



**PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
GADGET PADA REMAJA: STUDI KASUS**

Woro Amalia Sundari, Shanti Wardaningsih*

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto,
Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

*shanti.wardaningsih@umy.ac.id

ABSTRAK

Gadget adalah perangkat komunikasi yang digunakan di seluruh dunia, karena memiliki berbagai fungsi yang beragam. Namun, banyak orang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan sehingga berpotensi mengalami kecandua. Sebagian besar remaja kini memiliki *gadget*, dan hal tersebut memberikan dampak baik maupun buruk terhadap kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas self control penggunaan *gadget* pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 18 tahun yang mengalami kecanduan *gadget*. Teknik self-control ini dilakukan selama 7x pertemuan dari tanggal 19 Oktober 2025 - 6 November 2025. Tahapan self-control meliputi, tahap monitor diri, penguatan diri, control stimulus, evaluasi. Efektivitas terapi diukur menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji validitas pada kuesioner ini menggunakan teknik *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 26 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-control* efektif dalam mengurangi kecanduan *gadget*, yang ditandai dengan penurunan durasi penggunaan harian dari 10 jam menjadi 5 jam. Tingkat adiksi klien mengalami perbaikan dari kategori berat dengan skor 90 menjadi kategori sedang dengan skor 60.

Kata kunci: adiksi *gadget*; asuhan keperawatan; remaja; *self-control*; studi kasus

**IMPLEMENTATION OF *SELF-CONTROL* TECHNIQUES TO REDUCE GADGET
ADDICTION IN ADOLESCENTS: A CASE STUDY**

ABSTRACT

Gadgets are communication devices widely used around the world because of their multifunctional features. However, excessive *gadget* use may lead to addiction. Nowadays, most adolescents own *gadgets*, which can have both positive and negative impacts on their daily lives. This study aimed to determine the effectiveness of self-control techniques in reducing *gadget* addiction among adolescents. The method used was a case study with a comprehensive psychiatric nursing care approach. The participant in this study was an 18-year-old female adolescent who experienced *gadget* addiction. The self-control intervention was conducted over seven meetings from October 19, 2025, to November 6, 2025. The stages of self-control included self-monitoring, self-reinforcement, stimulus control, and self-evaluation. The effectiveness of the intervention was measured using the *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*. The questionnaire had been tested for validity and reliability using the *Product Moment* technique and *Cronbach's Alpha* with the assistance of *SPSS 26 for Windows*. The results showed that self-control techniques were effective in reducing *gadget* addiction, as indicated by a decrease in daily usage duration from 10 hours to 5 hours. The client's addiction level improved from severe (score 90) to moderate (score 60).

Keywords: adolescents; case study; *gadget* addiction; nursing care; *self-control*

PENDAHULUAN

Di zaman modern sekarang teknologi merupakan alat informasi yang tidak lepas dari kehidupan manusia. Tanpa adanya teknologi informasi manusia akan sulit berkomunikasi dan menyampaikan suatu informasi. Seiring dengan perkembangan sarana dan prasarana yang semakin canggih dibandingkan sebelumnya, akses terhadap informasi juga menjadi semakin mudah untuk dijangkau terutama melalui internet. Internet kini dapat digunakan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Di kalangan remaja, internet bukan lagi sesuatu hal yang asing, sehingga banyak dari mereka memanfaatkannya untuk mencari referensi atau memenuhi kebutuhannya dalam proses belajar hanya dengan mengakses internet (Nurdin Lestari et al., 2025). *Gadget* merupakan alat komunikasi yang digunakan di seluruh dunia karena memiliki berbagai fungsi dalam satu perangkat. Namun, banyak individu yang menggunakannya secara berlebihan hingga berpotensi mengalami kecanduan. Secara umum, gadget adalah perangkat elektronik berukuran kecil dengan beragam fitur yang memudahkan aktivitas penggunaannya. Contohnya meliputi laptop, ipad dan smartphone yang menyediakan berbagai aplikasi serta akses informasi yang dibutuhkan (Renylda & Yan, 2023).

Jumlah penggunaan *gadget* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2015, tercatat sebesar 28,6%, kemudian meningkat menjadi 56,2% pada tahun 2018, yang berarti lebih dari setengah populasi telah menggunakan *gadget*. Pada tahun 2019, angka tersebut kembali naik menjadi 63,3% dan diperkirakan akan mencapai sekitar 89,2% pada tahun 2025. Hal ini diperkuat oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) yang menyatakan bahwa pengguna smartphone mencapai 167 juta orang atau dengan persentase 89 persen dari total penduduk Indonesia pada tahun 2021. Begitu juga dengan hasil data Newzoo, menunjukkan bahwa Indonesia berada di urutan keempat dalam daftar pengguna smartphone terbanyak di dunia, tercatat ada 192,15 juta pengguna smartphone di Indonesia sepanjang tahun 2022. Data terkini berdasarkan hasil survei APJII di tahun 2023, diketahui bahwa penetrasi smartphone paling tinggi mencapai 98,20% adalah pada usia remaja yaitu 13-18 tahun (Marini et al., 2024).

Sebagian besar remaja kini memiliki gadget, dan hal tersebut memberikan dampak baik maupun buruk terhadap kehidupan mereka. Penggunaan *gadget* memiliki banyak manfaat seperti kemudahan komunikasi, akses informasi yang luas, sarana hiburan dan kreativitas, serta alat untuk Pendidikan dan produktivitas. *Gadget* juga membantu meningkatkan keterampilan teknologi dan menjadi sarana untuk bisnis atau bisnis online, akan tetapi penggunaan *gadget* akan berdampak negatif jika pengguna telah sampai pada taraf kecanduan.

Kecanduan *gadget* dapat menyebabkan berbagai masalah, baik secara fisik, psikologis dan sosial. Secara fisik dapat memicu mata kering, nyeri punggung akibat terlalu lama duduk menatap layar, kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri, serta gangguan pola tidur. Sementara itu, dari psikologis dan sosial, dampaknya meliputi penurunan daya ingat, penggunaan internet yang tidak terkontrol, cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, serta munculnya kecemasan dan depresi ketika tidak terhubung dengan internet. Kejadian tersebut diperlukan strategi untuk mengurangi penggunaan *gadget* dengan cara mengendalikan pikiran dan perilakunya supaya kecanduan bermain media sosialnya dapat berkurang.

Teknik self-control merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengatur pikiran dan mengontrol perilaku seseorang agar sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Teknik ini sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Dengan adanya *self-control*, seseorang akan menyadari bahwa dirinya memiliki pilihan serta mampu mengendalikan tindakan yang diambil. Teknik *self-control* membekali individu dengan karakter yang kuat karena menahan mereka memanjakan diri dengan bersenang senang dan justru memusatkan pada tanggung jawab. Teknik *self-control* juga menyadarkan individu akan adanya konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan, sehingga dengan kesadaran tersebut anak dapat mengontrol emosinya dan mampu berperilaku yang lebih baik

(Amaliawati et al., 2023). *Self-control* ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau pemantauan diri, 2) Pengukuhan diri dimana klien mengenali kebiasaan yang baru dalam menyikapi kecanduannya, 3) Control Stimulus, peneliti memberikan gambaran mengenai kejadian yang mampu memicu timbulnya kecanduan. 4) Evaluasi (Mardawani et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas self control penggunaan *gadget* pada remaja. Diharapkan dengan menerapkan teknik *self-control* remaja dapat mengendalikan dirinya dalam penggunaan *gadget*.

METODE

Metode Penelitian menggunakan studi kasus dalam bidang keperawatan jiwa yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan secara menyeluruh yang meliputi pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, membuat rencana asuhan keperawatan, melaksanakan intervensi, mengevaluasi hasil implementasi dan mendokumentasikan hasil. Studi kasus ini dilakukan pada remaja yang mengalami kecanduan *gadget* dengan menerapkan teknik self-control. Teknik self-control ini dilakukan selama 7x pertemuan dari tanggal 19 Oktober 2025 - 6 November 2025. Sebelum melakukan self-kontrol peneliti membagikan kuesioner kepada responden untuk melihat skor tingkat adiksi lalu didapatkan hasil skor 90 sehingga masuk kategori adiksi berat. Kategori tingkat adiksi dengan nilai 0-30 = normal, 31-49 = adiksi ringan, 50-79 = adiksi sedang, 80-100 = adiksi berat (Sayili et al., 2025). *Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang terdiri dari 21 pertanyaan menggunakan skala likert, sangat tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, agak tidak setuju = 3, agak setuju = 4, setuju = 5, sangat setuju = 6. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji validitas pada kuesioner ini menggunakan teknik *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 26 for Windows* (Slamet & Wahyuningsih, 2022). Selanjutnya dilakukan perhitungan skor yang untuk menentukan tingkat adiksi *gadget* pada klien. Sesi pertemuan ini dilakukan sekitar 15-20 menit. Pada setiap pertemuan dilakukan *self-control* 1) Tahap monitor diri seperti durasi penggunaan harian, jenis aplikasi yang digunakan, alasan membuka *gadget*. 2) Tahap pengukuhan diri, membuat komitmen supaya mengurangi pembukaan *gadget*, membuat target berapa lama penggunaan *gadget* setiap harinya, memberi penghargaan (reward) kecil setelah berhasil mengurangi penggunaan *gadget* (misalnya membeli makanan kesukaan, melakukan olahraga dan lain-lainnya). 3) Tahap control stimulus, mengidentifikasi situasi atau tempat yang memicu keinginan untuk menggunakan *gadget* (misalnya bosan atau notifikasi), mengatur lingkungan fisik seperti menyimpan *gadget* di laci, menyimpan di ruangan lain saat belajar atau tidur, mematikan notifikasi yang tidak penting. 4) Tahap evaluasi, menilai keberhasilan dan hambatan dalam mengontrol penggunaan *gadget*.

HASIL

Pengkajian Keperawatan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 18 tahun. Setelah dilakukan pengkajian menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* klien mengatakan awal menggunakan *gadget* sejak SMP sekitar 5 tahun lalu. Penggunaan *gadget* dilakukan setiap hari dengan durasi yang cukup lama, yaitu sekitar 10 jam per hari. Selama menggunakan *gadget*, klien lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, menonton film, serta untuk mencari informasi terkait materi pembelajaran sekolah. Klien menyadari bahwa penggunaan *gadget* dalam waktu lama sering menimbulkan keluhan seperti pusing, mata terasa lelah dan tidurnya menjadi larut malam. Selain itu, klien mengatakan menggunakan *gadget* untuk menghilangkan stress, klien mengatakan jika terlalu asik bermain *gadget* interaksi dengan lingkungan sekitar menjadi kurang. Klien mengatakan sulit untuk mengurangi atau mengontrol penggunaan *gadget* jadi klien merasa reflek untuk membuka *gadget*nya.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, klien dapat diangkat Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) koping tidak efektif (D. 0096) berhubungan dengan ketidakadekuatan strategi koping. Perilaku "tidak efektif" dalam penggunaan *gadget* terjadi ketika seseorang kehilangan kendali atas dirinya sendiri karena terlalu bergantung pada ponsel. Hal ini terlihat dari kebiasaan seseorang yang tidak bisa lepas dari *gadget*, sehingga mengganggu rutinitas penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti terganggunya waktu tidur dan masalah di sekolah. Selain itu, seseorang yang mengalami kondisi ini cenderung lebih memilih sibuk dengan media sosial daripada mengobrol langsung dengan orang di sekitarnya. Akibatnya, muncul perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan orang yang ada di depan mata demi menatap layar ponsel yang menyebabkan komunikasi menjadi buruk, tidak memuaskan, dan bahkan membuat orang lain merasa kesal atau tidak dihargai (Kamil et al., 2023).

Perencanaan Asuhan Keperawatan

Oleh karena itu, untuk mengatasi kecanduan *gadget* dapat dilakukan intervensi berdasarkan label Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu manajemen perilaku (I. 12463). Manajemen perilaku adalah intervensi untuk mengubah, mengontrol, dan mempertahankan perilaku seseorang agar menjadi lebih adaptif (sehat) dan sesuai dengan tujuan kesehatan. Manajemen perilaku adalah salah satu teknik dalam pendekatan perilaku yang digunakan sebagai strategi untuk secara sadar mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri, termasuk mengelola faktor-faktor yang memengaruhi perilaku yang ingin diubah (Simanjuntak et al., 2024). Rencana yang akan diterapkan pada klien adalah Teknik *self-control* yang akan dilakukan selama 7x pertemuan, sesi pertemuan ini selama 15-20 menit setiap pertemuan. Dari hasil penelitian (Mertens et al., 2026). intervensi *self-control* dilakukan selama 3 minggu dengan evaluasi 1 minggu sekali. Menurut penelitian (Alber Tigor Arifyanto et al., 2025) *self-control* dalam layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak 6x pertemuan dengan durasi masing-masing sesi selama 90 menit.

Jadi *self-control* pada kecanduan *gadget* tidak ada teori yang spesifik menunjukkan berapa kali dilakukan, sehingga *self-control* dapat dilakukan secara berulang (*continuous intervention*) karena perubahan perilaku digital tidak bisa terjadi dalam satu kali pertemuan. Dalam perencanaan ini *self-control* dilakukan untuk membantu klien mengendalikan perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan melalui peningkatan kemampuan kontrol diri, supaya klien mampu mengurangi durasi penggunaan *gadget* dan memahami dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan. Peneliti merencanakan pemberian edukasi mengenai efek fisik dan psikologis kecanduan *gadget*, seperti gangguan tidur, mata lelah, dan penurunan konsentrasi. Selain itu, peneliti melatih klien menerapkan teknik *self-control* yang meliputi pemantauan diri terhadap durasi penggunaan *gadget*, penetapan target penggunaan harian, pemberian penghargaan sederhana saat berhasil mengurangi penggunaan *gadget*, serta pengendalian stimulus dengan menghindari situasi pemicu penggunaan *gadget* berlebihan. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai keberhasilan klien dalam mengontrol penggunaan *gadget* dan mengidentifikasi hambatan yang dialami selama proses asuhan keperawatan.

Implementasi Keperawatan

Intervensi *self-control* dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan tujuan membantu klien mengatur waktu penggunaan *gadget* serta mengelola perasaannya saat tidak menggunakan *gadget*.

- 1) Pada pertemuan pertama, dilakukan pengkajian dan didapatkan bahwa klien sudah menggunakan *gadget* sejak SMP, yaitu sekitar usia 12 tahun. Rata-rata penggunaan *gadget* mencapai kurang lebih 10 jam per hari. Aktivitas yang sering dilakukan meliputi bermain media sosial, game, serta mengerjakan tugas sekolah. Klien juga memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* sebelum tidur karena merasa hiburan dari media sosial dapat membantu untuk tertidur. Namun, kebiasaan tersebut menimbulkan beberapa dampak, seperti tidur menjadi larut malam, mata terasa lelah, serta muncul rasa pegal di bagian kepala dan leher akibat terlalu lama menatap layar. Kondisi ini akhirnya memengaruhi aktivitas sehari-hari klien. Oleh karena itu, intervensi *self-control* dengan

menerapkan 4 tahap, monitor diri, pengukuhan diri, kontrol stimulus dan evaluasi. Intervensi ini diharapkan dapat membantu klien mengurangi penggunaan *gadget* secara bertahap, klien dapat mencatat hal-hal yang sudah dilakukan dalam menggunakan *gadget*.

- 2) Pada pertemuan kedua, peneliti mulai menerapkan *self-control* pada klien. Pada tahap memonitor diri, klien mengatakan bahwa ia menggunakan *gadget* sekitar 7 jam per hari, dengan aplikasi yang sering dibuka seperti TikTok, Instagram, game, dan WhatsApp. Klien menggunakan *gadget* karena merasa bosan. Saat menggunakan *gadget*, klien merasa senang, tetapi setelah terlalu lama melihat layar, ia mulai merasa jenuh. Klien kemudian menetapkan target untuk mengurangi penggunaan *gadget* dari 7 jam menjadi 5 jam per hari. Pada tahap pengukuhan diri, klien berkomitmen untuk mengurangi penggunaan *gadget* sebanyak 30 menit dari kebiasaan sebelumnya. Klien mengaku merasa sedikit gelisah saat mulai mengurangi, namun berusaha akan melakukannya secara bertahap. Pada tahap kontrol stimulus, klien menjelaskan bahwa ia sering membuka *gadget* karena merasa kesepian, tidak ada teman untuk diajak berbicara, dan merasa bosan. Untuk mengatasinya, klien berencana mematikan notifikasi media sosial agar tidak terus terdorong membuka *gadget*. Meskipun begitu, klien masih merasa gelisah karena ingin mengetahui informasi terbaru. Pada tahap evaluasi, klien berencana untuk mengurangi penggunaan *gadget* dan mulai lebih sering bersosialisasi dengan teman. Klien merasa biasa saja saat bersama teman, namun ketika sendirian ia sering merasa murung dan gelisah jika tidak membuka *gadget*.
- 3) Pertemuan ke tiga, pada tahap monitor klien mengatakan penggunaan *gadget* masih belum ada penurunan penggunaannya sekitar 7 jam. Klien masih belum bisa mengontrol untuk tidak membuka media sosial, pasien merasa bosan sehingga mencari hiburan di *gadgetnya*, perasaan senang dan juga terhibur. Tahap pengukuhan diri klien berkomitmen target penggunaan *gadget* dalam sehari 5 jam, perasaan ketikan akan mengurangi *gadget* pastinya merasa gelisah tetapi klien percaya bahwa akan terbiasa akan hal itu. Tahap kontrol stimulus klien mengatakan situasi yang memicu penggunaan *gadget* adalah bosan, sendirian, kesepian dan adanya notifikasi dari *gadget*, klien berharap tidak gampang tergoda oleh notifikasi yang muncul dari *gadget*. Evaluasinya klien mengatakan akan berusaha sedikit demi-sedikit untuk mengurangi penggunaan *gadget*, terutama jika ada orang yang menemani dan mengajak ngobrol, saat sedang berkegiatan lalu klien tidak membawa *gadget* perasaannya biasa saja dan tidak resah.
- 4) Pada pertemuan ke empat, tahap monitor diri klien mengatakan penggunaan *gadget* berkurang menjadi sekitar 6 jam 30 menit, klien mulai menggunakan *gadget* sekitar jam 7 pagi setelah melakukan bersih-bersih rumah dengan membatasi durasi pemakaian. Tahap pengukuhan diri pasien tetap mempertahankan komitmen yang sudah dibuat dari awal untuk mengurangi penggunaan *gadget* 30 menit setiap harinya, jika klien berhasil menerapkannya klien membeli makanan untuk memberikan apresiasi untuk dirinya sendiri. Tahap kontrol stimulus, klien mengatakan saat makan tidak melihat *gadget*, saat melakukan aktivitas juga tidak bergantung pada *gadget*. Tahap evaluasi klien berhasil mengurangi penggunaan *gadget* selama 30 menit.
- 5) Pertemuan ke lima, tahap monitor diri penggunaan *gadget* klien menurun menjadi sekitar 6 jam per hari, alasan klien membuka *gadget* karena berkomunikasi dengan temannya, klien mulai mengganti kebiasaan bermain *gadget* dengan kegiatan lain seperti berkumpul dengan teman, membantu orang tuanya berdagang ketika klien sedang tidak kuliah, perasaan klien lebih stabil dan tidak terlalu gelisah seperti sebelumnya. Tahap pengukuhan, klien semakin mampu mengontrol keinginan untuk tidak membuka *gadget*. Tahap kontrol stimulus, klien mengatakan cara yang dilakukan untuk mengurangi penggunaan *gadget* ketika akan tidur tidak dengan meletakkan *gadget* jauh dari tempat tidur. Tahap evaluasi, klien merasa senang karena bisa mengurangi penggunaan *gadgetnya*, klien akan lebih konsisten untuk tidak membuka *gadget* kecuali ada hal yang mendesak.

- 6) Pada pertemuan ke enam, tahap monitor diri klien mengatakan hari ini penggunaan *gadget* sekitar 5 jam 30 menit, klien hari ini membatasi penggunaan *gadget* karena mau fokus mengerjakan tugas dan belajar. Tahap penguatan diri, klien membeli barang yang ia sukai supaya lebih semangat dalam menerapkan *self-control*. Tahap stimulus klien tidak memegang *gadget* saat belajar dan mengerjakan tugas, klien sudah mulai terbiasa tidak selalu memegang *gadget*. Tahap evaluasi, klien berhasil tidak membuka *gadget* sama sekali pada saat mengertakan tugas, klien lebih mampu mengontrol diri dan menikmati aktivitas tanpa *gadget*
- 7) Pada hari terakhir, tahap monitor diri penggunaan *gadget* klien berkurang lagi sekitar 5 jam per hari, sesuai dengan target yang diharapkan. Klien merasa lebih nyaman, tidak terlalu bergantung pada *gadget*, dan lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sekitar seperti mengikuti kumpul karang taruna, mengikuti kegiatan-kegiatan di lingkungan sekitar dan membantu orang tua berdagang. Perasaan gelisah sudah berkurang dan klien lebih mampu mengendalikan diri saat ingin membuka *gadget* secara tidak berlebihan. Tahap penguatan diri, klien mampu mencapai target yang sudah direncanakan dari awal pertemuan. Tahap kontrol stimulus, klien berharap kedepannya dapat menjaga konsistensi untuk tidak terlalu berlebihan dalam memakai *gadget*. Pada tahap evaluasi, klien menunjukkan peningkatan *self-control* yang baik dan mampu mengatur penggunaan *gadget*.

Evaluasi Keperawatan

Berdasarkan hasil implementasi yang sudah dilakukan selama 7 kali pertemuan dengan menerapkan Teknik *self-control*, menunjukkan adanya perubahan klien dalam mengontrol penggunaan *gadget* setiap harinya. Pada saat pengkajian klien mengatakan menggunakan *gadget* sekitar 10 jam setiap hari, keluhan yang dirasakan oleh klien seperti mata lelah, pola tidurnya menjadi berkurang, dan kurangnya interaksi sosial karena terlalu asyik dengan bermain *gadget*. Setelah dilakukan intervensi dilakukan pengukuran kembali dengan membagikan kuesioner kepada responden untuk menilai skor tingkat adiksi, hasil yang diperoleh menunjukkan skor sebesar 60, yang termasuk dalam kategori adiksi sedang (rentang nilai 50–79). Berdasarkan klasifikasi tingkat adiksi yaitu 0–30 = normal, 31–49 = adiksi ringan, 50–79 = adiksi sedang, dan 80–100 = adiksi berat (Sayili et al., 2025).

Hasil tersebut berkaitan dengan pelaksanaan intervensi yang dilakukan secara bertahap melalui tahap monitoring diri, penguatan diri, kontrol stimulus, dan evaluasi. Selama proses intervensi klien berkomitmen mengurangi 30 menit penggunaan *gadget* dalam setiap harinya, setelah diterapkan selama 7 kali pertemuan klien mengalami penurunan durasi penggunaan *gadget* sekitar 5 jam dalam 1 hari. Selain itu klien mengatakan terjadi perubahan seperti mampu mengendalikan untuk tidak bermain *gadget*, rasa gelisah berkurang ketika tidak bermain *gadget*, serta mampu mengganti penggunaan *gadget* ke hal-hal yang positif dengan melakukan aktivitas seperti olahraga, membantu orang tua, mengikuti kegiatan karang taruna dan yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *self-control* dapat menurunkan tingkat adiksi dengan menerapkannya secara konsisten dan adanya keinginan klien untuk merubah pola penggunaan *gadget*.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pengkajian untuk mengetahui riwayat penggunaan *gadget* pada klien, selanjutnya klien diminta untuk mengisi pretes untuk menilai tingkat adiksi yang dialaminya. Pengkajian ini dilakukan pada seorang perempuan berusia 18 tahun yang saat ini sebagai mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta. Klien sebelumnya belum menyadari bahwa dirinya kecanduan *gadget* karena di zaman sekarang penggunaan *gadget* adalah hal yang biasa dilakukan oleh semua orang. Setelah dilakukan pretes menggunakan kuesioner *Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* didapatkan hasil skor 90 sehingga masuk kategori adiksi berat. Berdasarkan hasil pengkajian diambil masalah keperawatan koping tidak efektif (D. 0096) berhubungan dengan ketidakadekuatan strategi koping. Jika penggunaan *gadget* tidak segera dicegah maka akan menimbulkan dampak negatif pada pasien baik dari fisik atau lingkungan sosial. Dampak fisik bisa berupa mata lelah, nyeri pada punggung atau leher karena posisi yang salah, gangguan pola tidur.

Dampak lingkungan sosial bisa berupa kurangnya interaksi dengan orang lain karena terlalu asyik sendiri bermain *gadget*.

Intervensi *self-control* dilakukan selama 7 kali pertemuan diharapkan dapat mengontrol diri klien untuk tidak terlalu sering membuka *gadget*. Pada pertemuan pertama klien diminta untuk mulai menerapkan *self-control* dengan membuat catatan monitor diri, pengukuhan, kontrol stimulus dan evaluasi diri. Hasil evaluasi terkait dengan penerapan *self-control* klien dapat menahan diri untuk tidak membuka *gadget*, klien menanamkan komitmen pada dirinya sendiri untuk mengurangi penggunaan *gadget* sekitar 30 menit setiap harinya dengan mengganti dengan melakukan kegiatan aktivitas lain, mematikan notifikasi yang tidak penting, memberikan reward kepada diri sendiri seperti membeli jajanan yang ia sukai, dan membuka *gadget* ketika ada hal yang penting seperti mengerjakan tugas kuliah saja. Dari hasil yang dipaparkan, teknik *self-control* dapat membantu mengontrol diri klien dengan adanya dorongan keinginan dari diri sendiri dan diterapkan secara konsisten, penelitian ini juga dibuktikan dari hasil setelah dilakukan pertemuan 7 kali, klien mengisi kembali kuesioner yang diberikan oleh peneliti, dari hasil post-test menunjukkan bahwa skor adiknya menurun menjadi 60 (adiksi sedang).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rumapea et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat sebagian besar responden memiliki *self-control* yang rendah, sebagian besar juga responden memiliki adiksi *gadget* yang sedang, kemudian didapatkan juga bahwa *self-control* memiliki hubungan korelasi yang sedang seang adiksi *gadget*. *Self-control* adalah ketika seseorang mampu mengontrol penggunaan *gadget*, mengontrol diri dari aspek kognitif, aspek kontrol perilaku ataupun aspek dalam pengambilan keputusan. Sehingga seseorang dapat menggunakan *gadget* sesuai dengan kebutuhan yang positif. Fungsi dari *self-control* diharapkan dapat mencegah kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* ini dapat membuat seseorang lebih asik dengan *gadgetnya* yang dapat menimbulkan masalah sosial seperti kurangnya interaksi dengan orang lain, kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain serta gangguan stimulus terhadap diri seseorang. Kecanduan *gadget* juga dapat mengakibatkan gangguan pada kegiatan sehari-hari seperti hilangnya fokus belajar atau bekerja, terjadi gangguan pada pola tidurnya, gangguan pada mata serta nyeri pada pergelangan tangan. Oleh sebab itu perlunya membuat koping individu yang lebih baik serta meyakinkan kepada responden supaya dapat menurunkan penggunaan *gadget*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-control* efektif dalam membantu mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja. Intervensi yang dilakukan melalui tahapan monitoring diri, pengukuhan diri, kontrol stimulus, dan evaluasi mampu meningkatkan kesadaran serta kemampuan klien dalam mengendalikan perilaku penggunaan *gadget*. Setelah dilakukan intervensi selama 7 kali pertemuan, terjadi penurunan durasi penggunaan *gadget* dari sekitar 10 jam per hari menjadi 5 jam per hari. Selain itu, klien juga menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti berkurangnya rasa gelisah saat tidak menggunakan *gadget*, meningkatnya interaksi sosial, serta mulai melakukan aktivitas yang lebih produktif. Dengan demikian, tujuan asuhan keperawatan untuk meningkatkan *self-control* dan mengurangi perilaku adiksi *gadget* pada klien dapat tercapai. Teknik *self-control* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam mengatasi kecanduan *gadget*, dengan catatan klien harus bisa mengendalikan dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alber Tigor Arifyanto, Erma Pratiwi Nufi, Dodi Priyatmo Silondae, La Ode Ahmad Haidir, & M Ridwan Tahir. (2025). A Pre-Experimental Study on The Use of Group Counseling with Self-Management among High School Students. *Universitas Negeri Padang & Ikatan Konselor Indonesia*, 14(2), 147–158.
- Amaliawati, F., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Self Control Untuk

- Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa SMP Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal Of Education*, 1, 1–17.
- Kamil, A., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with a Self- Management Technique to Reduce Students Smartphone Addiction and Phubbing. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 194–200.
- Mardawani, Seran, E. Y., Marganingsih, A., & Dewiati, E. (2024). Penguatan Kontrol Diri Siswa dari Kecanduan Gadget di SMP Nusantara Indah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 153–162.
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran Problematic Smartphone Use Pada Remaja. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43–55.
- Mertens, L., Brockmeier, L. C., Roitzheim, C., Radtke, T., & Keller, J. (2026). Promoting Self-Regulated Social Media Use on Smartphones With a Mobile Intervention App (Wellspent): Randomized Controlled Trial. *Jmir Mhealth And Uhealth*, 14, 1–16. <https://doi.org/10.2196/56824>
- Nurdin Lestari, A., Saman, A., & Buchori, S. (2025). Pengaruh Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Siswa di SMA Negeri 6 Jeneponto. *Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, 1.
- Renylda, R., & Yan, L. S. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja dalam Mengatasi Adiksi Gadget. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 221–230. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2472>
- Rumapea, A., Sinurat, S., & Barus, M. (2023). Hubungan Self Control Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 879–886.
- Sayili, U., Kara, B., Toplu, F. S., Nur, S., Kose, Y., & Sak, K. (2025). Do scales measuring internet addiction give compatible results ? Comparison of two internet addiction scales among medical students. *BMC Public Health*, 3560(25), 2–10.
- Simanjuntak, E. Y., Aryani, N., Rahmadayanti, V., Keperawatan, P. S., Sari, U., & Indonesia, M. (2024). Efektivitas Self Management Terhadap Berbain Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(2), 411–418.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58.