



## **Analisis Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Universitas Pamulang**

**Fatimatuzzahro<sup>1</sup>, Muhamad Aliyudin<sup>2\*</sup>, Rangga Damara<sup>3</sup>, Feb Amni Hayati<sup>4</sup>**

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Studi Manajemen, Universitas Pamulang

Corresponding author: e-mail: muhamadali.li0827@gmail.com<sup>2\*</sup>

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima: <b>September 2024</b> Disetujui: <b>Oktober 2024</b> Diterbitkan: <b>November 2024</b></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan gadget pada mahasiswa Universitas Pamulang dan dampaknya terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental. Melalui survei yang melibatkan 107 responden, ditemukan bahwa 70% mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, dengan aktivitas utama berupa media sosial dan gaming. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif antara waktu penggunaan gadget dan prestasi akademik, di mana mahasiswa yang kecanduan cenderung memiliki IPK lebih rendah. Selain itu, 60% responden melaporkan mengalami kecemasan dan gangguan tidur akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang penggunaan <i>gadget</i> yang sehat dan seimbang</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Kecanduan Gadget; Mahasiswa; Kesehatan Mental; Prestasi Akademik.</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Gadget Addiction, Students, Mental Health, Academic Achievement.</i></p>	<p><i>This research aims to analyze the factors that influence gadget addiction among Pamulang University students and its impact on academic achievement and mental health. Through a survey involving 107 respondents, it was found that 70% of students use gadgets for more than 5 hours per day, with the main activities being social media and gaming. The results of the analysis show that there is a negative correlation between time using gadgets and academic achievement, where students who are addicted tend to have a lower GPA. In addition, 60% of respondents reported experiencing anxiety and sleep disorders due to excessive use of gadgets. This research recommends the need for educational programs to increase awareness about healthy and balanced use of gadgets. This research concludes that it is important for students to use gadgets wisely, limit screen time, and maintain a balance between the virtual world and the real world.</i></p>

## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia yang bermula dari kesederhanaan kini menjadi kehidupan yang bisa di kategorikan sangat moder. Di era digital saat ini, teknologi informasi dan komunikasi, khususnya gadget seperti smartphone, tablet dan perangkat digital lainnya, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Gadget tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengakses informasi, bersosialisasi, dan hiburan. Dengan kemudahan yang ditawarkan, penggunaan gadget di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang semakin meningkat.

Mahasiswa memang tak bisa lepas dari smarphone. Keduanya seperti memiliki keterkaitan yang cukup erat. Kebutuhan akan informasi mengakibatkan timbulnya ketergantungan terhadap smartphone. Ketergantungan tersebut memang bisa dinilai positif dan negatif, tergantung dari sisi mana yang akan di pilihnya. Seharusnya mahasiswa lebih bisa memanfaatkan smartphone dengan hal-hal yang bermanfaat. Semuanya kembali lagi pada individu masing-masing.

Kecanduan pengguna terhadap smartphone tampaknya sangat berkorelasi dengan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi terhadap aplikasi gaya hidup, terutama di kalangan pengguna Perempuan, interaksi dengan aplikasi social juga umumnya dikaitkan dengan kecanduan smartphone, (Noë et al., 2019), Kecanduan gadget adalah area yang lebih kritis yang menjadi perhatian di saat ini dan merupakan ancaman bagi infrastruktur sosial di masa depan (Kumar & Sherkhane, 2018). Namun, fenomena ini juga membawa tantangan baru, yaitu kecanduan gadget. Kecanduan gadget ditandai oleh penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk studi, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, stres, kecemasan, dan gangguan tidur, yang semua ini berpotensi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa.

### Statistik Global Penggunaan Gadget

Menurut laporan *We Are Social* dan *Hootsuite* pada tahun 2023, jumlah pengguna ponsel pintar di seluruh dunia mencapai 6,92 miliar, atau sekitar 86,29% dari populasi dunia. Waktu rata-rata yang dihabiskan per hari untuk menggunakan ponsel pintar adalah sekitar 3 jam 15 menit, dengan media sosial dan aplikasi hiburan menjadi yang paling banyak digunakan. Data ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan gadget dibandingkan dekade sebelumnya, terutama di kalangan anak-anak dan remaja.

Menurut laporan *We Are Social* dan *Hootsuite* pada Januari 2023, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 212,9 juta orang dari total populasi 277,7 juta, dengan tingkat penetrasi internet sebesar 76,8%. Dari total populasi ini, sekitar 96,4% (lebih dari 205 juta orang) menggunakan ponsel pintar sebagai perangkat utama untuk mengakses internet. Pengguna internet di Indonesia menghabiskan rata-rata 8 jam 36 menit setiap hari di dunia maya, dengan 3 jam 18 menit di antaranya digunakan untuk mengakses media sosial. Penggunaan gadget yang intens di Indonesia juga terkait dengan tingginya popularitas platform seperti YouTube, WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Sebagian besar waktu yang dihabiskan di depan layar gadget digunakan untuk hiburan, komunikasi, dan media sosial.

Sebuah studi di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Twenge et al. (2019) mengungkapkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan gadget cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berdampak pada gangguan tidur, yang kemudian memengaruhi kesehatan mental mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan gadget di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang, serta dampaknya terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental. Dengan

memahami dinamika ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengatasi kecanduan gadget dan mendorong penggunaan teknologi yang lebih sehat dan produktif.

## KAJIAN LITERATUR

Kajian literatur ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis berbagai penelitian sebelumnya mengenai kecanduan gadget. Hal ini mencakup dampak kecanduan gadget terhadap kehidupan sosial, akademik, dan psikologis penggunanya, khususnya mahasiswa Universitas Pamulang. Berikut adalah teori-teori dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini.

Penelitian mengenai kecanduan gadget, khususnya pada mahasiswa, merupakan bagian dari kajian yang lebih luas mengenai perilaku adiktif terhadap teknologi digital. Dalam konteks ini, prinsip-prinsip utama yang relevan terkait konsep kecanduan, terutama pada penggunaan gadget, dapat diuraikan melalui tiga tingkat teori: *grand theory*, *middle-range theory*, dan *applied theory*. Masing-masing teori ini menyajikan pandangan unik terkait penyebab, mekanisme, dan dampak kecanduan gadget serta memberikan pemahaman mengenai hubungan antara variabel yang relevan seperti durasi penggunaan, aspek psikologis, dan perilaku sosial.

Menurut (Kumar & Sherkhane, 2018). Kecanduan adalah dorongan yang tak tertahankan yang disertai dengan kehilangan kendali yang menyebabkan kecerdasan emosional yang lebih rendah secara tidak langsung memperburuk akademis dan kinerja profesional serta menghambat kehidupan keluarga mereka yang mengarah ke masalah yang mengancam kehidupan di masa depan.

### Grand Theory: Teori Ketergantungan Stimulus-Respons (Behaviorism)

Teori ketergantungan stimulus-respons, yang berakar pada *Behaviorism*, menjadi landasan teoritis yang mendasari kajian mengenai perilaku adiktif, termasuk kecanduan gadget. Menurut B.F. Skinner, perilaku manusia dapat dibentuk melalui penguatan positif atau negatif. Dalam konteks kecanduan gadget, interaksi pengguna dengan gadget memicu respons perilaku yang teratur karena adanya penguatan yang konsisten, seperti notifikasi yang memicu dorongan untuk membuka dan menggunakan aplikasi atau platform tertentu. Pengguna gadget sering kali mendapatkan kepuasan atau “reward” psikologis berupa informasi baru, hiburan, atau respons sosial, yang pada akhirnya memperkuat perilaku kecanduan (Skinner, 1953).

Prinsip-prinsip *Behaviorism* menjelaskan bahwa kecanduan gadget terbentuk karena adanya pola stimulus (notifikasi, visual menarik, suara) yang menciptakan respons tetap dan konsisten pada pengguna. Semakin sering pengguna berinteraksi dengan gadget mereka, semakin kuat respons perilaku yang tercipta, menyebabkan pola kebiasaan yang sulit dihentikan tanpa pengaruh dari faktor eksternal yang mengganggu atau mengurangi stimulus tersebut (Skinner, 1953).

### Middle-Range Theory: Teori Penggunaan dan Kepuasan (Uses and Gratifications Theory)

Uses and Gratifications Theory (UGT) atau Teori Penggunaan dan Kepuasan, yang dikembangkan oleh Blumler dan Katz (1974), menawarkan perspektif untuk memahami motivasi di balik penggunaan gadget dan aplikasi digital. Menurut teori ini, individu menggunakan gadget untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti kebutuhan informasi, kebutuhan sosial, dan kebutuhan hiburan. Mahasiswa, dalam konteks ini, dapat mengalami kecanduan gadget karena mereka mencari kepuasan yang diberikan oleh interaksi digital tersebut.

Dalam kerangka UGT, kecanduan gadget pada mahasiswa dapat dipahami sebagai upaya memenuhi kepuasan pribadi atau kebutuhan psikologis melalui aktivitas seperti berkomunikasi di media sosial, mengakses informasi akademik, atau hiburan digital. Setiap

kebutuhan tersebut membentuk motivasi berbeda, yang dapat menciptakan ketergantungan berlebihan ketika pemenuhan kebutuhan ini dirasakan lebih mudah atau lebih menyenangkan jika dilakukan melalui perangkat digital.

#### Applied Theory: Teori Kecanduan Internet (Internet Addiction Theory)

Internet Addiction Theory, yang dikembangkan oleh Young (1998), mengkhususkan diri pada kecanduan penggunaan teknologi digital, termasuk gadget. Young mengidentifikasi beberapa dimensi kecanduan, yaitu kecanduan interaksi sosial virtual, kecanduan informasi, kecanduan permainan digital, dan kecanduan aktivitas perdagangan online. Dalam konteks mahasiswa Universitas Pamulang, kecanduan gadget dapat terjadi melalui beberapa dimensi tersebut, terutama kecanduan sosial dan informasi.

Teori ini memberikan kerangka yang lebih terfokus, menunjukkan bahwa kecanduan internet atau gadget melibatkan siklus kompulsif yang didorong oleh kebutuhan akan informasi berlebih atau interaksi sosial virtual. Dalam studi ini, teori ini menjelaskan bahwa mahasiswa mungkin memiliki dorongan kuat untuk terus-menerus menggunakan gadget karena merasa tergantung pada koneksi sosial dan akses informasi yang tersedia. Dimensi kecanduan sosial ini juga berkaitan dengan aspek psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), yang dapat memperkuat perilaku adiktif.

#### Hubungan Variabel Kecanduan Gadget dengan Variabel Lainnya

Berikut ini disajikan hubungan antar variabel dalam penelitian kecanduan gadget pada pelajar, dengan penekanan pada variabel: durasi penggunaan, pengendalian penggunaan, dan dampak terhadap prestasi akademik, interaksi sosial, fisik dan kesehatan mental.

##### 1. Durasi Penggunaan dan Kecanduan Gadget

Durasi penggunaan gadget mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap derajat kecanduan. Semakin lama pelajar menggunakan gadget, terutama untuk tujuan non-akademik seperti media sosial dan hiburan digital, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya kecanduan. Penggunaan yang berlebihan cenderung memperkuat pola ketergantungan, menjadikan gadget sebagai bagian integral dari kehidupan siswa sehari-hari. Periode ini juga berdampak pada hasil negatif lainnya, termasuk kesehatan akademik, sosial, fisik dan mental (Young, 1998).

##### 2. Kontrol Penggunaan dan Dampaknya pada Kecanduan Gadget

Kemampuan mengontrol penggunaan gadget berperan penting dalam menghindari kecanduan. Siswa yang memiliki kontrol yang baik terhadap penggunaannya cenderung dapat membatasi jumlah waktu penggunaan gadgetnya sesuai kebutuhan, seperti menggunakannya hanya, untuk keperluan akademik atau hanya pada waktu-waktu tertentu saja. Di sisi lain, kurangnya kontrol penggunaan dapat meningkatkan ketergantungan terhadap gadget karena siswa sulit berhenti menggunakannya atau menyesuaikan waktu penggunaannya. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol seringkali memperburuk dampak negatif terhadap kesehatan akademis dan mental, karena waktu belajar dan aktivitas fisik dapat tergantikan oleh waktu yang dihabiskan dengan gadget.

##### 3. Dampak Kecanduan Gadget terhadap Prestasi Akademik

Kecanduan gadget dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Penggunaan gadget secara berlebihan, terutama untuk hiburan dan kegiatan non-akademik, cenderung mengurangi waktu yang tersedia untuk belajar, menyelesaikan tugas, dan mengikuti tugas sekolah. Hal ini dapat menyebabkan kinerja akademik buruk, konsentrasi buruk, dan tertundanya penyelesaian tugas kuliah. Menurut Przybylski et al., (2013), siswa yang kecanduan gadget lebih sulit berkonsentrasi pada tugas sekolah karena perhatiannya cenderung terbagi antara kegiatan belajar dan penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

##### 4. Hubungan Interaksi Sosial dengan Kecanduan Gadget

Interaksi sosial siswa juga dipengaruhi oleh tingkat kecanduan gadgetnya. Ketergantungan yang berlebihan pada gadget seringkali menyebabkan siswa mengabaikan interaksi sosial tatap muka, fenomena yang dikenal dengan istilah “phubbing”. Hal ini berdampak negatif pada kualitas hubungan dengan teman, keluarga, dan rekan universitas. Pada akhirnya, kurangnya interaksi sosial tatap muka dapat berdampak pada keterampilan komunikasi interpersonal siswa dan menimbulkan perasaan terasing dan isolasi sosial. Sebuah studi oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menemukan bahwa kecanduan gadget menurunkan kualitas hubungan interpersonal dan mengurangi kepuasan sosial, terutama karena gadget menciptakan hambatan dalam interaksi sosial langsung.

#### 5. Kesehatan Fisik dan Mental

Kecanduan gadget berdampak pada kesehatan fisik dan mental peserta didik. Secara fisik, penggunaan gawai secara berlebihan dapat menimbulkan masalah seperti gangguan tidur, nyeri leher, nyeri mata, dan postur tubuh yang buruk akibat duduk terlalu lama. Selain itu, kecanduan gadget juga dikaitkan dengan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Ketergantungan yang tinggi terhadap gadget dapat meningkatkan risiko “fear of missing out” (FOMO) sehingga semakin memperburuk kesehatan mental siswa. Young (1998) mencatat bahwa mahasiswa yang kecanduan gawai sering mengalami gejala kecemasan dan stres karena mereka merasa tidak mampu melepaskan diri dari gawai, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuantitatif, yaitu pendekatan yang memiliki cakupan masalah yang luas. Pendekatan kuantitatif lebih terstruktur, jelas, sistematis, terencana dari awal sampai akhir. Pendekatan kuantitatif sering di gambarkan sebagai pendekatan yang banyak menggunakan angka dan menganalisis menggunakan statistik. Lebih jelasnya, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu dilakukan secara sadar dan terstruktur. guna menghasilkan tanggapan pada kejadian atau kegiatan dengan menggunakan langkah-langkah penelitian pendekatan kuantitatif. (Sunarsi, 2021)

Menurut Lehmann 1997 dalam (Yusuf, 2017) penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang memiliki tujuan untuk menjelaskan secara terstruktur, nyata dan tepat tentang fakta serta sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan peristiwa secara terperinci. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang condong kepada perspektif pengukuran secara objektif terhadap peristiwa sosial yang terjadi. Dalam melakukan pengujian fenomena sosial harus dijabarkan dalam beberapa kelompok masalah, variabel serta indikator. Variabel yang diukur disimbolkan dengan angka-angka yang berbeda, dengan begitu perhitungan kuantitatif matematika dapat dilakukan sehingga menghasilkan kesimpulan bersifat umum. Metodologi penelitian kuantitatif adalah menjelaskan sebuah masalah namun dapat menghasilkan generalisasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner adalah salah satu teknik pengumpulan data yang berupa beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tulis yang ditujukan kepada responden untuk menjawab pertanyaan tersebut (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini kuesioner ditujukan kepada mahasiswa Universitas Pamulang. Dalam hal ini, Populasinya adalah mahasiswa pendidikan bahasa arab sebanyak 107 mahasiswa.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Pamulang yang mana 107 orang telah menjadi responden. Responden tersebut terdiri dari 42 laki laki dan 65 perempuan atau sekitar 60,7% Perempuan dan 39,35 laki laki dengan rata rata usia berkisar 18-20 54,2% dan

22-27 45,8%. Kami menggunakan metode kuantitatif deskriptif 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju. Berikut table hasil datanya:

**Tabel 1. Hasil Survey Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Universitas Pamulang**

	Durasi Penggunaan			Kontrol Penggunaan			Dampak Akademik			Interaksi Sosial			Kesehatan Fisik dan Mental		
	D1	D2	D3	K1	K2	K3	A1	A2	A3	S1	S2	S2	M1	M2	M3
Rata - rata	2.11	2.38	2.19	2.17	2.21	2.45	2.51	2.55	2.06	2.49	2.31	2.11	2.11	2.12	2.39
Rata-rata perindikator	2.2			2.2			2.3			2.3			2.2		

Sumber: Data Survey Kecanduan Gadget

### Durasi Penggunaan Gadget

Rata-rata Durasi Penggunaan: Rata-rata durasi penggunaan gadget oleh mahasiswa adalah 2.2, dengan nilai pada tiap indikator D1, D2, dan D3 masing-masing sebesar 2.11, 2.38, dan 2.19. Nilai ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget berada pada tingkat moderat.

Interpretasi: Durasi penggunaan gadget yang cukup tinggi dapat disebabkan oleh kebutuhan mahasiswa untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan menghibur diri di waktu luang. Namun, jika tidak terkontrol, durasi ini dapat mempengaruhi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik atau istirahat. Rata-rata 2.2 ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menghabiskan waktu cukup lama pada gadget setiap harinya, meskipun masih dalam batas wajar.

### Kontrol Penggunaan Gadget

Rata-rata Kontrol Penggunaan: Pada aspek kontrol penggunaan gadget, nilai rata-rata adalah 2.2. Indikator K1, K2, dan K3 masing-masing memperoleh nilai 2.17, 2.21, dan 2.45.

Interpretasi: Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sadar akan pentingnya mengontrol penggunaan gadget. Nilai tertinggi pada indikator K3 (2.45) mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa merasa kesulitan untuk membatasi penggunaan gadget ketika merasa bosan atau tidak ada aktivitas lain. Meskipun demikian, dengan nilai rata-rata 2.2, secara keseluruhan mahasiswa memiliki kesadaran untuk mengontrol penggunaan gadget mereka, tetapi terdapat indikasi perlunya pengelolaan yang lebih baik agar tidak mengarah pada kecanduan.

### Dampak Akademik

Rata-rata Dampak Akademik: Pada kategori ini, nilai rata-rata adalah 2.3 dengan indikator A1, A2, dan A3 masing-masing bernilai 2.51, 2.55, dan 2.06.

Interpretasi: Dampak penggunaan gadget terhadap akademik berada pada level moderat, terutama terlihat dari indikator A1 (2.51) dan A2 (2.55), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa bahwa penggunaan gadget dapat mengganggu fokus mereka dalam kegiatan belajar atau tugas. Namun, A3 dengan nilai 2.06 menunjukkan bahwa masih ada sebagian mahasiswa yang merasa dampak negatifnya tidak terlalu signifikan. Dengan rata-rata 2.3, dampak akademik perlu diperhatikan, terutama untuk memastikan gadget tidak menjadi distraksi utama yang dapat memengaruhi prestasi akademik.

### Interaksi Sosial

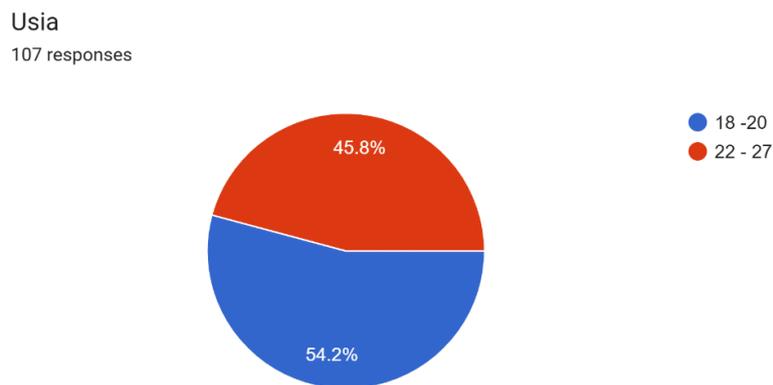
Rata-rata Interaksi Sosial: Nilai rata-rata interaksi sosial adalah 2.3 dengan nilai pada indikator S1 sebesar 2.49 dan S2 sebesar 2.31.

Interpretasi: Mahasiswa yang terlibat dalam penggunaan gadget secara berlebihan cenderung kurang terlibat dalam interaksi sosial secara langsung. Nilai tertinggi pada indikator S1 (2.49) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengakui adanya pengaruh gadget dalam interaksi sosial mereka. Ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dalam dunia maya atau media sosial, yang pada akhirnya mengurangi frekuensi interaksi sosial tatap muka. Dampak ini penting untuk diperhatikan, terutama dalam kaitannya dengan pengembangan keterampilan sosial dan jaringan pertemanan.

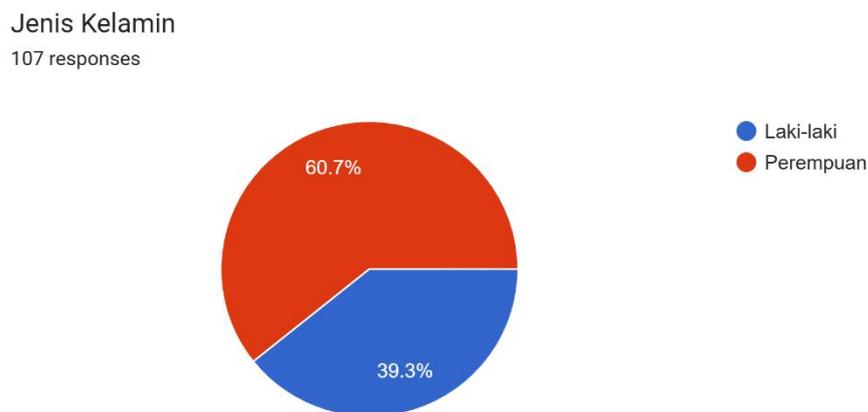
### Kesehatan Fisik dan Mental

Rata-rata Kesehatan Fisik dan Mental: Nilai rata-rata adalah 2.2, dengan indikator M1, M2, dan M3 masing-masing bernilai 2.11, 2.12, dan 2.39.

Interpretasi: Penggunaan gadget yang tinggi bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan peningkatan stres. Indikator M3 (2.39) mendapatkan nilai tertinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa mengalami keluhan fisik atau mental karena penggunaan gadget yang berlebihan. Pengaruh ini menunjukkan bahwa meskipun nilai rata-rata berada pada level moderat, tetap ada kelompok mahasiswa yang mulai merasakan dampak buruk gadget terhadap kesehatan mereka. Dengan demikian, perhatian khusus perlu diberikan untuk mengurangi intensitas penggunaan gadget, terutama sebelum tidur, untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental.



**Gambar 1: Distribusi Usia**



**Gambar 2: Distribusi Jenis Kelamin**

Dalam penelitian kami terdapat 60,7% Perempuan dan 39,3% laki laki, hal ini sejalan dengan temuan (Noë et al., 2019),Kecanduan pengguna terhadap smartphone tampaknya sangat berkorelasi dengan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi terhadap aplikasi gaya hidup,

terutama di kalangan pengguna Perempuan, interaksi dengan aplikasi social juga umumnya dikaitkan dengan kecanduan smartphone.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengamati pengaruh negatif terhadap kecanduan gadget pada mahasiswa Universitas Pamulang, termasuk interaksi sosial, kontrol penggunaan, dampak akademik dan kecemasan. Penggunaan gadget secara berlebihan juga dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, peningkatan stress dan isolasi sosial. Dampak negatif lainnya yaitu munculnya perilaku apatis di kalangan mahasiswa menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar, mahasiswa lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan gadget daripada terlibat dalam aktivitas sosial atau kegiatan fisik yang bermanfaat. Penting bagi mahasiswa dapat menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas yang bermanfaat seperti belajar, olahraga, dan bersosialisasi secara langsung. Dengan demikian gadget dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk mendukung proses belajar dan pengembangan diri.

## REFERENSI

- Kumar, A. K., & Sherkhane, M. S. (2018). Assessment of gadgets addiction and its impact on health among undergraduates. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(8), 3624. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20183109>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Noë, B., Turner, L. D., Linden, D. E. J., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying Indicators of Smartphone Addiction Through User-App Interaction. *Computers in Human Behavior*, 99, 56–65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.023>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2019) Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 34-47.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Free Press.
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “Phubbing” Became a Social Norm: The Effects of Cellphone Use on Face-to-face Social Interactions. *Computers in Human Behavior*, 63, 10-16.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarsi, S. P. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2019). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time\*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.