



Pendekatan Transdisipliner terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Sosial

A Transdisciplinary Approach to Adolescent Gadget Dependency and Its Impact on Social Behavior

Annisa Anastasya Ramadhani^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

*Email Koresponden: annisaanastasya737@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 21-04-2026

Revised : 23-04-2026

Accepted : 25-04-2026

Published : 27-04-2026

Abstract

Adolescent gadget dependency has been increasing along with the intensity of its use in daily life, which is no longer limited to communication but also includes entertainment and social interaction. This condition affects adolescents' social behavior, particularly in patterns of interaction and social engagement. This study aims to analyze gadget dependency among adolescents and its impact on social behavior through a transdisciplinary approach. The method employed is a qualitative approach using a library research design, drawing on books, journal articles, and relevant previous studies. Data were collected through reading, note-taking, and categorizing information, and then analyzed by connecting findings from various literature sources. The results indicate that gadget dependency is characterized by difficulties in controlling usage and repetitive usage patterns. From a sociological perspective, gadget use is associated with reduced face-to-face interaction. From an anthropological perspective, gadget use shapes habits within peer groups. From a psychological perspective, gadget dependency is related to low self-control. These conditions contribute to changes in adolescents' social behavior, particularly in everyday interaction patterns.

Keywords : *gadget, dependency, social behavior*

Abstrak

Ketergantungan gadget pada remaja semakin meningkat seiring intensitas penggunaan dalam kehidupan sehari-hari yang tidak hanya terbatas pada komunikasi, tetapi juga mencakup hiburan dan interaksi sosial. Kondisi ini berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja, terutama dalam pola interaksi dan keterlibatan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketergantungan gadget pada remaja serta pengaruhnya terhadap perilaku sosial melalui pendekatan transdisipliner. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*) yang bersumber dari buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi, kemudian dianalisis dengan menghubungkan temuan dari berbagai literatur. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketergantungan gadget ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan dan pola penggunaan yang berulang. Dari perspektif sosiologi, penggunaan gadget berkaitan dengan berkurangnya interaksi langsung. Dari perspektif antropologi, penggunaan gadget membentuk kebiasaan dalam kelompok sebaya. Dari perspektif psikologi, ketergantungan gadget berkaitan dengan rendahnya kontrol diri. Kondisi ini berdampak pada perubahan perilaku sosial remaja, terutama dalam pola interaksi sehari-hari.

Kata Kunci : *gadget, ketergantungan, perilaku sosial*



PENDAHULUAN

Penggunaan gadget pada remaja terus meningkat seiring perkembangan teknologi yang menghadirkan berbagai fitur dalam satu perangkat. Gadget tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga untuk akses informasi dan hiburan, sehingga intensitas penggunaannya menjadi tinggi. Ketergantungan gadget dipahami sebagai penggunaan yang berlebihan hingga individu mengabaikan aspek lain dalam kehidupannya, termasuk interaksi sosial. Kondisi ini terlihat ketika remaja tetap fokus pada gadget saat bersama teman, sehingga interaksi langsung menjadi berkurang (Jumrianti et al., 2022). Situasi tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam pola interaksi sosial remaja.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga berkaitan dengan perubahan perilaku dan emosi. Remaja cenderung menjadi lebih individual dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, kebiasaan ini dapat memicu gangguan emosi dan perilaku yang memengaruhi perkembangan mereka (Natasya et al., 2024). Kondisi ini memperlihatkan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan gadget dengan dinamika perilaku sosial remaja.

Ketergantungan gadget dapat memengaruhi perilaku sosial remaja. Remaja yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami peningkatan kecemasan sosial dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kemampuan berkolaborasi serta empati terhadap teman sebaya (Amelia et al., 2022). Penggunaan gadget yang berlebihan juga memengaruhi keterlibatan remaja dalam kegiatan kelompok dan aktivitas sosial.

Hubungan antara tingkat ketergantungan gadget dan perilaku sosial juga terlihat dari munculnya kecenderungan perilaku agresif. Remaja dengan tingkat ketergantungan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku sosial yang kurang adaptif dibandingkan dengan remaja yang menggunakan gadget secara lebih moderat (Paraga et al., 2025). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan memengaruhi pola interaksi sosial, di mana remaja lebih sering berkomunikasi melalui media digital dibandingkan secara langsung (Damayanti et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh ketergantungan gadget terhadap perilaku sosial tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan, tetapi juga pada perubahan cara remaja berinteraksi.

Pendekatan transdisipliner digunakan untuk memahami fenomena ini secara lebih luas dengan mengintegrasikan berbagai perspektif ilmu serta mempertimbangkan konteks sosial yang nyata (Utrecht University, 2025), sehingga kajian mengenai penggunaan gadget tidak hanya dilihat dari satu sudut pandang, tetapi juga melalui perspektif sosiologi, antropologi, dan psikologi yang saling melengkapi dalam melihat perilaku sosial remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketergantungan gadget pada remaja melalui pendekatan transdisipliner serta mengkaji pengaruhnya terhadap perilaku sosial remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*) untuk memahami ketergantungan gadget pada remaja dan pengaruhnya terhadap perilaku sosial. Data diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus kajian. Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan membaca, mencatat, dan mengelompokkan informasi dari berbagai sumber yang membahas ketergantungan gadget dan



perilaku sosial remaja. Analisis data dilakukan dengan mengkaji serta menghubungkan temuan dari berbagai literatur untuk melihat hubungan antara ketergantungan gadget dan perubahan perilaku sosial remaja. Hasil analisis disajikan secara deskriptif dengan mengintegrasikan berbagai sumber sehingga fenomena ketergantungan gadget pada remaja dapat dipahami dalam kaitannya dengan perilaku sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Ketergantungan Gadget pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis terhadap studi empiris, ketergantungan gadget pada remaja menunjukkan tingkat yang cukup tinggi. Studi oleh Nuramadan et al. (2023) menunjukkan bahwa 61% remaja berada pada kategori ketergantungan *smartphone* berdasarkan *Smartphone Addiction Scale* (skala pengukuran ketergantungan *smartphone*), sedangkan 39% lainnya tidak termasuk dalam kategori tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah berada pada tingkat penggunaan gadget yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari, di mana penggunaan tidak lagi sekadar untuk kebutuhan tertentu, tetapi sudah menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dipisahkan. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan rendahnya kontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan gadget, sehingga penggunaannya cenderung berlangsung tanpa batas yang jelas.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih banyak menggunakan gadget untuk aktivitas seperti media sosial dan permainan digital. Hal ini menandakan bahwa fungsi gadget tidak lagi terbatas pada komunikasi atau kebutuhan informasi, tetapi juga berkembang sebagai sarana hiburan yang digunakan secara terus-menerus dalam keseharian. Jumrianti et al. (2022) menjelaskan bahwa gadget memiliki berbagai fungsi dan fitur yang saling terintegrasi, seperti akses internet, aplikasi hiburan, dan media sosial, yang membuatnya sangat menarik bagi remaja. Banyaknya fitur tersebut menyebabkan remaja cenderung menggunakannya dalam durasi yang lama tanpa menyadari batas waktu penggunaan, sehingga pola penggunaannya menjadi semakin tinggi.

Temuan dari kedua studi tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan gadget pada remaja terbentuk melalui kebiasaan penggunaan yang terus berulang dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan yang awalnya hanya bersifat kebutuhan tertentu kemudian berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan. Kondisi ini membuat gadget menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak Ketergantungan Gadget terhadap Perilaku Sosial

Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Al-had et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada remaja memengaruhi cara mereka menjalankan aktivitas sosial, terutama dalam pembagian waktu antara penggunaan gadget dan interaksi langsung. Frekuensi penggunaan gadget yang tinggi membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, sehingga waktu untuk berinteraksi langsung dengan teman sebaya menjadi berkurang. Akbar & Yuliana (2023) juga menemukan bahwa remaja yang menggunakan gadget untuk aktivitas hiburan dalam durasi yang tinggi cenderung lebih jarang terlibat dalam kegiatan sosial luar ruang. Kondisi ini berdampak pada perilaku sosial remaja, yaitu berkurangnya partisipasi dalam kegiatan bersama dan menurunnya intensitas interaksi langsung dalam kehidupan sehari-hari.



Ketergantungan gadget juga memengaruhi cara remaja membentuk dan mempertahankan hubungan sosial. Pasenrigading et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan gadget, terutama melalui media sosial, menjadi bagian dari kebiasaan remaja dalam berinteraksi dengan kelompok sebaya. Remaja cenderung menggunakan gadget untuk tetap terhubung, mengikuti aktivitas kelompok, serta menyesuaikan diri dengan pola interaksi yang berkembang di lingkungan pertemanan. Dalam kondisi ini, hubungan sosial tidak hanya dibangun melalui pertemuan langsung, tetapi juga melalui aktivitas berbasis gadget yang dilakukan secara terus-menerus. Hal ini berdampak pada perilaku sosial remaja, di mana interaksi lebih sering dilakukan melalui gadget dibandingkan secara langsung, sehingga pola keterlibatan sosial menjadi bergeser.

Selain itu, ketergantungan gadget juga berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengatur penggunaan gadget dalam keseharian. Paraga et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan membatasi penggunaan gadget, sehingga penggunaan berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Kristina et al. (2023) juga menemukan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*, yaitu rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan gadget. Ketergantungan ini membuat remaja tetap menggunakan gadget meskipun sedang berada dalam situasi sosial (Juwariyah et al., 2023). Dampaknya terhadap perilaku sosial terlihat dari berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sekitar dan menurunnya keterlibatan dalam interaksi yang sedang berlangsung.

Ketergantungan gadget pada remaja berkaitan dengan perubahan perilaku sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget yang tinggi membuat remaja lebih sedikit terlibat dalam interaksi langsung, lebih sering berkomunikasi melalui gadget, serta cenderung kurang aktif dalam kegiatan sosial bersama teman sebaya. Di sisi lain, kebiasaan menggunakan gadget secara terus-menerus membuat perhatian remaja lebih terarah pada gadget dibandingkan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketergantungan gadget memengaruhi perilaku sosial remaja, terutama dalam cara berinteraksi, tingkat keterlibatan sosial, dan kebiasaan yang terbentuk dalam kehidupan sehari-hari.

Ketergantungan Gadget dalam Perspektif Transdisipliner

Pendekatan transdisipliner digunakan untuk memahami ketergantungan gadget pada remaja sebagai fenomena yang tidak dapat dijelaskan dari satu sudut pandang saja. Pendekatan ini mengintegrasikan perspektif sosiologi, antropologi, dan psikologi untuk melihat keterkaitan antara ketergantungan gadget dan perilaku sosial remaja. Dari sisi sosiologi, temuan Al-had et al. (2023) dan Akbar & Yuliana (2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tinggi mengurangi frekuensi interaksi tatap muka serta keterlibatan dalam aktivitas sosial secara langsung. Kondisi ini membuat remaja lebih sering berinteraksi melalui gadget dibandingkan secara langsung, sehingga pola perilaku sosial yang terbentuk cenderung bergeser. Interaksi yang sebelumnya berlangsung secara langsung mulai digantikan oleh interaksi melalui gadget, yang kemudian memengaruhi cara remaja membangun hubungan, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan terlibat dalam kegiatan sosial (Hakim et al., 2025).

Dari sisi antropologi, penggunaan gadget menjadi bagian dari kebiasaan yang berkembang dalam kehidupan remaja sehari-hari. Pasenrigading et al. (2025) menjelaskan bahwa interaksi melalui gadget digunakan oleh remaja untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya serta mengikuti pola perilaku yang dianggap sesuai dalam lingkungan pertemanan. Dalam hal ini,



ketergantungan gadget tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan, tetapi juga berkaitan dengan kebiasaan sosial yang terus diulang. Remaja cenderung menggunakan gadget sebagai sarana utama dalam berinteraksi, sehingga perilaku sosial mereka terbentuk dari kebiasaan tersebut. Pola ini membuat keterlibatan dalam interaksi langsung menjadi berkurang karena remaja lebih terbiasa berinteraksi melalui gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, dari sisi psikologi, Paraga et al. (2025) dan Kristina et al. (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan gadget berkaitan dengan kemampuan kontrol diri yang rendah. Remaja yang kesulitan mengontrol penggunaan gadget cenderung terus menggunakan gadget tanpa batasan yang jelas, sehingga penggunaan sulit dihentikan. Kesulitan mengendalikan penggunaan gadget juga berkaitan dengan munculnya kecemasan ketika jauh dari perangkat mereka. Kondisi ini membuat perhatian remaja lebih terfokus pada gadget dibandingkan interaksi dengan lingkungan sekitar. Akibatnya, keterlibatan remaja dalam interaksi sosial sehari-hari cenderung menurun dan pola perilaku sosial yang ditunjukkan lebih banyak terbentuk melalui penggunaan gadget.

Analisis ketergantungan gadget melalui pendekatan transdisipliner menunjukkan bahwa perilaku sosial remaja tidak terbentuk dari satu faktor tunggal. Assya'bani & Sabda (2024) menunjukkan bahwa penggunaan gadget berkaitan dengan keterlibatan dalam kelompok, penyesuaian terhadap norma, serta pola hubungan dalam komunitas remaja. Ketergantungan gadget dalam hal ini terbentuk dari penggunaan yang berulang dalam aktivitas sehari-hari, yang kemudian memengaruhi kebiasaan interaksi dan pola perilaku sosial remaja. Integrasi perspektif sosiologi, antropologi, dan psikologi memperlihatkan bahwa perubahan perilaku sosial remaja terjadi karena adanya keterkaitan antara pola penggunaan gadget, kebiasaan interaksi, dan kemampuan mengatur penggunaan gadget. Dengan demikian, pendekatan transdisipliner menunjukkan bahwa ketergantungan gadget berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja melalui perubahan cara berinteraksi, keterlibatan sosial, serta kebiasaan yang terbentuk dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Ketergantungan gadget pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan yang tinggi dan berlangsung terus-menerus membuat remaja sulit membatasi waktu penggunaan dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan penggunaan, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial remaja, terutama dalam berkurangnya interaksi langsung, menurunnya keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta perubahan cara berinteraksi yang lebih banyak melalui gadget. Melalui pendekatan transdisipliner, ketergantungan gadget dapat dipahami dari keterkaitan antara perubahan pola interaksi sosial, kebiasaan penggunaan dalam kelompok sebaya, dan kemampuan mengatur penggunaan gadget. Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan gadget berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja melalui pola penggunaan yang terus berulang dan membentuk kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk kajian lanjutan yang melihat lebih jauh bagaimana pengelolaan penggunaan gadget pada remaja agar tidak berdampak pada perilaku sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. M., & Yuliana, N. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN PONSEL TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Triwikrama : Jurnal Ilmu Sosial*, 2(5), 53–63.
- Al-had, M. R., Fitri, A. A., & Suryandari, M. (2023). PROBLEMATIKA PENGGUNAAN GADGET DALAM INTERAKSI SOSIAL REMAJA (Studi Kasus di SMA Muhammadiyah



- Haurgeulis , Kabupaten Indramayu). *UmmulQura : Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD)Lamongan*, 18(2), 152–158.
- Amelia, R., Marni, E., & Anggreny, Y. (2022). Hubungan Pemanfaatan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(3), 1–11.
- Assya'bani, R., & Sabda, S. (2024). TANTANGAN IMPLEMENTASI PENDEKATAN MULTI, INTER, DAN TRANSDISIPLIN. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 18(4), 2467–2478.
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan Smartphone dan Perilaku Sosial pada Remaja. *Window of Nursing Journal*, 5(1), 48–54.
- Hakim, M. A., Nuryono, W., Setiawati, D., & Habsy, B. A. (2025). Gadget Addiction and Its Implications on the Social Interaction Patterns of Vocational School Students. *BUANA PENDIDIKAN: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 21(2), 115–125.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 49–57.
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & Amalia, P. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling Manusia merupakan makhluk individu dan sosial , sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna manusia memiliki kehidupan yang lengkap berupa r. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27–33.
- Kristina, Lunanta, L. P., & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *JCS: Journal of Comprehensive Science*, 2(10), 1753–1763.
- Natasya, S., Nurhajjah, S., & Masnadi, N. R. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku pada Remaja di Masa Pandemi. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(7), 65–71.
- Nuramadan, D., Muttaqin, Z., Fatah, V., & Desmaniarti. (2023). KETERGANTUNGAN HANDPHONE PADA REMAJA Cellphone. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36.
- Paraga, A. N. O., Utami, Y. W., & Kristianingrum, N. D. (2025). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 11(02), 153–161.
- Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 68–81.
- Utrecht University. (2025). *Transdisciplinary field guide: What is transdisciplinary research?* Utrecht University. <https://www.uu.nl/en/research/transdisciplinary-field-guide/get-started/what-is-transdisciplinary-research>