

**PENGALAMAN REMAJA TERKAIT PENGGUNAAN GADGET DALAM
MEMATUHI ATURAN ORANG TUA**

Anita Amelia Ole¹, Gabriella Alleid Dian Baureh²

¹Agroteknologi, Fakultas Pertanian Universitas Klabat

²Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP Universitas Klabat
anitaameliaole@unklab.ac.id

ABSTRACT

The development of technology has made gadgets an integral part of teenagers' daily lives. Even though they offer various benefits, excessive use of gadgets can have negative effects, so parental supervision is needed. The purpose of this study is to describe teenagers' experiences in complying with parental rules regarding gadget use. This study uses a qualitative approach with a case study method. The research subjects were teenagers aged 11 to 13 years old attending several schools in Southeast Minahasa Regency. Data were collected through structured interviews and observations, and then analyzed qualitatively. The results show that all informants use gadgets every day for about 2 to 4 hours to communicate, study, play games, watch videos, and participate in religious activities. Parents provide various forms of supervision, such as limiting the time children spend using gadgets, checking the gadgets their children have used, confiscating their gadgets if rules are broken, and giving advice or punishment, which are forms of parental guidance for children. Most teenagers feel annoyed, disturbed, or angry when being supervised by their parents while using gadgets or when their gadgets are taken away. But after these incidents, teenagers understand the purpose of parental supervision, which is to protect them from excessive gadget use and to build more disciplined habits. This research shows that parental supervision plays an important role in helping teenagers develop wiser and more responsible gadget use.

Keywords: teenagers, gadgets, parents, compliance.

ABSTRAK

Berkembangnya teknologi menjadikan gadget sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari remaja di zaman sekarang ini. Sekalipun memberikan berbagai manfaat, namun penggunaan gadget yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif sehingga perlu adanya pengawasan dari orang tua. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan pengalaman remaja dalam mematuhi aturan orang tua terkait penggunaan gadget. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ialah remaja berusia 11 sampai 13 tahun yang bersekolah di beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Minahasa Tenggara. Data diperoleh melalui wawancara terstruktur dan observasi, selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan menggunakan gadget setiap hari dengan durasi sekitar 2 sampai 4 jam untuk berkomunikasi, belajar, bermain game, menonton video dan digunakan saat

mengikuti ibadah. Para orang tua memberikan berbagai bentuk pengawasan misalnya membatasi waktu anak untuk menggunakan gadget, memeriksa gadget anak yang telah digunakan anak, menyita gadget anak, bila aturan dilanggar, dan memberikan nasehat atau hukuman yang merupakan bentuk pembinaan orang tua kepada anak. Sebagian besar dari remaja merasa kesal atau terganggu dan marah bila diawasi oleh orang tua saat sedang menggunakan gadget dan ketika gadget disita. Tapi setelah kejadian itu, para remaja memahami tujuan pengawasan orang tua, ialah untuk melindungi mereka dari penggunaan gadget yang berlebihan dan membentuk kebiasaan yang lebih disiplin. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengawasan orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan penggunaan gadget yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

Kata kunci: remaja, gadget, orang tua, kepatuhan.

A. Pendahuluan

Perubahan terjadi pada hampir seluruh tatanan kehidupan manusia yang dibawa oleh perkembangan teknologi dan pengetahuan. Ole dan Baureh (2026) mengungkapkan bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak pernah berhenti. Berkembangnya teknologi dan informasi dapat memudahkan semua orang untuk mengakses berbagai informasi. Gadget adalah suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Miharja dan Fitriyanti (2020) mengungkapkan bahwa gadget di zaman moderen sekarang mudah untuk digunakan, penggunaanya diantaranya anak-anak, remaja dan orang dewasa. Gadget mempunyai dampak positif dan dampak negatif yang dapat memunculkan kecemasan terhadap orangtua. Dampak positif penggunaan gadget ialah kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi, sedangkan dampak negatif penggunaan gadget yaitu

media sosial pada remaja, remaja dapat mengalami kecanduan menggunakan jejaring sosial tanpa tahu waktu untuk berhenti. Kebanyakan remaja bila menggunakan jejaring sosial bisa sampai berjam-jam dan malas berkomunikasi di dunia nyata dengan orang disekitar, (Kaparang et al., 2022). Di zaman dulu handphone atau gadget hanya digunakan untuk berkomunikasi, urusan pekerjaan khusus bagi usia dewasa, hal ini dikarenakan harga gadget yang mahal sehingga orang-orang yang memiliki pendapatan tinggi saja yang memilikinya. Namun sekarang ini, bukan hanya kalangan dewasa saja yang menggunakan gadget, tetapi usia remaja bahkan usia dini seperti anak usia prasekolah atau anak Taman kanak-kanak pun telah menggunakan gadget, hal ini dikarenakan faktor dari orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga memperbolehkan anak memiliki gadget, faktor lain yaitu harga gadget yang semakin murah, (Miharja dan

Fitriyanti, 2020). Hal ini juga didukung lewat hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti manakala pergi tempat ramai atau dilihat dari situasi di sekitar yang ada sekarang, kebanyakan remaja sudah memiliki gadget dan sangat sering menggunakan gadget, apakah saat sedang dirumah sedang makan atau duduk bersama anggota keluarga, ataupun di luar rumah, saat sedang bersama teman, bahkan dalam lingkungan sekolahpun sering menggunakan gadget. Rini dan Huriah (2020) mengatakan bahwa, di Indonesia penggunaan gadget didominasi oleh remaja jadi penggunaan gadget bukanlah hal yang baru bagi remaja. Hasil penelitian dari Amalia & Hamid (2020) didapati adiksi gadget dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja dan yang paling banyak ditemukan yaitu kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (agresif dan mencederai/membunuh diri).

Jannah et al,. (2024) menyatakan bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami perubahan emosional yang signifikan. Hal yang sama diungkapkan pula oleh Risal 2025 et al,. (2025) yaitu penggunaan yang berlebihan bisa mengakibatkan ketergantungan bahkan mengurangi interaksi sosial secara langsung antara remaja dengan lingkungan sekitar. Hasil penelitian dari Fadillah et al,. (2026) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memberikan dampak negatif

terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu dampak lain dari penggunaan gadget ialah akan memberikan dampak negatif bagi para remaja, salah satunya adalah penurunan kesehatan mata yang diakibatkan oleh terlalu sering menatap layar gadget, (Alisyahbana, 2023).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memaparkan pengalaman remaja dalam mematuhi aturan orang tua terkait penggunaan gadget. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada anak remaja usia 11 sampai 13 tahun, karena anak di usia ini sudah banyak yang menggunakan gadget dan menghabiskan waktu 3-4 jam per hari.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, untuk mengeksplorasi pengalaman remaja dalam mematuhi aturan orang tua terkait penggunaan gadget. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kualitatif ialah penelitian yang menjelaskan objek yang relevan dengan masalah yang ada. Subjek penelitian ini ialah anak remaja berusia 11 sampai 13 tahun yang bersekolah di beberapa SMP Negeri yang ada di kabupaten Minahasa Tenggara. Peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur, yang mana daftar pertanyaannya telah disusun secara sistematis kemudian diajukan kepada semua informan secara bergilir. Data yang dikumpul dianalisis secara kualitatif dengan

berfokus pada data primer hasil wawancara dan di dukung hasil observasi.

C. Hasil pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan pengalaman remaja dalam mematuhi aturan orang tua terkait penggunaan gadget. Data yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan melibatkan 6 remaja yang sudah memiliki gadget.

Hasil wawancara

Isinial C.T umur 13 tahun kelas 2 SMP

la mengatakan ia sering menggunakan, dalam 1 hari kurang lebih 4 jam adapun alasan yang dikemukakan mengapa ia menggunakan gadget yaitu untuk main game, nonton, dengar lagu, bahkan dikatakan bahwa gadget di pakai saat ia memimpin ibadah, lebih lanjut dikatakan bahwa aplikasi yang paling sering ia gunakan Adalah free fire, selanjutnya alkitab dan lagu sion. Menurutny orang tuanya memberi aturan untuk tidak selalu menggunakan gadget, tapi di saat orang tua melakukan pengawasan saat ia sedang menggunakan hp, maka ia merasa kesal dan terganggu akhirnya ia pun ingin melawan kepada orang tuanya, hal ini dikarenakan ia telah kecanduan dengan hp. Bahkan hp pernah beberapa kali disita oleh orang tua, hal ini membuatnya merasa sangat kesal, kalau tidak menggunakan hp, jadi yang ia lakukan bila tidak ada hp yaitu duduk didepan rumah bersama teman-temannya. Hal ini membuatnya sadar bahwa sikap

yang ditunjukkan orang tuanya itu demi kebaikan dirinya sendiri, untuk ia memiliki masa depan yang baik dikemudian hari.

Inisial D.L umur 12 tahun kelas VI SD

la mengatakan ia sering menggunakan, dalam 1 hari ia menggunakan 2 sampai 3 jam adapun alasan yang dikemukakan mengapa ia menggunakan gadget yaitu untuk main game, menonton, dan juga belajar, lebih lanjut dikatakan bahwa aplikasi yang paling sering ia gunakan Adalah mobile legend, aplikasi dola atau cici untuk belajar. Menurutny orang tuanya memberi aturan untuk tidak selalu menggunakan gadget, nasehat yang orang tuanya berikan seperti ini: tolong ingat waktu ya kalau menggunakan gadget (jangan terlalu lama menonton atau main game), tapi di saat orang tua melakukan pengawasan saat ia sedang menggunakan hp, maka ia merasa terganggu namun ia sadar itu adalah bagian dari disiplin yang diajarkan orang tuanya. Bahkan orang tuanya sering mengecek hp yang ia gunakan. la menanggapi bahwa gadget sangat memberikan manfaat positif baginya terlebih saat dia tiba-tiba ditunjuk untuk memimpin ibadah, maka ia menggunakan gadget untuk memilih lagu-lagu yang terdapat dalam aplikasi lagu sion yang ada di hp-nya. Bila orang tua tidak memperkenankannya untuk menggunakan hp, ia tidak melakukan aktivitas apa-apa dirumah. Sebab ia kadang merasa marah bila hp-nya diambil oleh orang tua.

Inisial J.L umur 12 tahun kelas V SD

Ia mengatakan ia sangat sering menggunakan hp dalam 1 hari. Adapun alasan yang dikemukakan mengapa ia menggunakan gadget yaitu untuk berkomunikasi dengan orang tua, membuat tugas dan menonton. Aplikasi yang paling sering ia gunakan ialah roblox, youtube, Alkitab, dan Whats app . Menurutny orang tuanya memberi aturan untuk tidak selalu menggunakan gadget, jadi jam belajar harus dipakai untuk belajar, jam tidur gunakan untuk tidur, jam membantu orang tua digunakan untuk membantu orang tua, bukan dipakai untuk menggunakan gadget. Namun di saat orang tua melakukan pengawasan saat ia sedang menggunakan hp, maka ia merasa kesal dan terganggu tapi setelah dia pikir-pikir sebenarnya ada baiknya juga bila orang tuanya, membuat aturan seperti itu. Jadi mama dan papanya sering pula mengecek hp yang dia gunakan. Menurutny manfaat dari gadget ialah menolong ia untk berkomunikasi dengan orang tua dan guru (untuk bertanya tentang tugas sekolah). Ia katakan bahwa pernah hp-nya disita. jadi yang ia lakukan bila tidak ada hp yaitu menggambar atau bermain bersama teman-temannya, sekalipun ia kesal tapi ia tidak pernah melawan kepada orang tuanya. Hal ini membuatnya sadar bahwa sikap yang ditunjukkan orang tuanya itu demi kebaikan dirinya sendiri, untuk ia memiliki masa depan yang baik dikemudian hari.

Inisial T.P umur 12 tahun kelas VI SD

Ia mengatakan ia sangat sering menggunakan hp dalam 1 hari. Adapun alasan yang dikemukakan mengapa ia menggunakan gadget yaitu untuk belajar, menonton dan main game. Aplikasi yang paling sering ia gunakan ialah game roblox. Menurutny orang tuanya memberi aturan untuk tidak selalu menggunakan gadget, jadi tidak boleh lewat jam yang sudah ditentukan dan selesaikan PR terlebih dahulu baru ia diizinkan bermain gadget. Bila orang tuanya melakukan pengawasan saat ia sedang menggunakan hp, ia merasa baik-baik saja dan tidak masalah bila hal itu dilakukan oleh orang tuanya. Jadi mama dan papanya sering pula mengecek hp yang dia gunakan. Menurutny manfaat dari gadget ialah menolong ia mendapat pengetahuan selain itu membuatnya merasa senang bila menggunakan gadget, sebab gadget dianggap sebagai hiburan. Apabila gadgetnya disita. jadi yang ia lakukan bila tidak ada hp yaitu membaca atau bermain kelereng. Bila aturan orang tua dilanggar olehnya terkait penggunaan hp, maka pasti ia di hukum, tapi ia pun pernah melawan ke orang tuanya bila sering diawasi saat menggunakan gadget.

Inisial L.S umur 13 tahun kelas 1 SMP

Ia mengatakan ia sangat sering menggunakan hp dalam 1 hari, bisa sampai 4 jam. Adapun alasan yang dikemukakan mengapa ia menggunakan gadget yaitu untuk mengerjakan tugas, sarana hiburan seperti main game dan digunakan

untuk berkomunikasi dengan orang tua ataupun teman via whatsapp app . Aplikasi yang paling sering ia gunakan roblox, free fire tik tok, dan Whats app . Menurutnya orang tuanya memberi aturan untuk tidak selalu menggunakan gadget, jadi gadget sering digunakan bergantian dengan papanya. Di saat orang tua melakukan pengawasan saat ia sedang menggunakan hp, ia merasa kesal dan terganggu tapi setelah dia pikir-pikir sebenarnya baiknya juga bila orang tuanya, membuat aturan seperti itu. Jadi papa sering pula mengecek hp yang dia gunakan. Menurutnya manfaat dari gadget ialah menolong ia mendapat pengetahuan manakala ia mengerjakan tugas. Bila hp-nya digunakan oleh papa yang ia lakukan yaitu bermain bersama teman-temannya, sekalipun ia kesal tapi ia tidak pernah melawan kepada orang tuanya. Hal ini membuatnya sadar bahwa sikap yang ditunjukkan orang tuanya itu demi kebaikan dirinya sendiri, untuk ia memiliki masa depan yang baik dikemudian hari.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gadget merupakan bagian penting dalam kehidupan remaja khususnya di usia 11 sampai 13 tahun. Gadget bukan hanya sebagai sarana hiburan melalui permainan dan media sosial, melainkan juga sebagai media belajar, alat komunikasi dengan orang tua dan guru, bahkan gadget bisa mendukung pula saat remaja mengikuti kegiatan ibadah. Sekalipun demikian, penggunaan gadget memberikan dorongan kepada orang tua untuk menerapkan berbagai

aturan serta pengawasan misalnya membatasi waktu penggunaan, pemeriksaan aplikasi yang digunakan oleh remaja, menyita gadget bila tidak mematuhi aturan, dan orang tua terus memberikan nasihat.

Reaksi yang ditimbulkan remaja bila orang tua mereka terus mengawasi mereka saat menggunakan gadget, ialah mereka merasa kesal, terganggu dan marah. Tetapi, setelah melewati pengalaman tersebut, banyak diantara mereka yang paham bahwa aturan yang diberikan oleh orang tua mereka itu merupakan bentuk perhatian, kasih sayang dan tanggung jawab orang tua demi kebaikan masa depan mereka. Selain itu, bila ketika gadget disita atau tidak digunakan maka para remaja beralih melakukan aktivitas lain seperti bermain bersama teman, membaca buku, menggambar atau membantu orang tua.

Oleh karena itu, pengawasan dan aturan yang ditetapkan oleh orang tua secara konsisten merupakan hal yang sangat penting guna membentuk kedisiplinan, tanggung jawab serta memberikan kesadaran kepada remaja untuk lebih bijaksana dalam menggunakan gadget. Dengan demikian butuh adanya kerja sama yang baik antara orang tua dan remaja agar penggunaan gadget memberikan manfaat tanpa mengganggu perkembangan fisik, emosional maupun mengganggu prestasi akademik remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 582-589.
- Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 103-110.
- Amalia, F.R. & Hamid, Y.S.A. 2020. Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2). 221-240
- Fadillah, N., Ayuandira, A., Hardianti, H., Amelia, A., Agustina, A., Zansabil, Z., ... & Pongdatu, M. (2026). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Literatur Review. *Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya*, 5(2), 537-551.
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2024). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93-106.
- Kaparang, G. F., Gerungan, N., & Pangulimang, I. L. (2022). Persepsi Orang Tua tentang Dampak Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(3), 1165-1172.
- Miharja, E., & Fitriyanti, D. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Orangtua Terhadap Dampak Negatif Gadget pada Anak Usia 6-12 Tahun di Kelurahan Harapan Baru Samarinda. *Jurnal Kesehatan*
- Ole, A. A., & Baureh, G. A. D. (2026). Persepsi orang tua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak usia 11 sampai 13 tahun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(03), 434-440.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Risal, R., Hamsah, H., & Nismawati, N. (2025). Penggunaan Gadget dalam Kehidupan Remaja di Desa Kema 3 Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara. *ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 3(1), 1-7.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.