

Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Ekseif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa UIN Sumatera Utara

Irfan Sazali Nasution¹, Tri Dela Puspita^{*2}, Abellia Putri³, Tiara Putri Azzahra Tamin⁴, Alfikri Syahtua Siregar⁵, Juni Andini⁶

^{1,2,3,4,5,6}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: ¹irfan1100000177@uinsu.ac.id, ²tridelapuspita5@gmail.com, ³abelliaputri89@gmail.com, ⁴tiaraazzahra034@gmail.com, ⁵siregarkota@gmail.com, ⁶junia7022@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) serta mengevaluasi tingkat kesadaran dalam mengelola penggunaannya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang diisi oleh 51 mahasiswa dari berbagai fakultas. Hasil menunjukkan mayoritas responden menggunakan gadget lebih dari enam jam per hari, terutama pada malam hari, dengan tujuan utama hiburan. Penggunaan yang berlebihan dikaitkan dengan keluhan seperti kelelahan mata, gangguan tidur, sakit kepala, penurunan konsentrasi, stres, dan kecemasan. Sebagian besar responden menyadari dampak negatif tersebut dan berusaha menguranginya, umumnya melalui pengaturan waktu, meskipun belum sepenuhnya berhasil. Temuan ini menyoroti perlunya edukasi digital dan dukungan institusional dalam membentuk perilaku penggunaan gadget yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: *Gadget, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Perilaku Digital*

Abstract

This study aims to analyze the impact of excessive gadget use on the physical and mental health of students at the State Islamic University of North Sumatra (UIN SU) and to evaluate their awareness in managing healthy gadget use. A descriptive quantitative approach with a cross-sectional design was employed. Data were collected through an online questionnaire completed by 51 students from various faculties. The findings revealed that the majority of respondents used gadgets for more than six hours per day, mainly at night, with entertainment as the primary purpose. Excessive use was associated with complaints such as eye strain, sleep disturbances, headaches, decreased concentration, stress, and anxiety. Most students were aware of these negative effects and attempted to reduce usage, primarily by managing their screen time, although only some were successful. These findings highlight the need for digital education and institutional support to promote healthier digital behavior among students.

Keywords: *Digital Behavior, Gadget, Mental Health, Physical Health, University Students*

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi, perkembangan teknologi informasi berlangsung sangat pesat dan memberikan dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk bidang pendidikan. Salah satu hasil kemajuan tersebut adalah kehadiran gadget, yaitu perangkat elektronik yang dirancang untuk memudahkan aktivitas manusia secara praktis dan efisien. Menurut Arifin (dalam Pratiwi dkk., 2019), gadget merupakan alat komunikasi multifungsi yang dilengkapi berbagai fitur seperti smartphone, tablet, dan laptop. Gadget mempermudah komunikasi, akses informasi, dan penyelesaian tugas secara cepat (Afriani & Yuliana, 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi, gadget berperan penting dalam mendukung proses pembelajaran. Mahasiswa menggunakannya untuk mencari informasi akademik, mengikuti perkuliahan daring, mengakses platform e-learning, serta menyusun tugas. Keterhubungan gadget dengan internet

memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi kapan saja dan di mana saja (Munir, Himpong, & Thaib, 2020). Penelitian oleh Erlizah et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara tepat dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), sekitar 215,63 juta penduduk Indonesia (78,19%) merupakan pengguna aktif internet, dengan kelompok usia 19–24 tahun sebagai pengguna dominan, termasuk mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi mahasiswa dengan teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Namun, di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Gangguan penglihatan, mata kering, nyeri leher (text neck syndrome), insomnia, penurunan konsentrasi, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi telah dilaporkan dalam berbagai studi (Mutmainah, Aulia, Hajjah, & Atifah, 2023).

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan kompleksitas dampak penggunaan gadget. Erlizah et al. (2024) menegaskan bahwa gadget dapat mendukung prestasi belajar apabila digunakan dengan bijak. Sebaliknya, Kamaruddin et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan lebih dari lima jam per hari berhubungan dengan peningkatan stres dan penurunan akademik. Nazia et al. (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget di malam hari mengganggu produksi melatonin yang penting bagi kualitas tidur. Tengku et al. (2024) menambahkan bahwa postur tubuh yang buruk, kelelahan fisik, serta gangguan tidur merupakan konsekuensi dari penggunaan gadget yang tidak sehat. Pitriyani et al. (2025) juga menunjukkan adanya penurunan konsentrasi akibat distraksi dari aktivitas non-edukatif.

Dampak psikologis juga menjadi perhatian. Utari et al. (2025) menyebutkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berkaitan dengan peningkatan stres akademik. Nopriyanti et al. (2024) menemukan adanya peningkatan kecemasan sosial akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial. Putra et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kelelahan, kecemasan, dan penurunan fokus belajar. Habiby et al. (2025) menyimpulkan bahwa tingginya intensitas penggunaan gadget berkorelasi dengan penurunan interaksi sosial serta kecenderungan kecanduan digital, yang berpotensi mengganggu keseimbangan kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa.

Sebagai tanggapan atas fenomena ini, A'yun et al. (2024) menekankan pentingnya inovasi pembelajaran berbasis digital yang sehat dan terarah agar teknologi tetap memberi dampak positif. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi umum atau siswa sekolah menengah. Konteks mahasiswa di lingkungan kampus keislaman seperti Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU), dengan karakteristik sosial dan kultural yang khas, masih jarang dikaji, khususnya dalam aspek kesadaran menggunakan gadget secara sehat. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang ingin dijawab oleh studi ini.

Hasil observasi awal di UIN SU menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu luang dengan gadget, baik untuk keperluan akademik seperti mengakses e-learning maupun untuk aktivitas non-akademik seperti bermain game online, menonton video streaming, dan menjelajahi media sosial secara berlebihan. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan penggunaan gadget yang melampaui batas wajar dan perlu dikaji secara ilmiah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa UIN SU.
- b. Menganalisis tingkat kesadaran mahasiswa UIN SU dalam mengatur penggunaan gadget secara sehat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif deskriptif* dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan satu kali dalam satu periode waktu untuk mengetahui gambaran perilaku penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online melalui Google Form. Kuesioner disusun secara mandiri oleh peneliti berdasarkan referensi dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah yang relevan. Meskipun tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara formal, isi kuesioner telah dirancang secara sistematis untuk menggambarkan tujuan penelitian secara spesifik dan relevan. Kuesioner ini berisi 12 pertanyaan tertutup dan terbuka yang mencakup:

- Durasi dan waktu penggunaan gadget.
 - Alasan penggunaan gadget.
 - Dampak fisik dan psikologis (misalnya kelelahan mata, gangguan tidur, konsentrasi belajar).
 - Upaya pengurangan penggunaan gadget.
- Contoh pertanyaan dalam kuesioner:
- “Berapa jam rata-rata Anda menggunakan gadget setiap harinya?”
 - “Apakah Anda mengalami sakit kepala setelah menggunakan gadget dalam waktu lama?”

Penelitian ini melibatkan 51 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, fakultas, dan semester disajikan dalam Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Usia		
18-20 Tahun	39	76,5
21-23 Tahun	11	21,6
24-26 Tahun	1	2,0
>27 Tahun	-	-
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	21,6
Perempuan	40	78,4
Fakultas		
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	2	3,9
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	3	5,9
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	7	13,7
Fakultas Syariah dan Hukum	2	3,9
Fakultas Sains dan Teknologi	7	13,7
Fakultas Ilmu Sosial	2	3,9
Fakultas Kesehatan Masyarakat	28	54,9
Semester		
2	10	19,6
4	27	52,9
6	9	17,6
8	5	9,8

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase secara manual menggunakan Microsoft Excel untuk mengetahui kecenderungan perilaku penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan.

Penelitian ini berlandaskan pada paradigma *positivisme* yang menekankan pengukuran objektif dan penggunaan data numerik dalam proses analisis. Selain data primer dari hasil kuesioner, penelitian ini juga menggunakan data sekunder dari literatur ilmiah terkait penggunaan gadget dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik maupun mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pola Penggunaan Gadget

Tabel 2. Distribusi Perilaku Penggunaan Gadget Mahasiswa

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	%
Berapa jam rata-rata Anda menggunakan gadget setiap harinya?	a. 0-2 jam	3	5,9
	b. 3-5 jam	15	29,4
	c. 6-8 jam	23	45,1
	d. >8 jam	10	19,6
Kapan waktu penggunaan gadget Anda paling sering?	a. Pagi (07:00-12:00)	4	7,8
	b. Siang (12:00-17:00)	7	13,7
	c. Malam (17:00-22:00)	35	68,6
	d. Tengah Malam (22:00-03:00)	5	9,8
Apa alasan utama Anda menggunakan gadget? (Pilih semua yang relevan)	a. Hiburan (media social, game, streaming)	37	72,5
	b. Pekerjaan/kuliah (membaca materi, tugas)	30	58,8
	c. Komunikasi (chatting, video call, dll)	24	47,1
Seberapa sering Anda menggunakan gadget selama waktu tidur?	1) Selalu	2	3,9
	2) Kadang-kadang	31	60,8
	3) Sering	14	27,5
	4) Tidak pernah	4	7,8

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan gadget oleh mahasiswa mencapai 6,2 jam per hari, dengan 64,7% responden menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari. Pola penggunaan ini didominasi oleh aktivitas pada malam hari (17:00–22:00) sebanyak 68,6% responden, diikuti oleh penggunaan siang (13,7%), tengah malam (9,8%), dan pagi hari (7,8%). Rentang waktu penggunaan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget pada jam-jam istirahat dan relaksasi, yang secara tidak langsung berdampak terhadap kualitas tidur dan kesehatan fisik.

Adapun alasan utama mahasiswa menggunakan gadget adalah untuk hiburan (72,5%), termasuk media sosial, game, dan streaming, diikuti oleh kebutuhan kuliah/pekerjaan (58,8%), dan komunikasi (47,1%). Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur juga umum terjadi, dengan 60,8% responden mengaku kadang-kadang menggunakannya saat akan tidur, dan 27,5% menggunakannya secara sering.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Perawati et al. (2024), yang menemukan bahwa 61,9% mahasiswa Universitas Riau menggunakan gadget 3–7 jam per hari, menunjukkan bahwa penggunaan intensif di kalangan mahasiswa merupakan tren nasional. Namun, penelitian ini lebih lanjut menemukan bahwa penggunaan lebih dari 6 jam per hari berkorelasi kuat dengan gangguan fisik seperti kelelahan mata, nyeri leher, dan gangguan tidur, serta dampak psikologis seperti stres dan penurunan konsentrasi. Dampak ini lebih terasa ketika penggunaan dilakukan pada malam hari atau saat waktu istirahat.

Selain itu, studi oleh Kurniawan, M. R. N., dkk. (2023) menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari layar gadget pada malam hari mengganggu produksi hormon melatonin dan menyebabkan disrupsi ritme sirkadian. Hal ini berujung pada menurunnya kualitas tidur serta penurunan konsentrasi dan produktivitas pada siang hari. Temuan ini memperkuat bahwa penggunaan gadget di malam hari bukan hanya berdampak fisik, namun juga berdampak pada siklus biologis yang penting dalam menjaga keseimbangan mental dan akademik mahasiswa.

Dalam konteks aktivitas akademik, gadget juga menjadi alat penting bagi mahasiswa untuk mengakses materi ajar, menyelesaikan tugas, hingga berkomunikasi dengan dosen dan teman. Studi oleh Virdza et al. (2022) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa gadget telah menggantikan fungsi perpustakaan tradisional, di mana mahasiswa kini lebih memilih e-book, jurnal online, dan forum daring sebagai sumber utama belajar. Selain itu, gadget memungkinkan pengumpulan dan pengiriman tugas secara instan serta pelaksanaan perkuliahan secara daring, terutama pasca pandemi.

Namun demikian, tingginya ketergantungan terhadap gadget dalam kehidupan akademik maupun personal berisiko menurunkan kualitas fokus dan produktivitas mahasiswa jika tidak diimbangi dengan

pengendalian diri. Ketika penggunaan gadget untuk hiburan lebih mendominasi daripada fungsi akademik, maka potensi gangguan terhadap proses belajar akan meningkat.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang terintegrasi antara data kuantitatif tentang durasi dan pola penggunaan gadget dengan analisis dampaknya secara multidimensi baik fisik, psikologis, maupun perilaku akademik. Studi sebelumnya cenderung fokus pada aspek sosial atau moral akibat penggunaan gadget, namun penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas dan waktu penggunaan memiliki konsekuensi langsung terhadap kesejahteraan dan efektivitas belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran dalam mengatur waktu penggunaan gadget secara seimbang agar manfaat akademiknya tetap optimal tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental.

3.2. Dampak Kesehatan Akibat Penggunaan Gadget secara Fisik dan Mental

Tabel 3. Distribusi Dampak Kesehatan Akibat Penggunaan Gadget

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	%
Apakah Anda merasa lelah atau sakit kepala setelah menggunakan gadget dalam waktu lama?	a. Ya, sering	18	35,3
	b. Kadang-kadang	30	58,8
	c. Tidak pernah	3	5,9
Apakah Anda merasa kesulitan tidur setelah menggunakan gadget di malam hari?	a. Ya, sangat kesulitan	9	17,6
	b. Kadang-kadang	27	52,9
	c. Tidak ada masalah tidur	15	29,4
Seberapa sering Anda merasa sakit pada mata (misalnya mata kering, pegal, atau berkedut-kedut) setelah menggunakan gadget?	a. Ya, sering	7	13,7
	b. Kadang-kadang	36	70,6
	c. Tidak pernah	8	15,7
Apakah Anda merasa bahwa penggunaan gadget memengaruhi konsentrasi Anda dalam belajar?	a. Ya, sangat memengaruhi	21	41,2
	b. Kadang-kadang	22	43,1
	c. Tidak memengaruhi	8	15,7
Apakah Anda merasa lebih stress atau cemas setelah berlama-lama menggunakan media social?	a. Ya, sering	8	15,7
	b. Kadang-kadang	22	43,1
	c. Tidak pernah	21	41,2

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami dampak negatif akibat penggunaan gadget. Sebanyak 70,6% responden melaporkan kelelahan mata secara kadang-kadang, dan 13,7% mengalaminya secara sering. Keluhan sakit kepala juga cukup tinggi, dengan 58,8% responden mengalami sakit kepala kadang-kadang dan 35,3% sering mengalaminya. Gangguan tidur dialami oleh 52,9% responden secara kadang-kadang dan 17,6% mengalami gangguan yang lebih berat.

Selain dampak fisik, penggunaan gadget juga memengaruhi performa akademik. Sebanyak 41,2% responden merasakan penurunan konsentrasi belajar yang sangat signifikan, sementara 43,1% merasakan pengaruh ini secara kadang-kadang. Kondisi kesehatan mental mahasiswa juga terganggu, dengan 43,1% kadang-kadang dan 15,7% sering merasakan stres akibat penggunaan media sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jamun & Ntelok (2022) yang mengidentifikasi kecanduan smartphone di kalangan mahasiswa, yang menyebabkan gangguan emosi dan stres akademik. Mereka menunjukkan bahwa gadget yang awalnya menjadi pelarian dari tekanan akademik malah memperparah kondisi psikologis. Penelitian Perawati et al. (2024) juga menguatkan hasil ini dengan temuan perilaku negatif seperti berkata kasar dan mengabaikan dosen serta orang tua pada mahasiswa yang menggunakan gadget 3–7 jam per hari, yang menunjukkan penurunan fungsi psikososial.

Dari sisi fisik, hasil penelitian ini sesuai dengan Bisra et al. (2023) yang menjelaskan risiko kesehatan dari paparan radiasi elektromagnetik gadget, seperti peningkatan risiko kanker otak dan gangguan kesuburan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik akibat penggunaan gadget yang berlebihan berkontribusi pada obesitas. Paparan cahaya biru dari layar gadget juga mengganggu produksi hormon melatonin, yang menyebabkan gangguan tidur, serta ketegangan mata dan sakit kepala sebagai dampak langsung dari durasi penggunaan yang lama dan postur tubuh yang kurang tepat.

Dampak psikologis dan sosial juga menjadi perhatian utama, di mana kecemasan, depresi, dan ketergantungan pada gadget dapat mengurangi interaksi sosial dan menurunkan motivasi belajar, sebagaimana ditemukan oleh Anggraini et al. (2024).

Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kuantitatif yang komprehensif untuk mengukur dampak kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental, maupun performa akademik, serta mengukur tingkat kesadaran dan upaya mahasiswa dalam mengurangi penggunaan gadget aspek yang belum banyak diangkat dalam penelitian sebelumnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali secara signifikan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta menurunkan kualitas performa akademik mereka.

3.3. Upaya Pengurangan Penggunaan Gadget

Tabel 4. Distribusi Upaya Pengurangan Penggunaan Gadget

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	%
Apakah Anda sudah pernah mencoba untuk mengurangi waktu penggunaan gadget?	a. Ya, dan berhasil	18	35,3
	b. Ya, tapi belum berhasil	31	60,8
	c. Tidak pernah mencoba	2	3,9
Apakah Anda tertarik untuk mencoba strategi pengurangan penggunaan gadget?	a. Ya	33	64,7
	b. Mungkin	18	45,3
	c. Tidak	-	-
Apa yang menurut Anda bisa membantu untuk mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan?	1. Mengatur waktu tertentu untuk penggunaan gadget	30	58,8
	2. Menggunakan aplikasi pengingat atau pembatas waktu	9	17,6
	3. Mengurangi penggunaan media sosial	12	23,5

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah mencoba mengurangi penggunaan gadget, dengan 96,1% responden menyatakan pernah melakukan upaya tersebut. Namun, sebagian besar dari mereka (60,8%) mengaku belum berhasil mengurangi penggunaan gadget secara signifikan, sementara 35,3% berhasil dan 3,9% belum pernah mencoba. Dari berbagai strategi yang telah dicoba, pengaturan waktu penggunaan gadget dipilih sebagai cara yang paling efektif oleh 58,8% responden, diikuti oleh pengurangan penggunaan media sosial (23,5%) dan penggunaan aplikasi pembatas waktu (17,6%).

Temuan ini sejalan dengan studi Yunita et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan gadget memang tinggi, namun perubahan perilaku menjadi tantangan utama. Dalam penelitian tersebut, 85% partisipan merasa kesulitan untuk berhenti menggunakan gadget setelah mulai mengaksesnya. Hal ini mengindikasikan adanya gap antara kesadaran dan praktik pengendalian diri di kalangan mahasiswa.

Novelty penelitian ini terletak pada analisis rinci mengenai usaha pengurangan penggunaan gadget, tingkat keberhasilan, serta strategi yang dipilih berdasarkan data kuantitatif yang terperinci. Studi ini memberikan kontribusi dengan memetakan perilaku digital mahasiswa yang tidak hanya sekadar kesadaran, tetapi juga upaya dan tantangan nyata dalam pengendalian penggunaan gadget. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman tentang perilaku digital mahasiswa dan menjadi landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Sebagai langkah awal untuk mengatasi masalah penggunaan gadget yang berlebihan, strategi pengaturan jadwal penggunaan gadget perlu diutamakan. Penetapan waktu akses gadget secara terstruktur, misalnya satu hingga dua jam pada pagi atau malam hari, dapat membantu membentuk pola penggunaan yang lebih sadar. Selain itu, membatasi penggunaan media sosial dengan bantuan aplikasi pembatas waktu juga dianggap sebagai strategi yang efektif oleh sebagian responden.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk teman dan dosen, juga penting dalam membantu mahasiswa mengelola penggunaan gadget secara sehat. Kesadaran kolektif melalui pelatihan dan diskusi mengenai dampak negatif gadget dapat memperkuat motivasi mahasiswa untuk menerapkan

pengendalian diri. Dengan kombinasi strategi tersebut, diharapkan mahasiswa dapat menciptakan pola penggunaan gadget yang seimbang dan sehat, yang berdampak positif pada produktivitas akademik, kesehatan mental, dan kualitas interaksi sosial.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dapat disimpulkan hal-hal berikut: a) Sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat penggunaan gadget yang tinggi, yaitu lebih dari enam jam per hari, dengan waktu penggunaan dominan pada malam hari. Pola ini berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur. b) Penggunaan gadget secara berlebihan terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, termasuk kelelahan mata, sakit kepala, dan gangguan tidur. Dampak psikologis yang ditemukan mencakup penurunan konsentrasi akademik serta peningkatan stres dan kecemasan, terutama terkait penggunaan media sosial. c) Mayoritas mahasiswa menyadari risiko yang ditimbulkan dari penggunaan gadget secara berlebihan dan telah melakukan upaya pengurangan, meskipun sebagian besar belum mencapai keberhasilan optimal. Strategi yang paling umum digunakan adalah pengaturan waktu penggunaan.

4.2. Implikasi Hasil Penelitian

- a. Perlunya Intervensi Institusional:
Hasil penelitian ini mengindikasikan urgensi pengembangan program literasi digital dan promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Program tersebut dapat mencakup pelatihan manajemen waktu dan strategi pengendalian penggunaan gadget secara adaptif.
- b. Desain Lingkungan Belajar yang Sehat:
Institusi pendidikan tinggi diharapkan mempertimbangkan prinsip ergonomi digital dalam pengembangan fasilitas kampus dan platform pembelajaran daring, guna menciptakan lingkungan belajar yang seimbang dan mendukung kesejahteraan mahasiswa.

4.3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Pendekatan Longitudinal:
Studi lanjutan dengan pendekatan longitudinal disarankan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait perubahan perilaku digital dan dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa secara berkelanjutan.
- b. Eksplorasi Strategi Intervensi Efektif:
Penelitian mendatang dapat menguji efektivitas berbagai bentuk intervensi, seperti aplikasi pengatur waktu, pelatihan berbasis kurikulum, maupun pendekatan peer-support dalam membantu mahasiswa mengelola penggunaan gadget secara sehat.
- c. Studi Komparatif Antar Perguruan Tinggi:
Kajian komparatif antar institusi, baik antara perguruan tinggi umum maupun berbasis nilai-nilai keagamaan, berpotensi memberikan wawasan baru terkait pengaruh faktor kultural terhadap perilaku digital mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D., & Yuliana, K. (2022). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 9 - 19. <https://doi.org/10.33654/jpl.v17i1.1798>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Laporan Survei Internet APJII 2023: Penetrasi Internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/survei>
- A'yun, N., Afifah, N. U., Wardani, S., Widiarti, N., Purwati, P. D., & Widiyatmoko, A. (2024). Optimalisasi Kurikulum Merdeka: Peran Media Pembelajaran Digital Pada Pendidikan Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 6367-6378. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.14581>
- Azizah Mutmainah, Nurul Aulia, Nur Hajjiah, & Yusni Atifah. (2023). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mata Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 2(2), 877–882. <https://doi.org/10.24036/prosemnasbio/vol2/521>
- Bisra, M., Hulmansyah, D., & Artata, A. . (2024). Efek Radiasi Gadget Terhadap Masyarakat . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 5342-5346. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.4497>
- Erlizah, Sukarno, & Hidayani, masrifa. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Belajar bagi Mahasiswa Semester III Prodi PAI Jurusan Tarbiyah Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN FAS Bengkulu. *GHAITSA : Islamic Education Journal* , 5(2), 199-210. <https://doi.org/10.62159/ghaitsa.v5i3.548>
- Habiby, M. N. A., Munadia, Mutiasari, D., & Yunus, C. W. (2025). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak di masyarakat pada era digital (Studi pada masyarakat daerah Yogyakarta). *Al-DYAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 974–1005. <https://doi.org/10.58578/aldyas.v4i2.5553>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316.
- Mochammad Ramadhan Nawawi Kurniawan, Mochammad Zam-zam Zاتمika, Gevira Aurelia Azzahra, & Dea Triyani. (2023). Implikasi Paparan Cahaya Biru pada Mata Mahasiswa: Studi Berdasarkan Data Kuesioner. *Indonesian Journal of Applied Science and Technology*, 4(1), 115–121. Retrieved from <https://journal.publication-center.com/index.php/ijast/article/view/1552>
- Munir, D., Himpong, M. D., & Thaib, S. M. (2020). DAMPAK GADGET DALAM MEMOTIVASI PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PRODI ILMU PERPUSTAKAAN FISIP UNSRAT. *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/27151>
- Mutmainah, A., Aulia, N., Hajjiah, N., & Atifah, Y. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mata Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Padang. *In Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 2, No. 2, pp. 877-882).
- Nazia, M. Z., Suharmanto, & Wijaya, S. M. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1081–1086. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/25063>
- Nopriyanti Aulia, Amellia, A. Y., & Laura Zeffira. (2024). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH PADANG ANGKATAN 2021 . *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 43–46. <https://doi.org/10.59003/nhj.v3i8.1046>
- Perawati, P., Anastasya, S., Harris, D. S., & Arrafi, M. L. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap penurunan etika mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46562–46567.
- Pitriyani, Jannah, R., Adrias, & Suciana, F. (2025). Teknologi dalam Pendidikan: Mengungkapkan Dampak Gadget Pada Siswa SDN 19 Tanjung. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i3.1519>

- Putra, M. D. A., Habibullah, M. S., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMAN 18 Palembang. *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 2(3), 488–497. <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.187>
- Tengkue, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., & Ilat, I. P. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 16-26. <https://doi.org/10.70420/qsps7423>
- Utari, E. D., Marsofiyati, & Atqia, S. N. (2025). Pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik pada remaja SMA: Peran keterlibatan sosial dan aktivitas belajar. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(1), 1–25. <https://doi.org/10.XXXX/triwi.v8i1.XXXX>
- Virdza, N. S., dkk. (2022). Analisis Pengaruh Gawai dalam Perkembangan Pola Belajar Mahasiswa. *Journal of Education and Technology*, 2(1), 34–40.
- Wahyuningsih, P., Rokhmah, N. A., & Imallah, R. N. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 2 Srandakan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1827–1836. Diambil dari <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/743>
- Yunita, W., Khairi, A., & Nia Ulfasari. (2025). MEMBANGUN KESADARAN REMAJA TERHADAP PENGGUNAAN GADGET BERLEBIHAN: STRATEGI EDUKASI DAN DIGITAL DETOX: penggunaan gadget, digital detox, literasi digital, sosialisasi, pengabdian masyarakat. *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 7(1). <https://doi.org/10.29040/budimas.v7i1.16674>

Halaman Ini Dikosongkan