

Terapi Naratif untuk Mengatasi Adiksi Gawai pada Generasi Muda

Yeni Mulati¹

¹ Psikologi, International Open University

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

ABSTRACT

Penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental, fisik, dan sosial meskipun di satu sisi memberikan banyak manfaat. Esai ini mengeksplorasi peran terapi naratif sebagai salah satu intervensi psikologis yang dapat mendukung penanganan adiksi gawai pada generasi muda. Berdasarkan tinjauan berbagai studi, terapi naratif dianggap menjanjikan karena bersifat non-blaming, kolaboratif, dan memberdayakan klien. Namun demikian, bukti empirisnya masih terbatas dibandingkan pendekatan lain seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Oleh karena itu, diharapkan konselor dan praktisi kesehatan mental mempertimbangkan pendekatan ini secara bijak dan selalu berbasis bukti dalam praktik klinis.

Keywords:

Adiksi gawai; Intervensi psikologis; Terapi naratif; Generasi muda

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Yeni Mulati

Program Studi Psikologi

International Open University

Palma One Building, Jl. H. R. Rasuna Said, Kuningan, Jakarta Selatan, Indonesia.

Email: yenimulatiafra@gmail.com

1. INTRODUCTION

Jika dulu kita beranggapan bahwa gawai hanya sekadar alat komunikasi, kini benda tersebut telah bersifat multifungsi, dari sarana bisnis hingga layanan finansial, termasuk ‘merebut’ ruang-ruang psikologis manusia seperti validasi diri, melarikan diri dari tekanan kehidupan, bahkan juga pencarian identitas diri. Ruang-ruang sosial di dunia nyata pun kini makin lumpuh, karena manusia ternyata lebih menyukai menikmati interaksi melalui gawai, meskipun sedang bersama orang lain di sampingnya. Acara makan malam bersama keluarga misalnya, alih-alih terjalin obrolan hangat, semua anggota keluarga justru sibuk dengan gawainya masing-masing. Saat ini muncul semacam idiom “gawai mendekatkan yang jauh, namun menjauhkan yang dekat.” Sebuah idiom yang memperlihatkan betapa manusia saat ini lebih menyukai interaksi daring dibandingkan membangun relasi yang sehat dengan sesama manusia di dunia nyata.

Lebih dari itu, problem adiksi gawai pun menjadi ancaman serius khususnya pada generasi muda. Teknologi canggih yang dirancang untuk memudahkan hidup, ternyata justru membuat sebagian manusia kehilangan kendali atas dirinya. Banyak generasi muda sulit fokus belajar, membaca buku, bertahan dalam pekerjaan atau percakapan panjang. Keheningan yang pada masa lalu bisa dinikmati dengan nyaman, kini menjadi sulit dirasakan tanpa dorongan untuk membuka layar. Adiksi gawai tidak boleh disepelekan, karena bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental, gangguan tidur dan kelelahan kronis, masalah fisik seperti postur dan obesitas, gangguan mata, penurunan kognitif serta prestasi akademik yang buruk, serta problem dalam membina relasi interpersonal (Gong et al., 2022).

Metanalisis terhadap 83 studi tentang adiksi smartphone pada remaja dan usia dewasa muda (15-35 tahun) yang melibatkan 33.831 partisipan di 24 negara menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah ternyata meningkat pesat di seluruh dunia. Cina, Arab Saudi dan Malaysia memiliki skor tertinggi, sedangkan skor terendah adalah Jerman dan Perancis (Olson et al., 2022). Pada tahun 2025-2026, 47-57% orang Amerika mengalami adiksi smartphone; rata-rata mereka mengecek telepon seluler 186 kali dalam sehari, dan menghabiskan waktu lebih dari 5 jam sehari untuk menggunakan gawai mereka (SlickText, 2026). Kondisi di Indonesia tidak jauh berbeda. Studi menggunakan Internet Addiction Test (IAT) terhadap 510 responden yang terdiri dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia menunjukkan bahwa 75% remaja mengalami adiksi gawai, 23% dewasa mengalami adiksi, sedangkan anak-anak 3,94% dan lansia 2% (Gunawan et al., 2020).

Studi-studi tentang adiksi gawai telah menyarankan agar dilakukan intervensi untuk mengatasi problematika tersebut. Terapi Naratif bisa jadi merupakan salah satu metode yang efektif untuk proses modifikasi perilaku. Terapi yang dikembangkan oleh Michael White dan David Epston ini berfokus pada memberdayakan klien untuk mengatasi permasalahannya sendiri dengan memisahkan diri dari masalahnya dan fokus pada cerita hidupnya. Terapi naratif pada pecandu internet terbukti efektif pada studi eksperimen yang dilakukan Gong et al., (2022), di mana kelompok intervensi memiliki skor kesehatan mental yang lebih baik setelah intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

2. RESULTS AND DISCUSSIONS

2.1 ADIKSI GAWAI

Gawai identik dengan penggunaan internet, karena itu, adiksi terhadap gawai terkait erat dengan adiksi internet. Adiksi internet didefinisikan sebagai "penggunaan internet secara impulsif di luar kendali atau tak terkontrol" (Sayili et al., 2025) sedangkan perilaku impulsif tak terkontrol tersebut terjadi "tanpa pengaruh zat adiktif, biasanya dimanifestasikan oleh penggunaan internet yang berlebihan yang mengganggu fungsi sosial dan psikologis pengguna selama berbulan-bulan" (Gong et al., 2022). Adiksi gawai ini biasanya ditandai dengan perilaku yang terus-menerus seperti memeriksa notifikasi, membuka aplikasi, atau mencari stimulasi digital meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Adiksi internet telah memunculkan berbagai masalah kesehatan serius, baik kesehatan mental, fisik, maupun sosial (Zhang et al., 2017).

Perspektif biologi meyakini bahwa adiksi sangat terkait dengan mekanisme reward otak, yakni pada saat seseorang melakukan aktivitas yang menyenangkan, maka otak akan melepaskan dopamin, sebuah neurotransmitter dalam otak yang bisa meningkatkan mood, termotivasi, dan merasa berharga (Volkow et al., 2019). Dalam konteks pengguna narkoba, menurut Volkow et al., (2019), obat-obatan yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan terjadi rangsangan dopamin yang berlebihan dan terjadi berulang kali, menyebabkan perubahan permanen pada sel-sel saraf yang berhubungan dengan dopamin di bagian otak tengah, juga pada jalur saraf yang menghubungkan ke area NAc (nucleus accumbens) dan dorsal striatum. Perubahan-perubahan ini menyebabkan pengondisian otak terhadap obat, memicu drug-cues (segala sesuatu yang mengingatkan pada drug, karena sangat menarik dan sulit dilupakan efeknya), serta membuat perilaku seseorang menjadi sulit diubah.

Mekanisme reward juga akan membuat seseorang memiliki dorongan untuk terus mengulangi peristiwa 'mengasyikkan' tersebut. Inilah mengapa terjadi adiksi. Perilaku adiksi sendiri bukan hanya terkait dengan perilaku mengonsumsi narkoba, tetapi juga bisa perilaku-perilaku lainnya seperti bersenang-senang dengan internet. Saat memainkan game online atau mengakses media sosial, pengguna akan mendapatkan reward-reward kecil yang muncul secara cepat dan tidak terduga, seperti poin, kenaikan level, like, komentar, atau paparan video-video yang menarik. Pola-pola reward semacam ini akan menyebabkan dopamine terus dilepaskan, lalu otak terus terdorong untuk mencari stimulasi berikutnya sehingga terbentuk kebiasaan kompulsif dalam penggunaan gawai.

Efek adiksi gawai terhadap fisik memang tidak sebesar adiksi narkoba, namun penggunaan gawai yang berlebihan akan berimplikasi pada buruknya kesejahteraan psikologis. Adiksi smartphone dilaporkan mengakibatkan kurang tidur, menurunnya konsentrasi, ketergantungan, kerentanan tinggi terhadap stres, depresi, kecemasan, dan gangguan mental dan sosial lainnya (SlickText, 2026).

2.2 TERAPI NARATIF

Aliran post modernisme memiliki berbagai gagasan baru sebagai kritik terhadap aliran modernisme yang menjadikan kebenaran objektif dan universal sebagai satu-satunya cara yang dianggap tepat untuk memahami manusia, termasuk dalam intervensi perilaku. Aliran post modernisme menolak kebenaran tunggal dan meyakini bahwa realitas itu dibentuk melalui konstruksi sosial (Sanders, 2026). Terapi Naratif yang merupakan salah satu terapi post modernisme, dikembangkan oleh Michael White dan David Epston pada akhir 1980-an (Gong et al., 2022).

Terapi naratif memiliki prinsip utama bahwa “orang bukanlah masalah, masalah adalah masalah” (Sanders, 2026). Ada sejumlah prinsip dalam terapi ini yakni Eksternalisasi, Dekonstruksi, Unique Outcomes, Re-authoring, Kolaboratif, dan Witnessing (Hilker, 2013; Lesley et al., 2025).

1. Eksternalisasi

Melalui prinsip ini konselor membimbing klien untuk memisahkan diri dengan masalah. Sebab manusia bukan masalah, masalah adalah masalah, the person is not the problem, the problem is the problem.

2. Dekonstruksi

Dalam hidup seseorang, banyak cerita-cerita dominan yang mempengaruhi kehidupan dan persepsi seseorang. Terapi ini mengarahkan klien untuk melakukan dekonstruksi atau membongkar narasi dominan tersebut.

3. Unique Outcomes

Klien diarahkan untuk menemukan kejadian-kejadian unik dalam hidupnya, meskipun hanya momen-momen kecil namun sangat berharga dan memotivasi keberhasilannya.

4. Re-authoring

Setelah berhasil mendekonstruksi narasi dominan dan menemukan unique outcomes, klien diajak untuk membangun cerita alternatif yang lebih baik tentang dirinya.

5. Kolaboratif dan Non Blaming

Untuk bisa terbentuk kolaborasi, konselor harus memposisikan sebagai mitra, bukan pakar. Klienlah pakar dalam hal ini, khususnya pakar tentang diri sendiri. Selain itu, kolaborasi juga bisa dilakukan dengan melibatkan orang lain untuk menguatkan cerita. Perlu ditekankan, terapi ini bersifat non blaming, alias tidak menyalahkan siapapun.

2.3 TERAPI NARATIF UNTUK ADIKSI

Terapi Naratif sangat cocok untuk diterapkan sebagai intervensi untuk mengatasi problem adiksi gawai, terutama pada Gen Z dan Gen Alpha yang biasanya kritis dan tidak suka digurui. Terapi dimulai dengan upaya konselor untuk menjadikan klien percaya diri bahwa dia adalah ahli atas kehidupannya sendiri. “Hidup ini milikku, aku harus membangun ceritaku sendiri, karena yang paling paham tentang aku, ya aku sendiri”.

Terapi naratif membantu individu memisahkan identitas dirinya dari masalah yang dihadapi. “Aku bukanlah pecandu gadget, aku hanya sedang dipengaruhi oleh gadget, aku harus berubah.” Individu dapat mulai membangun cerita alternatif tentang dirinya sebagai pribadi yang mampu hadir secara utuh, memiliki relasi nyata, dan menemukan makna hidup di luar layar digital.

Jika ada seseorang konselor hendak melakukan terapi terhadap remaja yang mengalami kecanduan gadget, maka dia akan mencoba menggali narasi-narasi kliennya, sehingga akhirnya klien akan berubah keyakinan; awalnya, “aku pecandu gadget yang bodoh dan gagal”; menjadi “aku adalah sosok yang sedang berjuang melawan kecanduan gadget, aku mempelajari bagaimana gadget mempengaruhi hidup saya hingga separah ini, dan aku ingin berubah.”

Konselor juga harus berusaha membantu klien untuk mendekonstruksi cerita dominan yang cenderung negatif. Misalnya: pecandu gadget itu buruk, tidak akan mungkin sukses, sampah dunia, tidak gaul, tidak menarik, dan sebagainya. “Aku memang saat ini sedang berjuang dengan adiksi internet, tapi aku memiliki hal-hal positif dalam hidupku”. Lalu ajaklah klien untuk mencari unique outcomes dalam hidupnya. Misal, “aku pernah tidak main game online seharian, saat aku ikut piknik di gunung, aku main air, ternyata asyik dan tubuhku menjadi sangat segar.”

Dalam tahap re-authoring, klien dibimbing untuk menulis ulang cerita hidupnya sesuai dengan nilai, mimpi, dan kekuatan yang dimiliki klien. Misalnya, “aku ingin belajar lebih banyak melalui gawai, aku tak akan meninggalkan internet, tapi aku perlu menata diri. Aku akan memperbanyak kegiatan di luar yang menyenangkan. Aku pasti bisa, buktinya saat piknik di gunung dulu, seharian aku bisa lepas dari gawai dan aku tetap bahagia.” Perlu ditekankan sekali lagi bahwa terapi naratif bersifat kolaboratif dan non-blaming. Konselor adalah mitra, bukan ahli yang sedang mencoba “memperbaiki” klien.

Berdasarkan penjelasan di atas, terapi naratif menunjukkan hasil yang cukup menjanjikan. Meskipun begitu, bukti empirisnya untuk penanganan adiksi gawai masih relatif terbatas dibandingkan dengan terapi lainnya seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang hingga saat ini merupakan pendekatan paling banyak diteliti dan didukung bukti kuat pada berbagai bentuk behavioral addiction, termasuk internet gaming disorder dan problematic smartphone use. Studi Gong et al. (2022) memang menemukan perbaikan signifikan pada kelompok yang menerima terapi naratif berbasis kelompok, namun penelitian sejenis masih sedikit dan mayoritas berukuran sampel kecil.

Sebuah studi perbandingan terbaru pada remaja putri dengan gejala adiksi internet menunjukkan bahwa terapi naratif dan CBT sama-sama efektif dalam mengurangi kecemasan sosial, tetapi CBT sedikit lebih unggul dalam mengatasi rejection sensitivity (Amani et al., 2025). Oleh karena itu, terapi naratif sebaiknya tidak

digunakan sebagai satu-satunya intervensi, melainkan dikombinasikan dengan pendekatan lain yang lebih terstruktur, seperti CBT, mindfulness-based intervention, atau intervensi keluarga. Pendekatan terintegrasi ini memungkinkan pemanfaatan kekuatan masing-masing metode: terapi naratif untuk membangun identitas dan makna hidup, sementara CBT untuk mengubah pola pikir dan perilaku otomatis yang terkait dopamin reward.

Selain itu, terapi naratif memiliki beberapa limitasi inheren yang perlu diperhatikan. Terapi ini memerlukan kemampuan verbal, refleksi diri, dan introspeksi yang cukup baik. Klien yang memiliki kesulitan ekspresi verbal (misalnya remaja dengan defisit bahasa atau intelektual rendah) mungkin kurang mendapat manfaat optimal. Terapi ini juga mungkin kurang efektif pada kasus berat yang disertai komorbiditas psikiatri serius, seperti depresi berat, gangguan kecemasan yang intens, trauma kompleks, atau gejala psikotik, karena pendekatan ini lebih berfokus pada rekonstruksi narasi daripada manajemen gejala akut.

Selain itu, kesuksesan terapi ini sangat bergantung pada kualitas hubungan kolaboratif antara konselor dan klien. Jika konselor kurang terlatih dalam teknik eksternalisasi dan re-authoring, hasil terapi bisa tidak maksimal. Karena itu, pelaksanaan terapi naratif harus dilakukan oleh profesional terlatih yang memiliki sertifikasi atau pelatihan khusus dalam Narrative Therapy, serta mampu melakukan asesmen komprehensif sebelum memulai intervensi. Pada kasus-kasus kompleks, disarankan dilakukan di bawah supervisi atau dalam tim multidisiplin (psikolog klinis, psikiater, dan konselor).

Dengan memahami limitasi ini, terapi naratif dapat ditempatkan secara tepat sebagai salah satu pilihan yang empowering dan sesuai dengan nilai generasi muda, tanpa mengklaim sebagai solusi universal.

3. CONCLUSIONS

Penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Terapi naratif menawarkan pendekatan yang empowering dan non-blaming, sehingga berpotensi menjadi salah satu pilihan intervensi yang sesuai untuk generasi muda. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada konteks individu, dan penelitian lebih lanjut di Indonesia diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitasnya. Pendekatan terbaik adalah intervensi yang komprehensif, kolaboratif, dan selalu berbasis bukti ilmiah.

REFERENCES

- Amani, S., Golparvar, M., & Yousefi, Z. (2025). Comparison of the Effectiveness of Narrative Therapy for Internet Addiction and Cognitive-Behavioral Therapy on Social Anxiety and Rejection Sensitivity in Adolescent Girls with Symptoms of Internet Addiction. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(10), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4488>
- Gong, Y., Gong, N., Zhang, Z., He, Y., & Tang, H. (2022). *Effect of Narrative Therapy-Based Group Psychological Counseling on Internet Addiction among Adolescents*. 51(6), 1331–1338.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Pierre, J., & Mahayana, D. (2020). *ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN GADGET BAGI PENGGUNA INTERNET DI INDONESIA*. 14(1), 1–14.
- Hilker, C. F. (2013). *Making Trouble For Problems: Therapeutic Assumptions and Research Behind the Narrative Practice of Externalizing Conversations*. Narrative Approaches. <https://narrativeapproaches.com/making-trouble-for-problems-therapeutic-assumptions-and-research-behind-the-narrative-practice-of-externalizing-conversations/>
- Lesley, D., Kemp, J., & Kemp, J. (2025). *Adverse Childhood Experiences : Healing Through Storytelling and Mindful Narrative Therapy* Adverse Childhood Experiences : Healing Through Storytelling and Mindful Narrative Therapy.
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, E. S., Al-Bikaili, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., & Raz, A. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129(107138). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Sanders, C. J. (2026). *An Exploration of Knowledge and Power in Narrative, Collaborative-Based, Postmodern Therapies: A Commentary*. The Professional Counselor. <https://tpcjournal.nbcc.org/an-exploration-of-knowledge-and-power-in-narrative-collaborative-based-postmodern-therapies-a-commentary/>
- 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*.
- SlickText. (2026). 44 Smartphone Addiction Statistics for 2026 [INFOGRAPHIC]. SlickText. <https://www.slicktext.com/blog/2019/10/smartphone-addiction-statistics/>
- Volkow, N. D., Michaelides, M., & Baler, R. (2019). *THE NEUROSCIENCE OF DRUG REWARD AND ADDICTION DRUG REWARD VULNERABILITY FACTORS CLINICAL IMPLICATIONS*. 2115–2140. <https://doi.org/10.1152/physrev.00014.2018>
- Zhang, M. W. ., Lim, R. B. C., Lee, C., & Ho, R. C. M. (2017). Prevalence of Internet Addiction in Medical Students: a Meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42 (2018), 88–93.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>