ISSN: 2064-2035 **REFLEKTIF: JURNAL PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Vol. 3 No. 1, 2026

KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK SEBAGAI BENTUK KELALAIAN PENGASUHAN: ANALISIS *HADHANAH* DAN *BEHAVIORAL COUNSELING*

Ahmad Sun'an Pambudi, Reny Wisudawati Ning Arum

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Institut Attanwir Bojonegoro

Email Penulis korespondensi: aspppam@gmail.com

Abstrak. Kecanduan gadget pada anak menjadi fenomena yang semakin meningkat di era digital dan menimbulkan berbagai permasalahan perkembangan, baik kognitif, emosional, maupun sosial. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga mencerminkan adanya pergeseran dalam pola pengasuhan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecanduan gadget pada anak sebagai bentuk kelalaian pengasuhan dalam perspektif hadhanah serta merumuskan solusi intervensi melalui pendekatan konseling behavioral. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research*, yang mengkaji berbagai literatur ilmiah terkait kecanduan gadget, teori pengasuhan dalam Islam, dan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak merupakan bentuk *behavioral addiction* yang terbentuk melalui interaksi antara lemahnya kontrol diri, penguatan digital yang bersifat instan, serta kurang optimalnya peran orang tua dalam pengawasan dan keterlibatan emosional. Dalam perspektif hukum keluarga Islam, kondisi ini mencerminkan kelalaian dalam menjalankan fungsi hadhanah, khususnya dalam menjaga perkembangan akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*) anak. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa pendekatan konseling behavioral, khususnya CBT, efektif dalam mengatasi kecanduan gadget apabila diintegrasikan dengan peran aktif orang tua dalam proses intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan kecanduan gadget pada anak memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis dan nilai-nilai pengasuhan Islam, sehingga mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam yang kontekstual di era digital.
Kata Kunci: Kecanduan Gadget, Hadhanah, Konseling Behavioral, Anak, Pengasuhan Keluarga

Abstract. Gadget addiction among children has become an increasingly prevalent phenomenon in the digital era, giving rise to various developmental issues—cognitive, emotional, and social. This phenomenon is not merely related to the intensity of technology use, but also reflects shifts in family parenting patterns. This study aims to analyze gadget addiction in children as a form of parenting neglect from the perspective of *hadhanah* and to formulate intervention solutions through a behavioral counseling approach. This research employs a qualitative method with a library research approach, examining scientific literature related to gadget addiction, Islamic parenting theories, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The findings indicate that gadget addiction in children is a form of behavioral addiction shaped by the interaction between weak self-control, instant digital reinforcement, and suboptimal parental roles in supervision and emotional involvement. From the perspective of Islamic family law, this condition reflects neglect in fulfilling the function of *hadhanah*, particularly in safeguarding the child's intellect (*hifz al-'aql*) and soul/well-being (*hifz al-nafs*). Furthermore, the study finds that a behavioral counseling approach, specifically CBT, is effective in addressing gadget addiction when integrated with active parental involvement in the intervention process. The study concludes that addressing gadget addiction in children requires a holistic approach that integrates psychological aspects with Islamic parenting values, thereby contributing to the development of contextual Islamic Guidance and Counseling in the digital era.
Keywords: Gadget Addiction, *Hadhanah*, Behavioral Counseling, Children, Family Parenting

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah secara fundamental pola interaksi sosial dan sistem pengasuhan dalam keluarga. Gadget yang pada awalnya berfungsi sebagai alat bantu komunikasi dan sumber informasi kini telah bertransformasi menjadi media hiburan sekaligus pengasuh alternatif bagi anak, terutama dalam keluarga dengan tingkat kesibukan orang tua yang tinggi. Fenomena ini tidak dapat dipisahkan dari meningkatnya penetrasi internet dan kemudahan akses terhadap berbagai aplikasi digital yang menarik perhatian anak. Di satu sisi, gadget memiliki potensi positif sebagai sarana edukatif, namun di sisi lain penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol yang memadai justru memunculkan persoalan serius berupa kecanduan gadget pada anak. Kecanduan ini ditandai dengan penggunaan yang kompulsif, ketergantungan emosional, serta kesulitan mengontrol durasi penggunaan, yang pada akhirnya berdampak pada perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak.[1]

Secara empiris berbagai studi menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak tidak berdiri sendiri sebagai fenomena individual, melainkan berkaitan erat dengan pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga. Penelitian Puspita et al. menemukan bahwa faktor lingkungan keluarga, terutama kurangnya pengawasan orang tua, memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku adiktif terhadap gadget pada anak.[2] Temuan serupa juga diungkapkan oleh Nurhidayah et al. yang menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas anak merupakan faktor kunci dalam mencegah adiksi gadget.[3] Sementara itu, pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan tanpa batas kepada anak terbukti meningkatkan intensitas penggunaan gadget secara berlebihan.[4] Dalam kondisi tertentu, orang tua bahkan menjadikan gadget sebagai alat untuk menenangkan anak, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya. Praktik ini secara tidak langsung menunjukkan adanya bentuk kelalaian dalam pengasuhan, khususnya dalam aspek pengawasan dan pembinaan perilaku anak.

Dalam perspektif hukum keluarga Islam, pengasuhan anak atau hadhanah merupakan kewajiban yang melekat pada orang tua, yang mencakup pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, intelektual, dan spiritual anak secara seimbang. Konsep hadhanah tidak hanya menekankan aspek pemeliharaan (*care*), tetapi juga pendidikan (*tarbiyah*) dan perlindungan (*hifz*) terhadap anak agar tumbuh secara optimal sesuai dengan nilai-nilai Islam.[5] Oleh karena itu, ketika orang tua gagal mengontrol penggunaan gadget anak hingga menimbulkan kecanduan, hal tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk kelalaian dalam menjalankan tanggung jawab hadhanah. Dalam konteks ini, kecanduan gadget tidak hanya menjadi persoalan psikologis, tetapi juga memiliki dimensi normatif dalam hukum keluarga Islam yang perlu dikaji secara lebih mendalam.

Di sisi lain dalam ranah ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya konseling behavioral, kecanduan gadget dipahami sebagai perilaku maladaptif yang terbentuk melalui proses belajar dan penguatan (*reinforcement*). Pendekatan konseling behavioral, terutama melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), berfokus pada upaya mengubah pola pikir dan perilaku individu melalui

---

[1] American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (Washington DC, 2013).
[2] Puspita, Aryani, and Naim, *Analisis Faktor Kecanduan Gadget Pada Anak Prasekolah* (Jurnal Penelitian Keperawatan, 2022).
[3] Nurhidayah et al., *Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak* (Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2020).
[4] Zar'in, Maulina, and Rahmadan, *Pengaruh Pola Asuh Permisif Terhadap Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini* (Jurnal Pendidikan, 2026).
[5] Wahbah Al-Zuhayli, *Al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu* (Damaskus: Dar al-Fikr, 2011).

intervensi yang sistematis, terstruktur, dan berbasis bukti. Penelitian Yus dan Jannah menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu individu mengontrol perilaku adiktif terhadap gadget dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang mendasarinya.[6] Selain itu, penelitian Athia et al. juga membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget pada siswa secara signifikan.[7] Dengan demikian, pendekatan konseling behavioral memiliki potensi besar untuk dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak.

Meskipun demikian kajian-kajian terdahulu cenderung memisahkan antara perspektif psikologis dan perspektif keislaman dalam memahami fenomena kecanduan gadget. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada aspek penyebab, dampak, dan intervensi psikologis, tanpa mengaitkannya dengan konsep tanggung jawab pengasuhan dalam hukum keluarga Islam. Padahal, integrasi antara kedua perspektif tersebut sangat penting untuk menghasilkan pendekatan yang holistik dan kontekstual, khususnya dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian Weo dan Suhadianto, misalnya, lebih menekankan pada efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan intensitas penggunaan gadget, namun belum mengaitkannya dengan dimensi normatif pengasuhan dalam Islam.[8] Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi.

Berdasarkan uraian tersebut, masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana kecanduan gadget pada anak dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian pengasuhan dalam perspektif hadhanah, serta bagaimana pendekatan konseling behavioral dapat dijadikan sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan gadget pada anak dalam perspektif hukum keluarga Islam, khususnya konsep hadhanah, serta merumuskan model intervensi berbasis konseling behavioral yang relevan dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan, baik berupa buku, jurnal ilmiah, maupun hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecanduan gadget, pola pengasuhan, konsep hadhanah, dan konseling behavioral. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis konseptual secara mendalam serta mengintegrasikan berbagai perspektif keilmuan yang berbeda. Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang dikaji, sekaligus merumuskan kerangka teoritis yang integratif.

Adapun signifikansi penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam mengembangkan kajian Bimbingan dan Konseling Islam yang integratif antara nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologi modern. Penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang hukum keluarga Islam melalui reinterpretasi konsep hadhanah dalam konteks era digital, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan strategi penanganan kecanduan gadget pada anak yang lebih efektif dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi akademisi, praktisi konseling, serta orang tua dalam memahami dan mengatasi fenomena kecanduan gadget pada anak secara lebih komprehensif.

METODE PENELITIAN

[6] Yus and Jannah, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Anak Yang Terpengaruh Gawai* (Journal of Social Science Research, 2024).
[7] Athia, Yuline, and Halida, *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecanduan Gadget Siswa* (Jurnal Edukasi, 2024).
[8] Weo and Suhadianto, *Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Komunitas Untuk Menurunkan Penggunaan Gadget Pada Anak* (Journal of Psychology and Social Sciences, 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena kecanduan gadget pada anak secara mendalam dalam perspektif konseptual, khususnya melalui integrasi konsep hadhanah dalam hukum keluarga Islam dan pendekatan konseling behavioral. Penelitian kepustakaan merupakan metode yang menempatkan sumber-sumber literatur sebagai objek utama kajian, baik berupa buku, artikel jurnal ilmiah, maupun dokumen akademik lainnya yang relevan dengan tema penelitian.[9] Dengan pendekatan ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data lapangan, melainkan melakukan eksplorasi, interpretasi, dan sintesis terhadap berbagai sumber pustaka yang kredibel.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif-analitis, yaitu menggambarkan secara sistematis fenomena yang diteliti sekaligus menganalisisnya secara kritis berdasarkan kerangka teori yang digunakan. Dalam hal ini, peneliti mendeskripsikan fenomena kecanduan gadget pada anak, kemudian menganalisisnya dalam perspektif hadhanah sebagai bentuk tanggung jawab pengasuhan dalam Islam, serta mengaitkannya dengan pendekatan konseling behavioral sebagai solusi intervensi. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan integratif antara aspek normatif (hukum Islam) dan aspek psikologis.[10]

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, sedangkan objek penelitian adalah konsep dan fenomena kecanduan gadget pada anak dalam perspektif hadhanah dan konseling behavioral. Literatur yang digunakan meliputi buku teks klasik dan kontemporer dalam bidang hukum keluarga Islam, khususnya yang membahas konsep hadhanah, serta buku dan jurnal dalam bidang psikologi dan konseling yang membahas kecanduan gadget dan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Selain itu, artikel jurnal ilmiah yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir juga dijadikan sebagai sumber utama untuk memastikan kebaruan dan relevansi data.[11]

Instrumen penelitian dalam penelitian kepustakaan ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, analis, sekaligus penafsir data. Dalam hal ini, peneliti menggunakan alat bantu berupa pedoman analisis dokumen (*document analysis guide*) yang disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu: konsep kecanduan gadget pada anak, faktor penyebab dan dampaknya, konsep hadhanah dalam hukum keluarga Islam, dan pendekatan konseling behavioral dalam menangani perilaku adiktif. Instrumen ini digunakan untuk memastikan bahwa proses pengumpulan dan analisis data berjalan secara sistematis dan terarah.[12]

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Proses ini dilakukan dengan cara menelusuri database jurnal ilmiah seperti Scopus, Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal nasional maupun internasional lainnya, serta mengakses buku-buku referensi yang berkaitan dengan tema penelitian. Data yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan kebaruan, sehingga hanya sumber-sumber yang valid dan sesuai dengan fokus penelitian yang digunakan dalam analisis.[13]

---

[9] Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014).
[10] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018).
[11] Creswell, *Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014).
[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018).
[13] Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014).

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, tahap pengumpulan data, yaitu mengidentifikasi dan mengumpulkan berbagai sumber literatur yang relevan. Kedua, tahap reduksi data, yaitu memilah dan menyederhanakan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan fokus penelitian. Ketiga, tahap penyajian data, yaitu menyusun data dalam bentuk narasi yang sistematis dan terstruktur. Keempat, tahap penarikan kesimpulan, yaitu melakukan interpretasi terhadap data yang telah dianalisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Tahapan ini mengacu pada model analisis data kualitatif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.[14]

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik analisis yang digunakan untuk memahami makna yang terkandung dalam teks atau dokumen secara sistematis dan objektif. Dalam konteks penelitian ini, analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan kecanduan gadget, hadhanah, dan konseling behavioral, serta untuk menemukan hubungan antara ketiga konsep tersebut. Analisis dilakukan melalui proses pengkodean (*coding*), kategorisasi, dan interpretasi data, sehingga diperoleh temuan yang bersifat konseptual dan argumentatif.[15]

Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengkaji berbagai sumber literatur yang berbeda untuk memastikan konsistensi dan keakuratan informasi. Selain itu, peneliti juga melakukan *critical review* terhadap setiap sumber yang digunakan, sehingga dapat menghindari bias dan meningkatkan kualitas analisis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan memiliki tingkat kredibilitas dan validitas yang tinggi, meskipun menggunakan pendekatan kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Dan Indikator Kecanduan Gadget Pada Anak

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada anak harus diposisikan sebagai *behavioral addiction* yang memiliki konstruksi psikologis sistemik, bukan sekadar perilaku penggunaan berlebihan. Dengan merujuk pada model komponen adiksi, kecanduan gadget mencakup *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.[16] Namun, penelitian ini menegaskan bahwa pada konteks anak, indikator-indikator tersebut beroperasi dalam pola yang lebih kompleks karena dipengaruhi oleh tahap perkembangan kognitif dan ketergantungan pada lingkungan pengasuhan.

Secara kritis, temuan ini menunjukkan bahwa *salience* pada anak tidak hanya berbentuk dominasi perilaku, tetapi juga *cognitive fixation*, yaitu keterikatan mental yang terus-menerus terhadap aktivitas digital. Hal ini berkaitan dengan mekanisme *dopamine-driven reinforcement*, di mana stimulus digital memberikan penghargaan instan yang memperkuat perilaku penggunaan.[17] Dengan demikian, gadget berfungsi sebagai *primary reward system* yang menggantikan sumber kepuasan alami dalam kehidupan anak.

---

[14] Miles and Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994).
[15] Krippendorff, *An Introduction To Its Methodology* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013).
[16] Griffiths, *A Components Model Of Addiction* (Journal of Substance Use, 2005), 191–97.
[17] Kuss and Griffiths, *Internet Addiction: A Systematic Review Of Epidemiological Research* (International Journal of Mental Health and Addiction, 2012), 278–96.

Lebih lanjut penelitian ini menemukan bahwa *tolerance* dan *withdrawal* berkembang lebih cepat pada anak dibandingkan kelompok usia lain. Hal ini disebabkan oleh belum matangnya fungsi *executive control* dalam otak anak, sehingga kemampuan regulasi diri masih lemah.[18] Dalam kondisi ini, *loss of control* tidak dapat sepenuhnya dibebankan pada anak sebagai individu, melainkan harus dilihat sebagai kegagalan sistem kontrol eksternal, khususnya pengasuhan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan gadget pada anak merupakan fenomena relasional yang terbentuk melalui interaksi antara faktor neuropsikologis dan lingkungan pengasuhan. Posisi ini berbeda dari pendekatan individualistik yang cenderung menyalahkan anak sebagai subjek utama perilaku adiktif.

Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Perkembangan Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget memiliki dampak multidimensional yang bersifat struktural dan saling memperkuat. Dampak tersebut tidak hanya terbatas pada satu aspek perkembangan, tetapi membentuk sistem gangguan yang kompleks. Pada aspek kognitif, kecanduan gadget memicu *attention fragmentation*, yaitu terpecahnya kapasitas perhatian akibat paparan stimulus digital yang bersifat cepat dan berulang. Anak menjadi terbiasa dengan pola *instant gratification*, sehingga mengalami kesulitan dalam *sustained attention* dan *deep processing*.[19] Temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan gadget berpotensi menghambat perkembangan fungsi eksekutif anak, yang merupakan fondasi utama dalam pembelajaran.

Pada aspek psikologis, kecanduan gadget berkontribusi pada terbentuknya *maladaptive emotional regulation*. Anak yang terbiasa menggunakan gadget sebagai alat pengatur emosi cenderung tidak mengembangkan strategi coping yang adaptif. Studi menunjukkan adanya korelasi signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan perilaku agresif.[20] Dalam hal ini, gadget tidak lagi berfungsi sebagai alat bantu, tetapi sebagai substitusi regulasi emosi yang bersifat disfungsional.

Pada aspek sosial, kecanduan gadget menyebabkan *social disengagement*, yaitu menurunnya keterlibatan anak dalam interaksi sosial nyata. Anak mengalami kesulitan dalam membangun empati, memahami norma sosial, serta menjalin relasi interpersonal yang bermakna.[21] Lebih jauh, penelitian ini menegaskan bahwa dampak sosial ini bersifat jangka panjang karena berkaitan dengan fase perkembangan sosial awal. Secara analitis, penelitian ini menolak pendekatan linear dalam memahami dampak kecanduan gadget. Sebaliknya, dampak tersebut membentuk *interdependent system*, di mana gangguan pada satu aspek akan memperkuat gangguan pada aspek lainnya. Hal ini menuntut pendekatan intervensi yang bersifat komprehensif, bukan parsial.

Kecanduan Gadget Sebagai Bentuk Kelalaian Pengasuhan Dalam Perspektif Hadhanah

Dalam perspektif hukum keluarga Islam, penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan gadget pada anak merupakan manifestasi dari kelalaian dalam menjalankan fungsi hadhanah. Hadhanah sebagai konsep pengasuhan tidak hanya mencakup pemeliharaan fisik, tetapi juga perlindungan

[18] Young, *The First Treatment Model For Internet Addiction* (Journal of Cognitive Psychotherapy, 2011), 304–12.
[19] Domoff et al., *Excessive Use Of Mobile Devices And Child Development* (Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 2019), 1–9.
[20] Twenge and Campbell, *Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children* (Preventive Medicine Reports, 2018), 271–83.
[21] Putra and Patmaningrum, *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Sekolah Dasar* (Jurnal Pendidikan, 2018).

terhadap perkembangan akal, jiwa, dan moral anak.[22] Oleh karena itu, kegagalan dalam mengontrol penggunaan gadget harus dipahami sebagai kegagalan normatif, bukan sekadar kekurangan teknis dalam pengasuhan.

Penelitian ini memperkuat analisis dengan menggunakan kerangka maqasid al-syari'ah. Kecanduan gadget secara langsung mengganggu *hifz al-'aql* melalui penurunan fungsi kognitif dan kapasitas berpikir rasional. Selain itu, kecanduan juga berdampak pada *hifz al-nafs* karena meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.[23] Dalam jangka panjang, fenomena ini berpotensi melemahkan kualitas generasi (*hifz al-nasl*), yang merupakan salah satu tujuan utama syariat.

Temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya fenomena *digital delegation of parenting*, yaitu praktik di mana orang tua secara implisit menyerahkan fungsi pengasuhan kepada gadget. Praktik ini mencerminkan pergeseran dari *intentional parenting* menuju *incidental parenting*, yang bertentangan dengan prinsip tanggung jawab dalam Islam. Dalam konteks ini, gadget tidak hanya menjadi alat, tetapi telah mengambil alih peran pengasuh. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan posisi bahwa kecanduan gadget merupakan indikator struktural dari lemahnya implementasi hadhanah. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan harus mencakup rekonstruksi paradigma pengasuhan berbasis nilai-nilai Islam.

Pendekatan Konseling Behavioral Sebagai Solusi Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling behavioral, khususnya Cognitive Behavioral Therapy (CBT), memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengatasi kecanduan gadget. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan CBT tidak hanya terletak pada teknik, tetapi pada kemampuannya dalam merekonstruksi sistem perilaku secara menyeluruh.

CBT bekerja melalui dua mekanisme utama: *cognitive restructuring* dan *behavioral modification*. Dalam *cognitive restructuring*, anak dibantu untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang mendasari perilaku adiktif, seperti ketergantungan pada gadget sebagai satu-satunya sumber kesenangan.[24] Sementara itu, *behavioral modification* dilakukan melalui teknik seperti *self-monitoring*, *reinforcement*, dan *stimulus control*.[25]

Penelitian ini mengembangkan temuan sebelumnya dengan merumuskan tahapan intervensi yang lebih operasional, yaitu: asesmen perilaku, identifikasi pemicu, restrukturisasi kognitif, pembentukan perilaku alternatif, dan evaluasi berkelanjutan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif.

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas intervensi sangat bergantung pada keterlibatan orang tua sebagai *behavioral mediator*. Orang tua berperan dalam memperkuat perubahan perilaku melalui pengaturan lingkungan, pemberian konsekuensi, dan peningkatan kualitas interaksi. Program psikoedukasi terbukti meningkatkan kapasitas orang tua dalam menjalankan fungsi ini.[26]

Pembahasan

[22] Wahbah Al-Zuhayli, *Al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu*.
[23] Wahbah Al-Zuhayli.
[24] Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond* (New York: Guilford Press, 2011).
[25] Beck.
[26] Weo and Suhadianto, *Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Komunitas Untuk Menurunkan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak* (Journal of Psychology and Social Sciences., 2025).

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan gadget pada anak tidak dapat dipahami secara parsial sebagai fenomena perilaku individual, melainkan harus ditempatkan dalam kerangka sistemik yang melibatkan interaksi antara faktor neuropsikologis, lingkungan digital, dan struktur pengasuhan keluarga. Posisi ini sekaligus mengkritisi kecenderungan dominan dalam studi kecanduan digital yang masih menempatkan individu sebagai locus utama masalah. Dalam literatur klasik mengenai adiksi perilaku, seperti yang dikemukakan oleh Mark D. Griffiths, kecanduan dipahami melalui komponen internal seperti *salience*, *tolerance*, dan *withdrawal*.[27] Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa pada konteks anak, komponen tersebut tidak berkembang secara otonom, melainkan dimediasi secara kuat oleh kualitas pengasuhan.

Dengan demikian, penelitian ini memperluas kerangka konseptual yang dikembangkan oleh Daria J. Kuss dan Mark D. Griffiths yang menekankan pentingnya faktor lingkungan dalam pembentukan adiksi.[28] Jika dalam penelitian sebelumnya lingkungan diposisikan sebagai variabel eksternal, maka penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks anak, lingkungan keluarga justru berfungsi sebagai variabel determinan yang membentuk struktur perilaku sejak awal. Artinya, kecanduan gadget pada anak bukan sekadar hasil paparan teknologi, tetapi merupakan produk dari interaksi antara teknologi dan kegagalan sistem pengasuhan dalam mengelola paparan tersebut.

Dari perspektif perkembangan kognitif, temuan penelitian ini memberikan kontribusi eksplanatif terhadap studi Sarah E. Domoff yang mengaitkan penggunaan media digital dengan gangguan perkembangan anak.[29] Penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi hubungan tersebut, tetapi juga menjelaskan mekanisme kausalnya, yaitu terjadinya *attention fragmentation* dan dominasi *instant gratification*. Dalam konteks ini, gadget berfungsi sebagai agen yang mengubah pola kerja kognitif anak dari yang bersifat reflektif menjadi reaktif. Hal ini memiliki implikasi serius terhadap perkembangan fungsi eksekutif, yang seharusnya berkembang melalui proses pembelajaran yang membutuhkan kesabaran dan konsistensi.

Dalam dimensi psikologis, penelitian ini memperdalam temuan Jean M. Twenge yang menunjukkan hubungan antara penggunaan layar dan kesejahteraan mental.[30] Penelitian ini menegaskan bahwa hubungan tersebut bersifat tidak langsung dan dimediasi oleh kegagalan regulasi emosi. Anak yang tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai dari lingkungan keluarga cenderung menggunakan gadget sebagai *substitute regulator*. Dengan demikian, gadget tidak hanya menjadi alat hiburan, tetapi juga menjadi mekanisme coping yang disfungsional. Hal ini menunjukkan bahwa akar masalah kecanduan gadget tidak hanya terletak pada teknologi, tetapi juga pada kekosongan fungsi emosional dalam keluarga.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi perspektif hukum keluarga Islam, khususnya konsep hadhanah, ke dalam analisis kecanduan gadget. Dalam literatur fikih klasik, sebagaimana dijelaskan oleh Wahbah al-Zuhayli, hadhanah mencakup tanggung jawab komprehensif dalam menjaga perkembangan anak, baik secara fisik, mental, maupun moral.[31] Penelitian ini menginterpretasikan kembali konsep tersebut dalam konteks era digital, dengan menunjukkan bahwa

[27] Griffiths, *A Components Model Of Addiction*, 191–97.
[28] Kuss and Griffiths, *Internet Addiction: A Systematic Review Of Epidemiological Research*, 278–96.
[29] Domoff et al., *Excessive Use Of Mobile Devices And Child Development*, 1–9.
[30] Twenge and Campbell, *Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children*, 271–83.
[31] Wahbah Al-Zuhayli, *Al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu*.

kegagalan dalam mengontrol penggunaan gadget merupakan bentuk kelalaian dalam menjalankan amanah pengasuhan.

Dengan menggunakan pendekatan maqasid al-syari'ah, penelitian ini memberikan kerangka normatif yang lebih kuat untuk memahami implikasi kecanduan gadget. Gangguan terhadap *hifz al-'aql* tidak hanya berarti penurunan kapasitas kognitif, tetapi juga melemahnya kemampuan anak dalam membedakan yang baik dan buruk dalam penggunaan teknologi. Sementara itu, gangguan terhadap *hifz al-nafs* tercermin dalam meningkatnya risiko gangguan mental. Dalam jangka panjang, fenomena ini berpotensi merusak kualitas generasi (*hifz al-nasl*), sehingga memiliki implikasi sosial yang lebih luas.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang cenderung bersifat deskriptif, pendekatan normatif ini memberikan dimensi etis dan teologis yang memperkaya analisis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan apa dan mengapa kecanduan gadget terjadi, tetapi juga bagaimana seharusnya fenomena tersebut dipahami dalam kerangka nilai Islam.

Dalam konteks intervensi, penelitian ini mengonfirmasi efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagaimana dikembangkan oleh Judith S. Beck[32] dan Kimberly S. Young.[33] Namun, penelitian ini mengajukan kritik penting terhadap penerapan CBT yang terlalu individualistik. Dalam konteks anak, pendekatan yang hanya berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku individu tidak cukup efektif tanpa melibatkan lingkungan keluarga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua berperan sebagai *behavioral regulator* yang menentukan keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, CBT perlu dikombinasikan dengan pendekatan berbasis keluarga, di mana orang tua dilibatkan secara aktif dalam proses terapi. Dalam hal ini, konsep hadhanah berfungsi sebagai landasan normatif yang memperkuat peran orang tua dalam intervensi. Integrasi ini menghasilkan pendekatan yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga relevan secara kultural dan religius.

Implikasi dari temuan ini sangat luas. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian Bimbingan dan Konseling Islam dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dan prinsip-prinsip hukum keluarga Islam. Hal ini membuka peluang bagi pengembangan paradigma baru dalam konseling Islam yang lebih kontekstual terhadap tantangan era digital. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis keluarga yang menekankan pada peningkatan kualitas pengasuhan, bukan hanya pengendalian perilaku anak.

Dalam konteks kebijakan, temuan ini mengindikasikan pentingnya edukasi digital parenting sebagai bagian dari program pembangunan keluarga. Program semacam ini tidak hanya berfokus pada literasi teknologi, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai pengasuhan yang bertanggung jawab. Dengan demikian, penanganan kecanduan gadget tidak hanya menjadi tanggung jawab individu atau keluarga, tetapi juga memerlukan dukungan sistem sosial yang lebih luas.

Meskipun memiliki kontribusi yang signifikan, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Pertama, penggunaan pendekatan *library research* menyebabkan penelitian ini tidak memiliki data empiris primer, sehingga validitas temuan masih perlu diuji melalui penelitian lapangan. Kedua, keterbatasan literatur yang secara spesifik mengintegrasikan konsep hadhanah dengan isu kecanduan

[32] Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond*.
[33] Young, *The First Treatment Model For Internet Addiction*, 304–12.

digital menyebabkan analisis normatif masih bersifat eksploratif. Ketiga, model konseptual yang dihasilkan belum diuji secara empiris, sehingga masih memerlukan pengembangan lebih lanjut.

Namun demikian, keterbatasan tersebut sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan. Studi empiris dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif diperlukan untuk menguji validitas model yang diusulkan. Selain itu, penelitian interdisipliner yang menggabungkan psikologi, hukum Islam, dan studi media digital juga sangat diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang fenomena ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkaya kajian kecanduan gadget pada anak, baik dari perspektif psikologis maupun normatif. Integrasi antara konsep hadhanah dan pendekatan konseling behavioral menawarkan kerangka analisis dan intervensi yang lebih komprehensif, yang tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan gadget pada anak merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dipahami semata sebagai perilaku individual, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor neuropsikologis, lingkungan digital, dan kualitas pengasuhan dalam keluarga. Temuan menunjukkan bahwa kecanduan gadget berkembang melalui mekanisme *behavioral addiction* yang diperkuat oleh sistem penghargaan instan dalam teknologi digital, sekaligus diperparah oleh lemahnya kontrol diri anak yang secara perkembangan belum matang. Namun demikian, faktor paling determinan dalam membentuk dan memperkuat perilaku adiktif tersebut adalah pola pengasuhan yang kurang optimal, khususnya dalam hal pengawasan, keterlibatan emosional, dan regulasi penggunaan teknologi.

Dalam perspektif hukum keluarga Islam, penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan gadget dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian dalam menjalankan fungsi hadhanah, karena orang tua tidak sepenuhnya menjalankan tanggung jawab dalam menjaga perkembangan akal (*hifz al-'aql*) dan kesehatan jiwa (*hifz al-nafs*) anak. Dengan demikian, kecanduan gadget tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki implikasi normatif yang berkaitan dengan tanggung jawab pengasuhan dalam Islam. Integrasi antara perspektif psikologi dan hukum Islam ini menjadi kontribusi penting penelitian dalam memperluas cara pandang terhadap fenomena kecanduan digital pada anak.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa pendekatan konseling behavioral, khususnya Cognitive Behavioral Therapy (CBT), efektif dalam mengatasi kecanduan gadget apabila diintegrasikan dengan keterlibatan aktif orang tua sebagai bagian dari sistem intervensi. Dalam hal ini, perubahan perilaku anak tidak hanya bergantung pada restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku, tetapi juga pada perbaikan pola pengasuhan yang mendukung perkembangan kontrol diri dan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan model konseptual integratif yang menempatkan kecanduan gadget sebagai hasil interaksi antara pola asuh permisif, lemahnya implementasi hadhanah, penguatan digital yang intensif, dan defisit regulasi diri anak.

Secara orisinal, kontribusi penelitian ini terletak pada integrasi antara pendekatan konseling behavioral dan konsep hadhanah dalam kerangka maqasid al-syari'ah, yang belum banyak dikaji dalam studi sebelumnya. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya kajian psikologi, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, tetapi juga memberikan dasar teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berbasis nilai. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penanganan kecanduan gadget pada anak memerlukan pendekatan yang holistik,

yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada rekonstruksi sistem pengasuhan dalam keluarga sebagai fondasi utama perkembangan psikologis anak.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*. Washington DC, 2013.

Athia, Yuline, and Halida. *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecanduan Gadget Siswa*. Jurnal Edukasi, 2024.

Beck. *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond*. New York: Guilford Press, 2011.

Creswell. *Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.

Domoff, Borgen, Foley, and Maffett. *Excessive Use Of Mobile Devices And Child Development*. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 2019.

Griffiths. *A Components Model Of Addiction*. Journal of Substance Use, 2005.

Krippendorff. *An Introduction To Its Methodology*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013.

Kuss and Griffiths. *Internet Addiction: A Systematic Review Of Epidemiological Research*. International Journal of Mental Health and Addiction, 2012.

Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Miles and Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.

Nazir. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2014.

Nurhidayah, Ramadhan, Amira, and Lukman. *Peran Orang Tua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2020.

Puspita, Aryani, and Naim. *Analisis Faktor Kecanduan Gadget Pada Anak Prasekolah*. Jurnal Penelitian Keperawatan, 2022.

Putra and Patmaningrum. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Twenge and Campbell. *Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children*. Preventive Medicine Reports, 2018.

Wahbah Al-Zuhayli. *Al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu*. Damaskus: Dar al-Fikr, 2011.

Weo and Suhadianto. *Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Komunitas Untuk Menurunkan Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak*. Journal of Psychology and Social Sciences., 2025.

Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Komunitas Untuk Menurunkan Penggunaan Gadget Pada Anak. Journal of Psychology and Social Sciences, 2025.

Young. *The First Treatment Model For Internet Addiction*. Journal of Cognitive Psychotherapy, 2011.

Yus and Jannah. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Anak Yang Terpengaruh Gawai*. Journal of Social Science Research, 2024.

Zar'in, Maulina, and Rahmadan. *Pengaruh Pola Asuh Permisif Terhadap Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan, 2026.

Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.