

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

Oleh:

Adelina Azzahra¹

Imam Darmawan²

Ismi Karlina³

Universitas Lampung

Alamat: JL. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung
(35141).

Korespondensi Penulis: imamdarmawan217@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the impact of gadget addiction as a trigger in the formation of antisocial personality traits. In today's digital era, gadgets have become an inseparable part of human life. While they offer numerous benefits, excessive and uncontrolled use can lead to negative consequences, one of which is the tendency toward antisocial behavior. This research employs a descriptive qualitative approach with a literature study method to examine the development process, contributing factors, and forms of gadget addiction in shaping antisocial personality. The analysis reveals five main influencing factors: psychological aspects, family environment, socio-cultural context, technology and digital content, and lack of digital literacy. Individuals addicted to gadgets tend to withdraw from social interaction, show reduced empathy, and are at risk of developing deviant behaviors against social norms. This study highlights the importance of parental supervision, digital literacy education, and setting boundaries on gadget usage to prevent long-term negative effects on individual personality and mental health.*

Keywords: *Gadget Addiction, Antisocial Personality, Social Interaction.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecanduan *gadget* sebagai pemicu pembentukan kepribadian antisosial. Di era *digital* saat ini, *gadget* telah menjadi

Received May 26, 2025; Revised June 05, 2025; June 15, 2025

*Corresponding author: imamdarmawan217@gmail.com

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Meski memberikan berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecenderungan terhadap perilaku antisosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk mengkaji proses terbentuknya, faktor-faktor penyebab, dan bentuk kecanduan *gadget* dalam pembentukan kepribadian antisosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat lima faktor utama yang memengaruhi: faktor psikologis, lingkungan keluarga, sosial budaya, teknologi dan konten *digital*, serta kurangnya literasi *digital*. Individu yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menunjukkan penurunan empati, dan berisiko mengembangkan perilaku menyimpang terhadap norma sosial. Studi ini menekankan pentingnya pengawasan orang tua, pendidikan literasi *digital*, dan pembatasan penggunaan *gadget* untuk mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kepribadian dan kesehatan mental individu.

Kata Kunci: Kecanduan *Gadget*, Kepribadian Antisosial, Interaksi Sosial.

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia. *Gadget* sebagai produk dari kemajuan teknologi menjadi alat penting yang tidak hanya digunakan oleh kalangan dewasa, tetapi juga oleh anak-anak, remaja, bahkan balita. *Gadget* memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, menjalin komunikasi, hingga menjadi media hiburan yang praktis. Dalam kehidupan sehari-hari, kehadiran *gadget* seolah tidak terpisahkan dari aktivitas manusia. Tidak hanya di kota besar, penggunaan *gadget* telah menjangkau masyarakat di wilayah pedesaan. Dengan satu perangkat kecil, seseorang dapat memenuhi berbagai kebutuhannya secara cepat dan mudah.

Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol mulai menimbulkan berbagai persoalan serius, khususnya di kalangan generasi muda. Fenomena kecanduan *gadget* menjadi isu yang semakin mengemuka, mengingat penggunaannya tidak lagi bersifat fungsional, melainkan emosional dan adiktif. Anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu untuk bermain game, menjelajahi media sosial, atau menonton konten hiburan *digital* secara berlebihan. Kebiasaan ini tidak hanya

mengganggu aktivitas fisik dan pola tidur, tetapi juga memicu masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Kecanduan *gadget* yang berkepanjangan berpotensi besar dalam mengganggu kemampuan individu untuk menjalin interaksi sosial secara sehat. Ketergantungan terhadap dunia *digital* mengalihkan perhatian dari lingkungan sosial nyata, membuat individu semakin menarik diri dan enggan untuk berkomunikasi langsung. Dalam kondisi ini, pengguna cenderung kehilangan keterampilan sosial dasar, seperti empati dan kemampuan membaca ekspresi emosional orang lain. Hal ini menjadi awal terbentuknya perilaku menyimpang yang lebih serius, yakni kepribadian antisosial.

Kepribadian antisosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan penolakan terhadap norma sosial, minimnya rasa empati, serta perilaku manipulatif atau bahkan agresif. Ketika seseorang lebih memilih hidup dalam dunia maya dan menjadikan *gadget* sebagai satu-satunya sarana pelampiasan emosional, maka perlahan-lahan kemampuan sosialnya tergerus. Dalam jangka panjang, hal ini tidak hanya mengganggu hubungan sosial individu, tetapi juga menurunkan kualitas kehidupan secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk menunjukkan perilaku antisosial dibandingkan mereka yang menggunakan teknologi secara seimbang.



Sumber: Insider Monkey dalam GoodStats

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN ANTI SOSIAL

Menurut data terbaru dari Insider Monkey, pada tahun 2023 sebanyak 7,33 miliar orang memiliki ponsel atau smartphone, yang menghubungkan 91,40% populasi global melalui jaringan seluler. Indonesia sebagai salah satu dari 10 negara dengan tingkat penggunaan *gadget* tertinggi di dunia turut menghadapi tantangan serius ini.

Survei menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan *gadget* masyarakat Indonesia mencapai lebih dari enam jam per hari, melebihi negara-negara lain di kawasan Asia Tenggara. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya literasi *digital*, minimnya edukasi tentang penggunaan teknologi secara sehat, dan lemahnya pengawasan dari lingkungan keluarga. *Gadget* yang seharusnya menjadi alat bantu dalam kehidupan justru berubah menjadi sumber ketergantungan yang mengisolasi individu dari kehidupan sosialnya.

Melihat masalah ini, penting untuk melakukan kajian lebih dalam terkait bagaimana kecanduan *gadget* dapat memicu pembentukan kepribadian antisosial. Penelitian ini berfokus pada proses terbentuknya perilaku antisosial akibat kecanduan *gadget*, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta bagaimana bentuk nyata dari kecanduan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan kualitatif dan metode studi literatur, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman menyeluruh yang dapat digunakan sebagai dasar edukasi dan pencegahan dalam menghadapi tantangan sosial di era *digital* saat ini.

KAJIAN TEORITIS

Penjelasan *Gadget*

Pada era globalisasi perkembangan teknologi komunikasi semakin berkembang pesat dengan adanya peralatan-peralatan canggih yang memudahkan manusia untuk melakukan segala hal hanya melalui sebuah gengaman. Salah satu kecanggihan teknologi saat ini adalah adanya kemudahan mengakses informasi, melakukan komunikasi, atau sebagai sarana hiburan melalui sebuah *gadget*. *Gadget* merupakan perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, dirancang canggih, dan terus berkembang mengikuti perkembangan teknologi. *Gadget* memiliki manfaat untuk mempermudah kinerja manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti mempermudah akses berkomunikasi, mencari informasi, serta sebagai sarana hiburan. Penggunaan *gadget* sendiri merupakan sebuah kewajiban yang dimiliki oleh masyarakat

saat ini. Dengan adanya *gadget* dapat merubah suasana “kesendirian” menjadi ramai dan lebih hidup meskipun hanya dengan menatap layar *gadget*.

Saat ini penggunaan teknologi *gadget* sudah menyebar ke seluruh masyarakat, bukan hanya masyarakat perkotaan saja yang dapat mengakses *gadget* melainkan masyarakat pedesaan juga sudah banyak yang memanfaatkan *gadget* untuk menunjang aktivitas kesehariannya. *Gadget* saat ini sudah digunakan oleh semua kalangan baik dewasa, orangtua, anak-anak, bahkan balita sudah mengerti dan menggunakan *gadget* baik sebagai pemenuh kebutuhan ataupun hanya sebagai saran hiburan. Dalam sebuah *gadget* tersedia berbagai fitur dan aplikasi yang dapat digunakan untuk mengakses berbagai kebutuhan manusia. Berbagai fitur dan aplikasi yang tersedia dalam *gadget* antara lain berbagai aplikasi media sosial (instagram, facebook, X, Telegram, dan sebagainya), game-game seperti mobil, legend, PUBG, Genshin Impact, dan sebagainya, serta banyak fitur dan aplikasi lainnya yang dapat memenuhi kebutuhan manusia baik dalam hal hiburan ataupun mencari sebuah informasi.

Dibalik perkembangan teknologi *gadget*, tentunya terdapat dampak baik dan buruk dari perkembangan teknologi tersebut. Tentunya baik atau buruknya dampak yang ditimbulkan dari sebuah teknologi terhadap penggunanya tergantung dari bagaimana pengguna menggunakan dan memanfaatkan teknologi tersebut. Jika sebuah teknologi digunakan untuk membantu aktivitas sehari-hari maka teknologi tersebut dapat menghasilkan dampak yang baik bagi penggunanya. Namun jika sebuah teknologi digunakan untuk memenuhi keinginan penggunanya seperti bermain game atau penggunaan media sosial yang berlebihan maka teknologi dapat membawa penggunanya menjadi kecanduan akan sebuah teknologi *gadget*.

Perkembangan teknologi dapat menimbulkan dampak bagi penggunanya, yaitu antara mendapatkan manfaat dari adanya teknologi tersebut atau justru malah mendapatkan dampak negatif dari teknologi. Berikut ini beberapa dampak yang ditimbulkan dari perkembangan teknologi *gadget* bagi penggunanya:

1. Dampak positif

Dengan adanya teknologi *gadget* memberikan dampak positif bagi pengguna dalam menunjang pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Dampak positif yang ditimbulkan dari adanya teknologi *gadget* yaitu:

- a) Kemudahan dalam mengakses informasi

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

Dengan adanya *gadget*, pengguna dapat mengetahui berbagai informasi yang sedang terjadi hanya melalui sebuah genggam. Melalui *gadget* penyebaran informasi menjadi lebih cepat dan mudah diakses oleh semua kalangan. Jika sebelumnya kita mengakses informasi atau berita melalui surat kabar atau televisi, saat ini berbagai informasi tersebut sudah bisa kita jangkau hanya dengan melalui layar *gadget*.

b) Memberi kemudahan dalam berkomunikasi

Saat ini hampir seluruh manusia dipenjuru dunia sudah menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi. *Gadget* saat ini sudah semakin canggih menyesuaikan dengan kebutuhan penggunanya. *Gadget* saat ini sudah dibekali dengan berbagai fitur untuk memudahkan penggunanya dalam berkomunikasi dengan pengguna lain. salah satu kemudahan berkomunikasi yang dimiliki oleh *gadget* adalah dengan adanya fitur telepon, *videocall*, WhatsApp, mengirim video ataupun gambar. Fitur-fitur tersebut memberikan kemudahan serta memanjakan penggunanya untuk melakukan komunikasi walaupun dihalangi oleh jarak.

2. Dampak negatif

Perkembangan teknologi *gadget* juga memberikan dampak negatif bagi penggunanya apabila tidak digunakan sesuai dengan semestinya. Adapun dampak negatif dari penggunaan *gadget* antara lain:

a) Marak terjadinya *cybercrime*

Perkembangan teknologi juga dapat memberikan dampak negatif apabila digunakan untuk melakukan kejahatan atau merugikan orang lain, seperti salah satunya kejahatan melalui dunia maya (*cybercrime*). Pelaku kejahatan media maya memanfaatkan kelengahan dari pengguna *gadget* dengan menggunakan data pribadi pengguna atau melakukan penipuan untuk memperoleh keuntungan dari para pengguna *gadget*.

b) Membuat kecanduan

Tidak heran lagi, *gadget* merupakan konsol pintar yang bisa digunakan sesuai dengan kebutuhan atau keinginan penggunanya. Semakin berkembangnya teknologi, *gadget* semakin menawarkan

fitur yang membuat penggunanya tertarik dan berujung pada kecanduan dalam menggunakan *gadget*. Umumnya kecanduan *gadget* sebagian besar dialami oleh anak-anak hingga remaja yang menggunakan *gadget* untuk memenuhi kebutuhannya seperti bermain game, berselancar di media sosial, menonton film, atau melakukan aktivitas lainnya yang dapat memuaskan keinginan mereka.

Antisosial

Antisosial merupakan perilaku yang menunjukkan penolakan atau penyimpangan aturan norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki kepribadian antisosial cenderung tidak dapat menjalani hubungan sosial yang baik karena mempunyai pola perilaku yang lain menyimpang, seperti mengabaikan perasaan orang lain, manipulative, agresif, dan kurangnya simpati dan empati. Dalam psikologi klinis, gangguan kepribadian antisosial (*Antisocial Personality Disorder/ASPD*) adalah kondisi serius yang ditandai oleh pola perilaku yang berulang kali melanggar aturan dan merugikan orang lain tanpa menyesal. Perilaku ini berbeda dari asosial, yang berarti kecenderungan untuk menyendiri tanpa menunjukkan permusuhan terhadap masyarakat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), antisosial berarti seseorang yang tidak suka bergaul, menutup diri dari masyarakat, dan cenderung mengganggu ketenteraman umum. Durand (2006) mendefinisikan antisosial sebagai perilaku yang ditandai dengan riwayat tidak mau mematuhi norma-norma sosial, melakukan tindakan yang tidak diterima oleh masyarakat, dan cenderung tidak bertanggung jawab serta pembohong. Perilaku antisosial dapat menghambat interaksi yang efektif, karena ketidakmampuan untuk memahami dan merespons kebutuhan emosional orang lain. Komunikasi biasanya digunakan oleh orang-orang ini untuk memanipulasi atau mengontrol orang lain demi keuntungan pribadi daripada untuk membangun hubungan yang saling menguntungkan. Akibatnya, komunikasi mereka sering mengganggu dan menimbulkan ketidakpercayaan di lingkungan mereka. Dengan demikian, kepribadian antisosial menjadi tantangan besar dalam membangun kohesi sosial dan komunikasi interpersonal yang sehat.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian antisosial biasanya

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

memiliki ciri khas seperti kurangnya empati, manipulatif, impulsif, dan agresif. Mereka cenderung berbohong dan tidak merasa bersalah atas tindakan yang merugikan orang lain. Studi neuropsikologis mengungkapkan adanya kelainan pada struktur otak, khususnya pada lobus parietal dan oksipital, yang berhubungan dengan kontrol emosi dan pengambilan keputusan. Secara epidemiologi, gangguan kepribadian antisosial lebih sering ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan, dengan prevalensi sekitar 2–4% pada pria dan 0,5–1% pada wanita.

Faktor penyebab perilaku antisosial sangat kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Faktor pribadi seperti gangguan neurologis, pola asuh yang tidak sehat, kekerasan dalam keluarga, serta pengaruh lingkungan sekolah dan masyarakat yang kurang mendukung dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku antisosial. Pada anak-anak, perilaku antisosial sering muncul sebagai agresi fisik, perlawanan terhadap otoritas, dan perilaku dominan yang negatif. Anak-anak dengan risiko tinggi biasanya berasal dari keluarga dengan pola asuh yang tidak konsisten dan lingkungan yang kurang memberikan perhatian terhadap perkembangan emosional dan sosial mereka.

Perilaku antisosial memiliki konsekuensi yang sangat luas bagi masyarakat dan individu. Perilaku mereka dapat menimbulkan ketidakstabilan secara sosial melalui tindakan kriminal dan pelanggaran norma, yang merugikan banyak pihak. Dengan membuat lingkungan yang positif dan mendukung, masyarakat dapat membantu mencegah perilaku antisosial. Kemungkinan munculnya perilaku antisosial, terutama pada generasi muda, dapat dikurangi dengan pendidikan norma sosial yang baik, kesadaran diri sendiri, pola asuh yang sehat, dan media yang menunjukkan contoh perilaku positif.

Kecanduan

Kecanduan adalah perilaku yang tidak baik atau tidak sehat yang dapat merugikan. Kecanduan adalah suatu perilaku yang tidak sehat yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri oleh individu bersangkutan (Yee, 2006). Kecanduan berasal dari kata candu yang artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus (Smart, 2010:16). Sebelumnya kecanduan diartikan sebagai suatu hal yang berhubungan dengan penggunaan obat-obatan dan alkohol yang eksekutif. Namun, saat ini

kecanduan juga dapat berhubungan dengan perilaku seseorang, seperti merokok, game online, social media addict, dan sebagainya. kecanduan juga dapat diartikan sebagai keadaan bergantung terhadap sesuatu dan dilakukan secara terus menerus atau berulang-ulang seperti contoh: zat alami atau zat sintetis baik secara psikologis maupun secara fisik.

Salah satu contoh kecanduan adalah kecanduan *gadget*. Saat ini setiap individu sudah tidak asing dengan penggunaan *gadget*, kita dapat melihat dan menggunakan *gadget* dengan mudah. *Gadget* memberikan dan membantu banyak hal untuk penggunanya jika digunakan secara tepat. *Gadget* memberikan banyak dampak positif jika digunakan dengan cara yang tepat dan seperlunya. Tidak bisa lepas dari *gadget* merupakan bentuk dari kecanduan *gadget*. Bentuk kecanduan *gadget* diantaranya adalah ketagihan bermain game, mengakses situs porno, chatting, mengakses informasi serta aplikasi lain. Kecandu Kecanduan *gadget* ini merupakan perilaku yang dapat memberikan banyak dampak negatif..

METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai Analisis dampak kecanduan *gadget* Sebagai Pemicu Pembentukan Kepribadian Anti Sosial menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi literatur. Studi literatur merupakan pendekatan penelitian dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari literatur seperti buku, jurnal, serta artikel untuk memahami suatu fenomena atau masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala Kecanduan gadget

Kecanduan gadget adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, atau komputer, sehingga aktivitas sehari-hari dan kesehatannya terganggu. Fenomena ini semakin marak seiring dengan kemajuan teknologi dan kemudahan akses internet yang membuat penggunaan gadget menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget tidak hanya berdampak pada produktivitas, tetapi juga kesehatan fisik dan mental penggunanya.

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN ANTI SOSIAL

Secara psikologis, individu yang kecanduan gadget sering mengalami perasaan cemas, gelisah, atau marah ketika tidak dapat mengakses perangkatnya. Mereka cenderung menghabiskan waktu dalam jumlah besar untuk bermain game online maupun online, bermain media sosial, atau menonton video secara terus-menerus. Ketergantungan ini menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab di dunia nyata, seperti pekerjaan, sekolah, dan bahkan interaksi sosial secara langsung dengan keluarga atau teman. Hal tersebut mengakibatkan kualitas hubungan sosial menurun dan muncul rasa kesepian meskipun secara virtual mereka tampak aktif.

Dari sisi perilaku, kecanduan gadget juga ditandai dengan kesulitan mengendalikan waktu atau manajemen waktu yang kurang baik. Pengguna sering kali menggunakan gadget di waktu yang tidak tepat, misalnya saat makan atau bahkan saat berkendara. Mereka juga menunjukkan gejala withdrawal, yaitu perasaan tidak nyaman atau stres ketika tidak dapat mengakses gadget. Hal ini mengindikasikan adanya ketergantungan yang mirip dengan kecanduan zat adiktif, di mana gadget menjadi kebutuhan yang sulit untuk dihentikan meskipun ada konsekuensi negatif.

Dampak fisik dari kecanduan gadget juga cukup serius. Penggunaan gadget dalam waktu lama dapat menyebabkan mata lelah, kering, dan penglihatan kabur, yang dikenal dengan istilah sindrom penglihatan komputer. Selain itu, postur tubuh yang buruk saat menggunakan gadget dapat menimbulkan nyeri pada leher, bahu, jari, dan pergelangan tangan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 19% remaja mengalami kecanduan gadget dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Anak-anak yang kecanduan gadget biasanya menunjukkan perilaku mudah marah saat dilarang menggunakan perangkat, kesulitan fokus belajar, serta gangguan pola tidur. Faktor risiko utama kecanduan ini termasuk usia muda, adanya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, serta lingkungan keluarga yang tidak membatasi penggunaan gadget secara efektif. Kondisi ini menuntut perhatian serius dari orang tua, guru, dan masyarakat

Faktor Penyebab

a. Faktor Psikologis

Individu yang memiliki masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi cenderung lebih mudah kecanduan gadget sebagai bentuk pelarian dari

kenyataan. Ketergantungan terhadap gadget sebagai pelarian emosional dapat memperburuk kondisi psikologis dan menyebabkan individu semakin menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu munculnya perilaku antisosial karena kurangnya interaksi sosial dan empati.

b. Faktor Lingkungan Keluarga

Pola asuh yang permisif dan minimnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget dapat menjadi salah satu penyebab utama anak-anak atau remaja mengalami kecanduan gadget. Kurangnya perhatian, komunikasi, dan kontrol dari orang tua membuat anak mencari pelarian dalam bentuk hiburan digital yang akhirnya menimbulkan ketergantungan dan menurunnya keterampilan sosial.

c. Faktor Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial yang tidak mendukung perkembangan sosial secara langsung, seperti kurangnya kesempatan bermain atau bersosialisasi secara tatap muka, membuat individu lebih memilih berinteraksi melalui dunia maya. Penggunaan gadget yang berlebihan dalam berinteraksi menyebabkan individu kehilangan kemampuan sosial dasar dan cenderung menghindari hubungan interpersonal secara langsung.

d. Faktor Teknologi dan Konten Digital

Akses yang sangat mudah terhadap konten hiburan digital seperti game, media sosial, dan video streaming membuat pengguna terus-menerus merasa terdorong untuk menggunakan gadget. Konten yang bersifat adiktif ini mengubah pola pikir dan kebiasaan pengguna hingga menciptakan perilaku adiktif yang secara perlahan menggerus kemampuan sosial dan meningkatkan risiko perilaku antisosial.

e. Faktor Pendidikan dan Kurangnya Literasi Digital

Kurangnya edukasi tentang penggunaan teknologi secara sehat dapat menyebabkan individu tidak menyadari bahaya dari penggunaan gadget yang berlebihan. Minimnya pengetahuan tentang manajemen waktu digital, serta rendahnya literasi media, menjadikan pengguna lebih mudah terdampak oleh dampak negatif gadget, termasuk munculnya isolasi sosial.

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

Dampak dari kecanduan gadget

Kemudahan penggunaan gadget sudah dirasakan oleh hampir seluruh kalangan masyarakat. Kemudahan-kemudahan yang ditawarkan dalam mengakses sesuatu dalam sebuah gengaman melalui gadget justru dapat menimbulkan dampak negatif bagi pengguna apabila tidak bisa mengontrol penggunaan gadget sebagaimana dengan mestinya. Dampak yang ditimbulkan apabila tidak bisa memanfaatkan perkembangan gadget dengan baik adalah dapat menyebabkan kecanduan bagi pengguna. Kecanduan adalah efek yang ditimbulkan apabila kita sebagai pengguna merasa kebutuhan atau keinginan kita dapat terpenuhi dalam menggunakan sesuatu, seperti saat kita menggunakan gadget.

Dampak yang ditimbulkan akibat dari kecanduan bermain gadget tidak main-main, dampaknya dapat mempengaruhi bahkan merubah perilaku, psikologi, bahkan mental seseorang. Adapun dampak-dampak kecanduan bermain gadget antara lain:

a. Kurangnya aktivitas fisik dan gangguan tidur

Kecanduan bermain gadget dapat mengakibatkan seseorang menjadi malas bergerak, dampak ini tentunya dapat berpengaruh pada fisik seseorang, seperti meningkatkan gejala obesitas, psotur tubuh yang memburuk, gangguan tidur, serta rawan terjangkit penyakit.

b. Kecemasan dan depresi

Jika seseorang terlalu banyak mengakses media sosial bisa mengakibatkan perasaan cemas, takut ketinggalan trend, serta dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang seperti membandingkan kehidupannya dengan media sosial.

c. Menurunnya tingkat sosial

Dampak lain yang ditimbulkan apabila seseorang kecanduan bermain gadget adalah mereka merasa segala sesuatu yang mereka butuhkan sudah terpenuhi melalui gadget. Sehingga timbul perasaan ingin menarik diri dari lingkungan sosial dengan tidak melakukan interaksi dengan sekitar, menjadi lebih pendiam, kehilangan empati, serta menjadi pribadi yang anti sosial.

Kecanduan bermain gadget dapat membuat seseorang menjadi anti dengan sosial atau tidak peduli dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Menurutnya menatap layar

ponsel lebih menarik daripada menatap mata seseorang sambil berinteraksi. Perubahan perilaku seseorang menjadi anti sosial akibat bermain gadget memberikan dampak negatif bukan hanya bagi sekitar tetapi juga bagi diri mereka sendiri. Perilaku anti sosial dapat menyebabkan seseorang tidak peduli dengan sekitar, hilangnya rasa empati terhadap sesama, serta menutup diri dari lingkungan sosial.

Individu yang sudah mengalami kecanduan bermain gadget terlihat dalam aktivitas sehari-hari yang ia lakukan. Seseorang yang sudah kecanduan bermain gadget biasanya menutup diri dari pergaulan lingkungan sekitar. Pengguna yang kecanduan dengan gadget lebih sering menutup diri di dalam kamar dengan hanya melakukan aktivitas dengan gadgetnya seperti bermain game atau berselancar di media sosial hingga lupa waktu. Bukan hanya dengan dunia luar, seseorang yang sudah kecanduan bermain gadget juga menutup diri dari keluarganya. Mereka menjadi lebih pendiam dan jarang bersosialisasi dengan keluarganya. Baginya tempat bercerita terbaik adalah melalui media sosial dibandingkan dengan orang-orang terdekatnya.

Buruknya lagi, hal ini lebih banyak dialami oleh anak-anak bahkan remaja di Indonesia. Menurut ahli adiksi perilaku dr. Kristiana Siste mengatakan bahwa hasil survey menunjukkan hampir 19% remaja di Indonesia telah mengalami kecanduan bermain gadget. Hasil survey lain menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan teratas sebagai Negara yang menghabiskan waktu terlalu lama dalam menggunakan gadget setiap harinya. Dalam laporan hasil survey yang dilakukan oleh State of Mobile 2024 menyatakan bahwa warga Indonesia menempati urutan teratas penggunaan gadget terlalu lama di dunia dengan durasi penggunaan rata-rata 6,05 jam per harinya. Bahkan Indonesia terpaut jauh dari peringkat kedua Thailand yang menghabiskan waktu bermain gadget selama 5,64 jam per harinya.

Hubungan antara Kecanduan Gadget dan Munculnya Kepribadian Antisosial

Penggunaan gadget di zaman yang telah modern ini terus meningkat, hal ini disebabkan karena berbagai faktor, seperti faktor kebutuhan dan faktor sosial. Kecanduan gadget yang ditandai dengan penggunaan berlebihan dan sulit dikendalikan, berpotensi mengurangi interaksi sosial langsung dan memengaruhi perkembangan karakter sosial seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang kecanduan gadget cenderung mengalami penurunan keterampilan sosial, seperti empati dan kemampuan beradaptasi,

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

yang merupakan aspek penting dalam kepribadian antisosial (Uttami & Fitriyeni, 2024). Penggunaan gadget secara berlebihan menyebabkan orang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial nyata. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang yang kecanduan perangkat elektronik cenderung menunjukkan perilaku antisosial seperti menghindari orang lain, kurang sensitif terhadap norma sosial, dan mental yang tidak stabil.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Susijati, Sutrisno, & Widya pada tahun 2021 di SMP Eka Wijaya, Cibinong, ditemukan bahwa kecanduan gadget dapat memengaruhi aspek penting dalam kehidupan remaja, seperti motivasi belajar dan interaksi sosial. Selain itu, kecanduan gadget juga membuat adanya ketidakstabilan emosional, termasuk kecemasan dan depresi, yang sering kali menjadi faktor pendukung munculnya perilaku antisosial. Ketika individu mengalami gangguan emosi akibat kecanduan gadget, kemampuan mereka untuk mengelola hubungan sosial dan mengekspresikan empati menurun, sehingga meningkatkan risiko isolasi sosial dan perilaku antisosial. Kondisi ini diperkuat oleh berkurangnya interaksi tatap muka yang esensial untuk perkembangan kepribadian sosial yang sehat.

Gadget merupakan suatu hal yang tidak asing di zaman ini, gadget dapat memberikan berbagai dampak positif bagi penggunanya. Namun, di sisi lain jika penggunaannya berlebihan maka akan menimbulkan berbagai dampak negative yang dapat berpengaruh pada kehidupan sosial, seperti munculnya kepribadian antisosial. Oleh karena itu, pengawasan dari orang tua dan institusi pendidikan sangat diperlukan untuk mengatur penggunaan gadget agar tidak mengganggu perkembangan sosial dan kepribadian seseorang. Pendekatan yang seimbang antara pemanfaatan teknologi dan interaksi sosial nyata menjadi kunci untuk mencegah munculnya perilaku antisosial akibat kecanduan gadget.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kecanduan gadget di era digital terbukti menjadi salah satu faktor signifikan dalam pembentukan kepribadian antisosial, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Meskipun perangkat digital memberikan kemudahan dalam berbagai aspek

kehidupan, penggunaan yang berlebihan dan tanpa kendali justru menimbulkan dampak negatif terhadap aspek psikologis dan sosial penggunanya.

Lima faktor utama yang mendorong terjadinya kecanduan gadget hingga memicu perilaku antisosial meliputi: faktor psikologis, lingkungan keluarga, sosial budaya, teknologi dan konten digital, serta rendahnya literasi digital. Ketergantungan terhadap gadget cenderung mengakibatkan penurunan empati, gangguan emosi, serta keengganan untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini menjadi pintu masuk menuju pembentukan kepribadian antisosial yang ditandai dengan perilaku menyimpang dari norma sosial, manipulatif, dan kurangnya kepedulian terhadap orang lain.

Dampak kecanduan gadget tidak hanya terbatas pada hubungan sosial, tetapi juga memengaruhi keseimbangan mental, emosional, dan perkembangan karakter individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, peran keluarga sebagai lingkungan utama, pendidikan literasi digital sejak dini, dan penguatan budaya interaksi tatap muka menjadi hal krusial dalam mencegah berkembangnya perilaku antisosial akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kehidupan sosial nyata perlu terus dikembangkan agar generasi digital mampu tumbuh sebagai individu yang sehat secara psikologis, tangguh secara emosional, dan terhubung secara sosial. Tanpa kesadaran kolektif akan bahaya laten dari kecanduan gadget, risiko pembentukan kepribadian antisosial akan semakin sulit dicegah di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Asiah, Sinta Nur, et al. "Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8.17 (2022): 465-474.
- CNN Indonesia. "Warga RI Juara Satu Kecanduan HP di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari." CNN Indonesia, 12 Jan. 2024, <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240112200540-185-1048875/warga-ri-juara-satu-kecanduan-hp-di-dunia-habiskan-6-jam-sehari>.
- Dinata, O., & Risdayati, R. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Clash Of Clans terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Game Online Clash Of Clans pada

ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GADGET SEBAGAI PEMICU PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANTI SOSIAL

Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Riau) (Doctoral dissertation, Riau University).

- Mulyana, Edi Hendri, Nuraly Ma'sum Aprily, and Ai Siti Zaenab. "Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini." *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini* 12.2 (2023): 11-26.
- Rahayu, A. P. (2017). Perilaku anti sosial anak jalanan usia dini di Kota Surabaya (Studi kasus anak jalanan usia dini di kawasan Jembatan Merah). *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(3c).
- Sari, D. Y., Fadhilah, S. S., & Susilo, A. T. (2022). Perilaku Antisosial: Faktor Penyebab dan Alternatif Pengentasannya. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(1), 1.
- Susijati, S., Sutrisno, S., & Widya, R. S. (2021). Hubungan Kecanduan Bermain Gadget Dan Perilaku Anti Sosial Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus di SMP Eka Wijaya, Ciriung, Cibinong, Kabupaten Bogor). *Dhammavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma*, 5(1), 46-51.
- Syahrani, M. (2023, Agustus 9). 10 Negara dengan Pengguna Smartphone Terbanyak di Dunia, Indonesia Masuk Daftar. GoodStats.id. Diakses dari <https://goodstats.id/artikcle/10-negara-dengan-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia-indonesia-masuk-daftar-fDv25>
- Uttami, D., & Fitriyeni, F. (2024). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosional Anak Di Kelas 6 Sekolah Dasar. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 222-232..
- Witarsa, Ramdhan, et al. "Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial siswa sekolah dasar." *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6.1 (2018): 9-20.