sering kali mengganggu hubungan keluarga. (KAMAL, 2021) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan oleh perempuan karier di Makassar mengurangi waktu interaksi dengan anak-anak dan pasangan, yang pada akhirnya melemahkan ikatan emosional dalam keluarga. Fenomena ini juga terlihat pada anak-anak, di mana penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengurangi waktu untuk bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya, sebagaimana diungkapkan oleh (Siscawati, 2023) dalam konteks pengasuhan Islami.

Mitigasi Gadget Overload

Untuk mengatasi *gadget overload*, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan individu, keluarga, dan masyarakat. Salah satu strategi yang efektif adalah edukasi keamanan digital. (Syahid et al., 2024) menunjukkan bahwa program edukasi yang dilakukan di SMP Negeri 3 Palangka Raya berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang penggunaan media sosial yang aman dan bertanggung jawab. Program semacam ini dapat mencakup pelatihan tentang cara mengenali *hoaks*, melindungi privasi online, dan mengelola waktu layar.

Pengawasan orang tua juga memainkan peran penting. (Anggraeni, 2020) merekomendasikan agar orang tua menetapkan aturan yang jelas tentang waktu layar, seperti membatasi penggunaan gadget hingga dua jam per hari untuk anak-anak. Selain itu, orang tua juga perlu menjadi teladan dengan mengurangi penggunaan gadget mereka sendiri di depan anak-anak. (Siscawati, 2023) menekankan pentingnya pengasuhan Islami yang mengintegrasikan nilai-nilai moral dalam penggunaan teknologi, seperti mengajarkan anak untuk menggunakan gadget untuk tujuan yang bermanfaat, seperti belajar atau mencari informasi positif. Sejalan dengan al tersebut (Solichah et al., 2022) menegaskan juga, bahwa Peran orang tua dan guru di sekolah dalam menstimulasi literasi anak usia dini berkontribusi besar pada perkembangan akademik anak di masa depan.

Pada tingkat masyarakat, peningkatan literasi digital menjadi kunci. (Prabowo et al., 2024) menyarankan bahwa kelompok informasi masyarakat (KIM) dapat dilatih untuk menyebarkan informasi tentang penggunaan teknologi yang sehat dan mencegah penyebaran *hoaks*. Selain itu, pemerintah dan institusi pendidikan dapat bekerja sama untuk mengembangkan kurikulum yang mencakup literasi digital sejak usia dini, sehingga anak-anak dapat belajar mengelola teknologi dengan bijak.

Peran Media dan Etika Digital

Media juga memiliki tanggung jawab untuk mengurangi dampak *gadget overload*. (Azzahra, n.d.) dalam penelitiannya tentang penerapan kode etik jurnalistik menyoroti pentingnya media untuk menyajikan konten yang bertanggung jawab dan tidak memicu sensasi yang dapat memperburuk ketergantungan pengguna terhadap gadget. Media

yang bertanggung jawab dapat membantu masyarakat memahami risiko *gadget overload* dan mendorong penggunaan teknologi yang lebih sehat.

Selain itu, etika digital juga perlu ditekankan dalam kehidupan sehari-hari. (Anggraini et al., 2023) dalam *Refleksi Kesadaran Bermedia* menekankan pentingnya kesadaran kolektif tentang bagaimana teknologi digunakan. Hal ini mencakup menghormati privasi orang lain, menghindari penyebaran konten negatif, dan mempromosikan interaksi yang positif di dunia digital.

Kesimpulan dan Saran

Gadget overload merupakan ancaman di era digital yang memengaruhi kesehatan mental, perkembangan anak, dan hubungan sosial. Faktor-faktor seperti aksesibilitas teknologi, kurangnya pengawasan orang tua, dan desain teknologi yang adiktif menjadi pemicu utama fenomena ini. Dampaknya meliputi gangguan kesehatan mental, penurunan kualitas hubungan keluarga, dan hambatan dalam perkembangan anak. Namun, dengan strategi yang tepat, seperti edukasi keamanan digital, pengawasan orang tua yang efektif, dan peningkatan literasi digital di masyarakat, dampak negatif *gadget overload* dapat diminimalkan. Penting bagi semua pihak, termasuk individu, keluarga, media, dan pemerintah, untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat dan seimbang. Dengan demikian, teknologi dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup, bukan sebagai ancaman yang merusak.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, Y. (2020). *Pengawasan Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Di Ra Yapsisumberjaya Lampung Barat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Anggraini, C. N., Soeharto, D. R. H., Christyanto, A. Y., Suryanto, A., & Buana, M. D. (2023). *Refleksi Kesadaran Bermedia*. Sukabumi: Cv Jejak (Jejak Publisher).
- Azzahra, G. (n.d.). *Penerapann Kode Etik Jurnalistik dalam Pemberitaan Kriminal di Detik. Com*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Evawati, A., Juhari, J., & Sujarwo, I. (2024). *Analisis dinamik dengan kontrol optimal model susceptible, expose, low-height addiction, recovery, and quit pada kecanduan media sosial*. <https://repository.uin-malang.ac.id/20133/>
- KAMAL, W. (2021). *Harmonisasi Keluarga Di Tengah Kemajuan Penggunaan Smartphone: Suatu Studi Di Kalangan Perempuan Karir Empat Profesi Di Kota Makassar= The Family Harmonization In The Midst Of Smartphone Use Progress: A STUDY AMONG CAREER WOMEN OF FOUR PROFESSIONS IN MAKASSAR CITY*. Universitas Hasanuddin.
- Permanasari, A., & Sirait, Y. H. (2021). *Perlindungan Hak Privasi Anak Atas Pelanggaran Sharenting Oleh Orang Tua Di Indonesia*. *Jurnal Komunikasi Hukum (JKH)*, 7(2), 1024–1040.
- Prabowo, F. H. E., Sujai, I., & Fadillah, D. R. (2024). *Peningkatan Keterampilan Digital bagi Kelompok Informasi Masyarakat (KIM) & Masyarakat Desa dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Berita Hoax*. Langgam Pustaka.

- Rahmaniar, A., Syahirah, A. N., Tiara, A., Abimayu, A., Vanchudsi, A., Prameswari, A. D., Safitri, A., Ramadhea, D. M., Dewana, D. C., & Haryani, D. (2023). *Bunga Rampai Isu-Isu Komunikasi Kontemporer 2023*. PT Rekacipta Proxy Media.
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Setiawati, Y., Fithriyah, I., & KJ, S. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Airlangga University Press.
- Siscawati, M. (2023). *PENGASUHAN ISLAMIS ORANGTUA DAN GURU DALAM MENDIDIK AKHLAK ANAK DI ERA DIGITAL DI SAMPIT BINA'UL UMMAH MALUK KABUPATEN SUMBAWA BARAT PROVINSI NTB*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Solichah, N., Solehah, H. Y., & Hikam, R. (2022). Persepsi serta peran orang tua dan guru terhadap pentingnya stimulasi literasi pada anak usia dini. *Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3931–3943. <https://repository.uin-malang.ac.id/10342/>
- Suryani, A. (2025). *Mengelola Stress di Era AI: Strategi Bertahan, Berkembang, dan Tetap Waras di Tengah Revolusi Teknologi: Cara Mengatasi Stres, Burnout, Kecemasan, dan Tekanan Kerja di Era Artificial Intelligence (AI) bagi Karyawan, Pengusaha, dan Mahasiswa*. GuinEvel Editions.
- Syahid, A., Hamid, F. H. S., Jannah, M., Fitriani, N., Rahmadaniati, N., Saumi, R. I., Lukman, R. A. I., & Kusumaningrum, T. A. (2024). Edukasi Keamanan Digital dan Penggunaan Media Sosial di SMP Negeri 3 Palangka Raya: Bahasa Pengantar Bahasa Inggris. *KALANDRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 125–133.