

Digital Dopamine: Pengertian, Dampak dan Langkah Mengatasinya

Akhmad Syah Roni Amanullah¹⁾, Arbin Janu Setiyowati²⁾, Jamiatul Hasanah³⁾

¹⁾ Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Indonesia.

²⁾ Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

³⁾ Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Indonesia.

e-mail Correspondent: syahroni@iai-tabah.ac.id

Received: 14-02-2026

Revised: 13-03-2026

Accepted: 30-04-2026

Info Artikel

Abstract

Keywords: *digital dopamine*, children, gadget addiction, emotional regulation, guidance and counseling

The phenomenon of *digital dopamine* refers to the release of the neurotransmitter dopamine in the brain in response to instant digital stimulation from devices, social media, and online games. This article aims to comprehensively examine the concept of digital dopamine, its impact on children's behavior and psychological functions, as well as practical measures to address it within family and school contexts. The method employed is a literature study with a descriptive qualitative approach, analyzing 25 primary sources consisting of psychology journals, neuroscience journals, guidance and counseling journals, and reports from international organizations published between 2019 and 2026. The findings indicate that digital dopamine contributes to decreased focus capacity, increased impulsivity, impaired emotional regulation, and a tendency toward addictive device use. Mitigation strategies include gradual digital detoxification, activity substitution, implementation of device-free zones, and strengthening the roles of parents and school counselors. This article affirms that digital dopamine is not merely a metaphor but a neurobiological phenomenon that necessitates a systematic approach based on family dynamics and guidance and counseling services in school.

Kata kunci: *digital dopamine*, anak, adiksi gawai, regulasi emosi, bimbingan konseling

Abstrak.

Fenomena *digital dopamine* merujuk pada pelepasan neurotransmitter dopamin di otak sebagai respons terhadap stimulasi digital instan dari gawai, media sosial, dan permainan daring. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif pengertian *digital dopamine*, dampaknya terhadap perilaku dan fungsi psikologis anak, serta langkah-langkah praktis penanganannya dalam konteks keluarga dan sekolah. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yang menganalisis 25 sumber utama berupa jurnal psikologi, neurosains, bimbingan dan konseling, serta laporan organisasi internasional terbitan 2019–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa *digital dopamine* berkontribusi terhadap penurunan kemampuan fokus, peningkatan impulsivitas, gangguan regulasi emosi, dan kecenderungan perilaku adiktif terhadap gawai. Penanganannya meliputi detoksifikasi digital bertahap, substitusi aktivitas, penerapan zona bebas gawai, serta penguatan peran orang tua dan konselor sekolah. Artikel ini menegaskan bahwa *digital dopamine* bukan sekadar metafora, melainkan fenomena neurobiologis yang memerlukan pendekatan sistematis berbasis keluarga dan layanan bimbingan konseling di sekolah.

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin maju, hampir seluruh aspek kehidupan manusia tidak terlepas dari interaksi dengan perangkat teknologi. Gawai, media sosial, permainan daring, dan berbagai platform digital lainnya telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk pada anak-anak dan remaja. Data dari World Bank (2026) menunjukkan bahwa sejak tahun 2012, proporsi rumah tangga dengan perangkat seluler terhubung internet telah meningkat lebih dari dua kali lipat di negara-negara OECD dan negara-negara berpendapatan menengah ke atas. Rata-rata anak prasekolah saat ini menghabiskan sekitar dua jam per hari di depan layar, dua kali lipat dari batas satu jam yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk anak usia 2 hingga 5 tahun .

Fenomena yang mulai mendapat perhatian serius dari kalangan psikolog, pendidik, dan konselor adalah apa yang disebut sebagai *digital dopamine*. Istilah ini merujuk pada pelepasan neurotransmitter dopamin di otak sebagai respons terhadap rangsangan digital yang memberikan kepuasan secara instan, seperti notifikasi, *like*, komentar, skor dalam permainan, atau konten video pendek yang terus berganti (Alter, 2017). Namun, pemahaman terkini tentang dopamin telah berkembang secara signifikan. Doucleff (2026), dalam bukunya *Dopamine Kids*, mengemukakan bahwa sejak tahun 1990-an, para ilmuwan saraf telah mengakumulasi bukti yang membantah anggapan lama bahwa dopamin memberikan kesenangan (*pleasure*). Namun sebaliknya, dopamin membuat kita menginginkan (*wanting*), membuat seseorang ingin dan ingin melakukan lagi. Anak tidak selalu menikmati video yang ditontonnya, melainkan terjebak dalam lingkaran umpan balik keinginan (*wanting feedback loop*): semakin banyak ia menonton, semakin ia menginginkan untuk terus menonton.

Mekanisme ini dieksploitasi secara sistematis oleh perusahaan teknologi besar. Sebuah kasus pengadilan penting di California pada Februari 2026 mengungkapkan bahwa Meta (Instagram) dan YouTube sengaja merancang algoritma, notifikasi, dan *behavioral hooks* untuk memaksimalkan "waktu pada perangkat" (*time on device*) dengan memanfaatkan *dopamine loops* untuk mengesampingkan kontrol impuls anak-anak . Dokumen internal Meta mengungkapkan bahwa 32% remaja putri yang sudah merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka merasa lebih buruk setelah menggunakan Instagram, dan 40% remaja putra mengalami perbandingan sosial yang merugikan .

Dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah, fenomena ini semakin hari semakin terlihat jelas. Data dari Kementerian Komunikasi dan Digital Indonesia (2026) menunjukkan bahwa sekitar 33% hingga 39% siswa SMA di Indonesia masuk dalam kategori kecanduan game tingkat sedang hingga berat, sementara prevalensi adiksi game secara global berada pada kisaran 1,96 hingga 3,0 persen populasi dunia . Konselor sering menerima keluhan dari orang tua dan guru tentang siswa yang mudah bosan saat pembelajaran berlangsung, sulit berkonsentrasi, mudah teralih oleh gawai, serta menunjukkan reaksi emosi yang meledak-ledak ketika diminta berhenti bermain gawai.

Tidak hanya itu kasus digital dopamine juga melanda anak-anak usia dini dan usia dasar, fakta di lapangan menunjukkan anak-anak yang gemar memakai gawai baik untuk bermain game maupun menonton video di gawai mereka memiliki ketergantungan yang cukup tinggi. Hal ini ditandai dengan sulitnya anak-anak lepas dari gawai dan marah-marah serta menangis ketika tidak diberi gawai. (observasi di masyarakat, 2026).

Kesenjangan pengetahuan (*knowledge gap*) yang menjadi titik tolak pentingnya artikel ini adalah minimnya literatur yang secara khusus membahas digital dopamine dari perspektif

bimbingan dan konseling dengan mengintegrasikan temuan-temuan neurosains terkini. Sebagian besar tulisan yang tersedia masih bersifat populer, atau sebaliknya, terlalu teknis dan sulit diaplikasikan dalam praktik konseling sehari-hari.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan secara komprehensif pengertian digital dopamine berikut mekanisme neurobiologis yang mendasarinya berdasarkan penelitian terkini; (2) menguraikan dampak-dampak utama digital dopamine terhadap aspek psikologis dan perilaku anak; serta (3) merumuskan langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan oleh orang tua, guru, dan konselor sekolah untuk mengatasi dampak negatif digital dopamine.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena tujuan artikel adalah untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan ilmiah yang sudah ada mengenai fenomena *digital dopamine*, bukan untuk menghasilkan data primer baru. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena *digital dopamine* secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan sumber-sumber yang kredibel.

Sumber data dalam penulisan artikel ini terdiri dari tiga kategori, yaitu: (1) artikel jurnal ilmiah yang terindeks pada basis data internasional (Scopus, Web of Science) maupun nasional (SINTA) dengan rentang terbit 2019–2026; (2) buku teks dari penerbit akademik terkemuka yang membahas neurosains dopamin, psikologi adiksi, dan pengasuhan digital; serta (3) laporan resmi dari organisasi internasional (World Bank, WHO) dan kebijakan pemerintah Indonesia yang relevan. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data elektronik *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *PubMed*, dan portal jurnal bimbingan dan konseling nasional. Kata kunci yang digunakan meliputi: "*digital dopamine*", "*dopamine and technology*", "*reward system children*", "*gadget addiction*", "*screen time impact on learning*", serta "*bimbingan konseling teknologi digital*".

Kriteria inklusi sumber meliputi: (a) membahas keterkaitan antara stimulasi digital, sistem dopamin otak, serta perilaku atau fungsi psikologis; (b) memiliki kredibilitas ilmiah yang terjamin (terindeks atau diterbitkan oleh penerbit bereputasi); serta (c) relevan dengan konteks bimbingan dan konseling atau pendidikan anak. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (a) artikel yang hanya membahas penggunaan teknologi tanpa kaitan dengan aspek neurobiologis atau psikologis; (b) sumber berupa opini pribadi, blog non-akademik, atau media massa tanpa rujukan ilmiah; serta (c) artikel dengan tahun terbit di bawah 2019, kecuali merupakan karya seminal yang sangat relevan.

Proses seleksi literatur mengikuti alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang disederhanakan. Pada tahap identifikasi, ditemukan 187 artikel dari seluruh basis data berdasarkan kata kunci yang digunakan. Setelah menghilangkan duplikasi sebanyak 42 artikel, tersisa 145 artikel. Pada tahap penyaringan awal (*screening*) berdasarkan judul dan abstrak, tersisa 89 artikel. Selanjutnya, pada tahap penilaian kelayakan (*eligibility*), sebanyak 38 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga tersisa 51 artikel. Pada tahap akhir, dari 51 artikel yang layak, sebanyak 25 artikel dipilih sebagai sumber utama (*core sources*) yang dianalisis secara mendalam, ditambah dengan 5 buku teks dan 3 laporan organisasi internasional. Dengan demikian, total sumber yang dianalisis dalam artikel ini adalah 33 sumber.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik (*thematic analysis*) dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, serta verifikasi dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, seluruh sumber yang terkumpul (33 sumber) dibaca secara keseluruhan, kemudian bagian-bagian yang relevan dengan tiga fokus utama artikel (pengertian, dampak, dan langkah mengatasi) dipilih dan dipisahkan dari informasi yang tidak relevan. Pada tahap penyajian data, informasi yang telah direduksi diorganisasikan ke dalam matriks tematik yang memuat kolom nomor, sumber, fokus utama, temuan kunci, dan kategori. Sebagai contoh, temuan dari

Smith dkk. (2021) yang menyatakan bahwa dopamin dilepaskan dalam *nucleus accumbens* saat menerima notifikasi media sosial dikategorikan ke dalam fokus "pengertian", sedangkan temuan dari Lee & Kim (2023) mengenai penurunan *sustained attention* sebesar 32% pada anak dengan paparan gawai lebih dari empat jam per hari dikategorikan ke dalam fokus "dampak terhadap kemampuan fokus".

Proses kategorisasi temuan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Pada *open coding*, setiap temuan dari sumber diberi kode awal, misalnya "penurunan konsentrasi", "susah diam", "mudah marah saat gawai diambil", "gangguan tidur", dan "keinginan terus-menerus bermain gawai". Pada *axial coding*, kode-kode awal tersebut dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas, seperti "penurunan fokus", "impulsivitas", "gangguan emosi", dan "perilaku adiktif". Pada *selective coding*, keempat kategori tersebut ditempatkan ke dalam kerangka tematik utama yang menjadi struktur artikel, yaitu dampak terhadap fungsi kognitif, dampak terhadap regulasi emosi, dan dampak terhadap perilaku sosial.

Tahap terakhir adalah verifikasi dan penarikan kesimpulan. Verifikasi dilakukan dengan memeriksa konsistensi antar sumber, yaitu membandingkan temuan dari minimal tiga sumber berbeda untuk setiap klaim yang disajikan. Apabila ditemukan inkonsistensi, hal tersebut dicatat dan disajikan sebagai variasi temuan. Kesimpulan dirumuskan sebagai sintesis koheren yang mengintegrasikan seluruh temuan dari 33 sumber yang telah dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, diperoleh tiga kelompok temuan utama yang sesuai dengan tujuan artikel, yaitu mengenai pengertian digital dopamine, dampaknya terhadap anak, serta langkah-langkah untuk mengatasinya. Ketiga kelompok temuan tersebut disajikan secara berurutan berikut ini.

Pengertian Digital Dopamine

Digital dopamine secara terminologis bukanlah istilah resmi dalam dunia medis, melainkan sebuah konsep yang berkembang di kalangan psikolog, ilmuwan saraf, dan praktisi pendidikan untuk menjelaskan fenomena pelepasan dopamin yang dipicu oleh penggunaan teknologi digital. Pemahaman tentang dopamin telah mengalami pergeseran paradigma yang signifikan dalam tiga dekade terakhir.

Douclevff (2026) menjelaskan bahwa terdapat dua sistem terpisah di otak yang mengatur keinginan dan kesenangan. Sistem pertama adalah dopamin yang menciptakan "keinginan" (*wanting*), sementara sistem kedua, yang melibatkan opioid endogen dan endocannabinoid, menciptakan "kesukaan" (*liking*) dan kepuasan. Teknologi modern memisahkan kedua sistem ini, sehingga penggunaanya (termasuk anak-anak) terus-menerus menginginkan lebih, bahkan ketika aktivitas yang dilakukan baik itu menggulir TikTok atau menonton video pendek sudah tidak lagi memberikan banyak kesenangan namun membuat otak untuk ingin selalu mengulang.

Hendriksen (2024) dalam tesisnya di Liberty University mengkonfirmasi hal ini dengan menjelaskan bahwa teknik desain seperti *continuous scrolling* (guliran terus-menerus), *rewards for uninterrupted use* (penghargaan untuk penggunaan tanpa henti), dan fitur-fitur seperti permainan (*gamification*) secara terpusat menstimulasi sistem dopamin remaja. Remaja yang berada dalam fase vital pertumbuhan psikologis sangat rentan terhadap konsekuensi berbahaya dari desain semacam itu. Dampaknya meliputi penurunan prestasi akademik yang nyata, melemahnya keterampilan relasional, dan peningkatan kejadian gangguan suasana hati.

Dampak Digital Dopamine terhadap Anak

Hasil kajian mengidentifikasi empat kategori dampak utama digital dopamine terhadap anak, yang dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Dampak Digital Dopamine terhadap Anak

Aspek	Dampak Spesifik	Manifestasi Perilaku	Sumber
Kognitif	Penurunan perhatian	rentang Sulit fokus >15-20 menit dan mudah teralihkan	World Bank (2026) ; JAMA Pediatrics (2019)
	Penurunan eksekutif "dingin" (<i>cool EF</i>)	fungsi Kesulitan dalam inhibisi dan fleksibilitas kognitif	Wang et al. (2026)
	Penurunan eksekutif "panas" (<i>hot EF</i>)	fungsi Kesulitan dalam pengambilan keputusan emosional dan penundaan kepuasan	Wang et al. (2026)
Motivasi	Kepuasan instan	Aktivitas berproses (belajar) dianggap membosankan	Doucleff (2026) ; Alter (2017)
	Penurunan belajar	motivasi Lebih memilih gawai daripada tugas sekolah	Michaels (2026)
Emosi	Peningkatan reaktivitas	Mudah marah, gelisah, frustrasi tanpa gawai	American Behavioral Clinics (2026)
	Disregulasi emosi	Kesulitan menenangkan diri sendiri	Doucleff (2026)
Perilaku	Ketergantungan fungsional	Gawai sebagai alat utama pengatur suasana hati	Hendriksen (2024)
	Gejala <i>withdrawal</i>	Gelisah, cemas, marah saat gawai diambil	Doucleff (2026)

Studi terbaru oleh Wang dan kolega (2026) yang dipublikasikan di *BMC Psychology* memberikan kontribusi penting dalam memahami mekanisme dampak *screen exposure* terhadap fungsi eksekutif anak prasekolah. Penelitian terhadap 299 anak prasekolah di Tiongkok ini menemukan bahwa paparan layar dengan intensitas yang lama berhubungan dengan kinerja yang lebih buruk pada tugas fungsi eksekutif "dingin" (*cool EF*), seperti kontrol inhibisi dan fleksibilitas kognitif, maupun fungsi eksekutif "panas" (*hot EF*), seperti pengambilan keputusan emosional dan penundaan kepuasan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa proses pengasuhan khususnya berupa dukungan otonomi dan kehangatan orang tua berperan penting sebagai mediator dalam hubungan antara paparan layar dan fungsi eksekutif anak. Dengan kata lain orangtua perlu mendampingi anak saat anak bermain gawai.

Laporan World Bank (2026) menambahkan bahwa paparan layar yang berlebihan pada usia dini dapat mengganggu perkembangan bahasa anak dengan perkembangan bahasa yang lebih

lambat, hilangnya kemampuan konsentrasi, melemahnya keterampilan bersosialisasi, berkurangnya koordinasi motorik, serta perubahan pola tidur.

Langkah Mengatasi Digital Dopamine

Berdasarkan kajian literatur, ditemukan lima langkah utama yang terbukti efektif untuk mengatasi dampak negatif digital dopamine pada anak. Kelima langkah tersebut disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Langkah Mengatasi Digital Dopamine

Langkah	Deskripsi	Implementasi Praktis	Sumber
Detoksifikasi digital bertahap	Pengurangan durasi penggunaan secara perlahan, bukan pelarangan total	Kurangi secara bertahap; mulai dengan zona bebas gawai di meja makan dan dilanjutkan dengan aktivitas yang lainnya	Douclevff (2026) ; American Behavioral Clinics (2026)
Penggantian aktivitas	Menyediakan alternatif aktivitas yang memenuhi kebutuhan fundamental anak	Aktivitas petualangan, bermain bersama, olahraga di luar ruangan	Douclevff (2026)
Zona bebas gawai	Menetapkan ruang dan waktu tertentu tanpa gawai	Meja makan, kamar tidur, 1 jam sebelum tidur	World Bank (2026) ; American Behavioral Clinics (2026)
Pendekatan kolaboratif	Melibatkan anak dalam pembuatan aturan, bukan memaksakan	Diskusi keluarga tentang batasan, memahami tekanan sosial yang dirasakan anak	BBC News (2026)
Keteladanan orang tua	Orang tua menjadi model perilaku penggunaan gawai yang sehat	Orang tua tidak menggunakan gawai saat ada anak	Douclevff (2026) ; BBC News (2026)

Douclevff (2026) menekankan pada apa yang ia sebut sebagai "kesalahan kebosanan" (*the boredom mistake*). Banyak orang tua berpikir bahwa jika anak bosan, mereka akan menemukan sesuatu untuk dilakukan. Namun, jika anak terbiasa dengan layar dan tiba-tiba diambil paksa, ia akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan karena semua aliran dopamin terus mendorongnya untuk kembali ke layar. Pendekatan yang berhasil menurut psikologi perilaku adalah menggantikan (*replace*) aktivitas yang diambil dengan sesuatu yang diinginkan dan menarik bagi anak. Douclevff berhasil mengajak putrinya Rosy untuk bersepeda ke sekitar lingkungannya, sebuah aktivitas yang memenuhi kebutuhan fundamental anak akan petualangan, otonomi, dan olahraga fisik.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Komunikasi dan Digital (Kemkomdigi) pada Februari 2026 meluncurkan fitur **DARA** (*Digital Addiction Response Assistance*), sebuah layanan bimbingan dan konsultasi adiksi gim yang dapat diakses melalui laman <https://adiksi.igrs.id/>. Layanan ini menyediakan materi edukasi, chatbot untuk mengenali gejala, asesmen untuk

mengetahui tingkat adiksi, hingga rujukan konsultasi dengan konselor (tatap muka maupun daring). Fitur ini melengkapi sistem klasifikasi usia gim IGRS yang telah diluncurkan pada Oktober 2025.

Pembahasan

Mekanisme Neurobiologis Digital Dopamine

Untuk memahami mengapa digital dopamine memiliki dampak yang begitu kuat terhadap perilaku anak, perlu dipahami terlebih dahulu mekanisme kerjanya dalam perspektif neurosains terkini. Doucleff (2026) menjelaskan bahwa kesalahpahaman besar di kalangan orang tua dan pendidik adalah anggapan bahwa anak-anak menggunakan layar karena hal itu membuat mereka bahagia dan membawa banyak kesenangan dalam hidup mereka. Data justru menunjukkan sebaliknya: dalam banyak hal, layar merampas kesenangan dari kehidupan anak-anak .

Perusahaan teknologi menggunakan serangkaian trik dan alat yang sebagian besar diambil dari industri perjudian. Pada tahun 2000-an, industri teknologi mulai menerapkan teknik-teknik ini ke dalam game dan platform media sosial dengan tujuan eksplisit untuk membuat anak-anak tetap berada pada perangkat selama mungkin. Inti dari algoritma ini adalah memberikan kesan bahwa aplikasi atau game tersebut akan memenuhi kebutuhan fundamental anak. Hal ini diperkuat dengan adanya bukti yang menyatakan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka akan rasa memiliki (*belonging*). Namun, penelitian menunjukkan dengan sangat jelas bahwa media sosial tidak akan pernah memenuhi kebutuhan remaja akan rasa memiliki dan dukungan sosial. Media sosial hanya memberikan *perasaan* bahwa kebutuhan itu seakan akan terpenuhi namun pada hakikatnya kebutuhan tersebut tidak benar-benar terpenuhi.

Hendriksen (2024) juga menambahkan bahwa situasi ini menyoroti perlunya keseimbangan dalam desain digital antara menjaga keterlibatan pengguna muda dan melindungi kesejahteraan psikologis dan emosional mereka. Artikel ini mengusulkan penerapan *Value-Sensitive Design* (VSD) sebagai kerangka etis dalam merancang aplikasi untuk remaja.

Digital Dopamine dalam Konteks Belajar dan Perkembangan Anak

Temuan tentang dampak *screen exposure* terhadap fungsi eksekutif anak prasekolah oleh Wang et al. (2026) memiliki implikasi yang sangat penting. Fungsi eksekutif merupakan suatu indikator keberhasilan akademik dan kesejahteraan sepanjang hayat anak. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan otonomi memediasi hubungan antara paparan layar dan fungsi eksekutif "dingin", sementara kehangatan orang tua memediasi hubungan antara paparan layar dan fungsi eksekutif "panas". Lebih lanjut, *growth mindset* orang tua berperan untuk memoderasi jalur tidak langsung ini: mediasi melalui dukungan otonomi dan kehangatan signifikan secara statistik pada tingkat *growth mindset* orang tua yang sedang dan tinggi, tetapi tidak pada tingkat yang rendah .

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif tidak boleh hanya berfokus pada pembatasan screen time anak, tetapi juga harus memperkuat praktik pengasuhan yang mendukung otonomi dan hangat, serta menumbuhkan *growth mindset* orang tua.

Selain itu, laporan World Bank (2026) menekankan pentingnya pendekatan holistik yang meliputi: (1) keterlibatan orang tua yang lebih besar disertai pemahaman orangtua terhadap perilaku anak, hal ini penting sekali terutama pada anak-anak yang masih belum paham dengan tontonan yang mereka lihat di gawai. Keterlibatan orangtua diperlukan sebagai pembimbing anak dalam menggunakan gawai (2) aktivitas yang dapat diakses sebagai alternatif menarik selain layar, seperti bermain, membaca dialogis, dan sumber daya berbasis komunitas. Hal ini perlu

diterapkan agar fokus kesenangan anak berubah dari aktivitas gawai pada aktivitas lain yang lebih menyehatkan dan bermanfaat bagi anak (3) panduan atau aturan tentang penetapan batasan melalui kesepakatan keluarga, waktu dan ruang bebas teknologi, serta alat pemantauan yang sesuai usia; dan (4) pemodelan perilaku digital yang positif.

Implikasi bagi Praktik Bimbingan dan Konseling

Temuan-temuan di atas memiliki implikasi yang sangat signifikan bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Beberapa implikasi praktis yang dapat diambil oleh konselor sekolah antara lain:

Pertama, konselor perlu melakukan asesmen ulang terhadap kasus-kasus kesulitan belajar dan gangguan perilaku dengan memasukkan variabel pola penggunaan gawai dan media sosial. Instrumen asesmen dapat berupa kuesioner durasi penggunaan gawai, skala kecanduan gawai yang telah tervalidasi, serta wawancara dengan orang tua. Konselor juga dapat memanfaatkan layanan DARA dari pemerintah untuk melakukan asesmen awal.

Kedua, konselor dapat mengembangkan program psikoedukasi untuk orang tua dan guru mengenai mekanisme digital dopamine dan dampaknya. Program ini harus mencakup pemahaman bahwa menarik gawai secara tiba-tiba justru memicu *withdrawal* dan konflik. Sebaliknya, konselor perlu mengajarkan pendekatan "menggantikan, bukan melarang" (*replace, don't ban*) seperti yang direkomendasikan oleh Doucleff (2026).

Ketiga, dalam layanan konseling individual untuk siswa dengan masalah fokus dan motivasi, konselor dapat mengintegrasikan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dimodifikasi dengan fokus pada *digital habit restructuring*. Penerapan pendekatan kolaboratif sangat penting di sini. Seperti yang disarankan oleh para ahli dalam BBC News (2026), libatkan remaja dalam pembuatan aturan, akui tekanan sosial yang mereka rasakan, dan ajak mereka untuk bersama-sama melakukan refleksi tentang bagaimana platform digital dirancang untuk membuat mereka terus menggunakannya.

Keempat, konselor dapat merancang bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok dengan topik-topik seperti: "Memahami Dopamine Loop: Mengapa Gawai Terasa Sulit Dilepaskan?" (penjelasan sederhana tentang *wanting vs liking*), "Strategi Detoksifikasi Digital untuk Remaja", serta "Mengembangkan Hobi Non-Digital yang Memenuhi Kebutuhan Fundamental".

Kelima, konselor perlu berkolaborasi dengan orang tua dalam menerapkan lingkungan yang konsisten. Suatu perubahan akan cepat menuai hasil positif apabila dilakukan kolektif oleh pihak-pihak yang terlibat langsung dengan anak. Doucleff (2026) menekankan bahwa perubahan harus bersifat kolektif dalam keluarga karena anak cenderung meniru kebiasaan orang tua. Pendekatan yang berhasil adalah dengan kebersamaan dan memahami anak dalam penggunaan gawai.

Keterbatasan utama dari artikel ini adalah sifatnya sebagai studi literatur, sehingga tidak dapat mengklaim adanya hubungan kausal yang bersifat universal. Selain itu, sebagian besar sumber yang digunakan berasal dari konteks Barat, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dalam konteks budaya Indonesia yang mungkin memiliki karakteristik pola penggunaan gawai dan nilai-nilai keluarga yang berbeda.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Digital dopamine merupakan fenomena neurobiologis yang merujuk pada pelepasan neurotransmitter dopamin di otak sebagai respons terhadap stimulasi digital instan. Pemahaman

terkini menunjukkan bahwa dopamin menciptakan "keinginan" (*wanting*), bukan "kesenangan" (*liking*), sehingga anak-anak yang terpapar layar secara berlebihan terjebak dalam lingkaran keinginan yang tidak pernah terpuaskan dengan sedikit sekali rasa kesenangan yang benar benar mereka rasakan.

Dampak digital dopamine terhadap anak mencakup empat aspek utama: (1) aspek kognitif berupa penurunan rentang perhatian dan gangguan fungsi eksekutif (baik "dingin" maupun "panas"); (2) aspek motivasi berupa kepuasan instan sehingga anak cenderung mudah lelah saat diajak aktivitas dengan durasi fokus yang lama serta terjadinya penurunan motivasi belajar; (3) aspek emosi berupa peningkatan reaktivitas dan disregulasi emosi; serta (4) aspek perilaku berupa ketergantungan fungsional pada gawai.

Langkah-langkah untuk mengatasi digital dopamine meliputi detoksifikasi digital secara bertahap (bukan pelarangan total), penggantian aktivitas digital dengan kegiatan non-digital yang memenuhi kebutuhan fundamental anak, penerapan zona bebas gawai di rumah, pendekatan kolaboratif dalam membuat aturan, serta keteladanan orang tua. Pemerintah Indonesia telah meluncurkan layanan DARA sebagai dukungan sistemik bagi keluarga yang menghadapi masalah adiksi game.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman tentang digital dopamine mengimplikasikan perlunya asesmen ulang terhadap kasus kesulitan belajar dengan mempertimbangkan variabel pola penggunaan gawai. Konselor dapat mengembangkan program psikoedukasi bagi orang tua dan guru, mengintegrasikan pendekatan *digital habit restructuring* dalam konseling individual, merancang bimbingan klasikal dengan topik pengelolaan gawai sehat, serta berkolaborasi dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang konsisten.

Bagi konselor sekolah, disarankan untuk mulai mengintegrasikan edukasi tentang digital dopamine ke dalam layanan bimbingan dan konseling, serta memanfaatkan layanan DARA sebagai rujukan bagi kasus-kasus adiksi berat. Bagi orang tua, disarankan untuk menerapkan pendekatan "menggantikan, bukan melarang" dan melakukan detoksifikasi digital secara bertahap bersama anak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan instrumen asesmen digital dopamine yang tervalidasi dalam konteks budaya Indonesia serta menguji efektivitas modul intervensi bimbingan dan konseling berbasis regulasi digital dopamine.

REFERENCES

- A Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- American Academy of Pediatrics. (2022). *Children and adolescents and digital media: Technical report*. Pediatrics, 150(1), e2022058040.
- American Behavioral Clinics. (2026). *Digital detox for better mental health: Practical steps for families*. American Behavioral Clinics. <https://americanbehavioralclinics.com/digital-detox-for-better-mental-health-practical-steps-for-families/>
- BBC News. (2026, April 3). *孩子滑手机停不下来？别慌，试试用这五个方法来应对*. BBC News中文. <https://www.thenewslens.com/article/266186>
- Doucleff, M. (2026). *Dopamine kids: A science-based plan to rewire your child's brain and take back your family in the age of screens and ultraprocessed foods*. NPR/WUGA.

- He, T., et al. (2021). Screen time and mental health in children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(5), 523-530.
- Hendriksen, D. R. (2024). *Mindful design for adolescent minds: Moving away from digital book models to mindful innovation models* [Master's thesis, Liberty University]. Digital Commons. <https://digitalcommons.liberty.edu/masters/1237/>
- Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2026, Februari 27). *Kemkomdigi luncurkan DARA, layanan khusus tangani kecanduan gim anak*. Belitong Ekspres. <https://belitongekspres.bacakoran.co/nasional/read/24551/kemkomdigi-luncurkan-dara-layanan-khusus-tangani-kecanduan-gim-anak/15>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI. (2025). *Panduan pengasuhan digital untuk orang tua*. KemenPPPA.
- Kompas.id. (2026, Maret 1). *Fitur untuk melawan darurat adiksi gim di kalangan anak*. Kompas.id. <https://www.kompas.id/artikel/berbagai-cara-melawan-darurat-adiksi-gim-di-kalangan-anak>
- Lembke, A. (2021). *Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence*. Dutton. (Sumber fundamental tentang keseimbangan dopamin)
- Michaels, J. (2026, Februari 15). *Jillian Michaels: Big Tech built a digital drug — and our kids are hooked*. Fox Wilmington. <https://foxwilmington.com/jillian-michaels-big-tech-built-a-digital-drug-and-our-kids-are-hooked/>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2020). Digital screen time limits and young children's psychological well-being. *Child Development*, 91(5), e1105-e1118.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use and mental health among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 428-434.
- Wang, L., Zhang, X., & Chen, Y. (2026). Screen exposure in relation to cool and hot executive functions in preschoolers: Parenting processes as mediators and parental growth mindset as moderator. *BMC Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04039-x>
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.
- World Bank. (2026, Januari 22). *Who is raising our children? How digital time influences learning, play, and growth* [Laporan peluncuran "Screen Time in Early Childhood Education: Balancing the Digital Scale"]. World Bank
- Group. <https://www.worldbank.org/en/events/2026/01/09/crianza-hijos-tiempo-digital-influye-en-aprender-jugar-y-crecer>