

GAMBARAN PERILAKU PENGGUNAAN GADGET PADA MAHASISWA AKADEMI OPTOMETRI YOGYAKARTA

AN OVERVIEW OF GADGET USE BEHAVIOUR AMONG STUDENTS IN ACADEMIC OF OPTOMETRI YOGYAKARTA

Nurrul Ainy¹, Edy, Kurniawan², Hendrika Batlayeri³

^{1,2,3} Akademi Optometri Yogyakarta

nurrulainy@aktriyo.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa, termasuk yang berada di Akademi Optometri, kini mengandalkan perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, dan tablet sebagai kebutuhan utama dalam mendukung aktivitas belajar mereka. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat berakibat buruk pada kesehatan mata, pola tidur, serta pengelolaan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku mahasiswa akademi optometri Yogyakarta dalam menggunakan perangkat elektronik, termasuk dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data diperoleh melalui distribusi kuesioner kepada 64 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kuesioner terdiri dari pertanyaan terkait durasi dan frekuensi penggunaan perangkat elektronik, kebiasaan penggunaan, pola tidur, serta penerapan aturan 20-20-20. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan pola perilaku responden. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan Perangkat yang paling umum digunakan adalah smartphone, dengan durasi penggunaan alat elektronik yang paling lama adalah lebih dari 6 jam dan dengan durasi istirahat mayoritas setiap 30 menit sekali. Penggunaan elektronik digunakan untuk berbagai macam kegiatan, diantaranya untuk hiburan, belajar, komunikasi, dan keperluan kerja. Pengaruh penggunaan gadget yang paling banyak dirasakan adalah pengaruh terhadap pola tidur, kemudian manajemen waktu, dan terakhir adalah Kesehatan fisik. Kesimpulannya penggunaan gadget di kalangan mahasiswa di Aktriyo berdampak negatif pada pola tidur, manajemen waktu, dan kesehatan fisik. Durasi penggunaan yang lama dan kurangnya istirahat dapat memengaruhi kesejahteraan pengguna.

Kata kunci : dampak penggunaan gadget, mahasiswa optometri, penggunaan gadget

ABSTRACT

Students, including those at the Academy of Optometry, now rely on electronic devices such as smartphones, laptops, and tablets as the main necessity in supporting their learning activities. However, uncontrolled use can have adverse effects on eye health, sleep patterns, and time management. This study aims to describe the behaviour of Yogyakarta optometry academy students in using electronic devices, including the impact on their well-being. This research used a descriptive survey method with a quantitative approach. Data was obtained through the distribution of questionnaires to 64 respondents selected by purposive sampling technique. The questionnaire consisted of questions related to the duration and frequency of electronic device use, usage habits, sleep patterns, and the application of the 20-20-20 rule. The data was analysed using descriptive statistics to describe the respondents' behaviour patterns. The results showed that the most commonly used device is a smartphone, with the longest duration of electronic device use is more than 6 hours and with the duration of the majority of breaks every 30 minutes. The use of electronics is used for a variety of activities, including entertainment, learning, communication, and work purposes. The most common influence of gadget use is the influence

on sleep patterns, then time management, and finally physical health. In conclusion, the use of gadgets among students in Akriyo has a negative impact on sleep patterns, time management, and physical health. Long duration of use and lack of rest can affect the user's wellbeing.

Keywords: *impact of gadget use, optometry students, gadget use*

PENDAHULUAN

Perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, laptop, dan komputer kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa akademi optometri, perangkat elektronik digunakan tidak hanya untuk kebutuhan hiburan tetapi juga untuk mendukung aktivitas akademik, seperti mengakses materi pembelajaran, melakukan penelitian, dan berkomunikasi. Namun, penggunaan perangkat elektronik yang tidak terkontrol dapat membawa dampak negatif, baik pada kesehatan mata maupun aspek kesejahteraan lainnya, seperti pola tidur dan manajemen waktu.

Penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan telah dihubungkan dengan beragam gangguan kesehatan. Salah satu masalah yang umum terjadi adalah digital eye strain (DES) atau sindrom kelelahan mata digital, yang ditandai dengan gejala seperti mata kering, penglihatan buram, sakit kepala, dan nyeri pada leher. Menurut Reddy et al. (2013), 70% pengguna perangkat elektronik melaporkan gejala DES, yang dapat menurunkan kenyamanan dan produktivitas. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat elektronik juga dapat menyebabkan kelelahan mata dan memengaruhi kesehatan retina dalam jangka panjang. Untuk mencegah dan mengurangi gejala DES, para ahli menyarankan aturan 20-20-20, yaitu beristirahat setiap 20 menit dengan mengalihkan pandangan ke objek berjarak 20 kaki (sekitar 6 meter) selama 20 detik. Pendekatan ini telah terbukti mampu mengurangi ketegangan mata yang disebabkan oleh penggunaan gadget dalam durasi yang panjang.

Selain dampak langsung pada kesehatan mata, penggunaan perangkat elektronik juga berpengaruh pada pola tidur. Menurut Lissak (2018), Paparan cahaya biru di malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga menimbulkan kesulitan tidur dan menurunkan kualitas istirahat. Gangguan tidur ini berdampak pada kemampuan konsentrasi, produktivitas akademik, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan kinerja akademik, mudah merasa lelah, dan rentan terhadap stres.

Tidak hanya itu, penggunaan perangkat elektronik yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi manajemen waktu. Penelitian oleh Duke & Montag (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan aplikasi hiburan sering kali memakan waktu yang signifikan, sehingga mahasiswa kehilangan keseimbangan antara waktu belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya. Kondisi ini dapat mengarah pada penurunan efisiensi belajar dan produktivitas.

Penelitian terkait perilaku mahasiswa dalam menggunakan perangkat elektronik menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan sering kali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang dampak negatifnya. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Sangeeta dan Sharma (2015) menemukan bahwa 58% mahasiswa tidak menyadari pentingnya menjaga jarak yang aman antara mata dan layar. Selain itu, sebagian besar pengguna perangkat elektronik tidak secara konsisten menerapkan aturan 20-20-20, yang sebenarnya dapat membantu mencegah gejala kelelahan mata.

Dalam konteks mahasiswa akademi optometri, penting untuk mengeksplorasi gambaran perilaku penggunaan perangkat elektronik karena mereka diharapkan memiliki pemahaman lebih baik mengenai kesehatan visual dan dampaknya terhadap kesejahteraan secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan penggunaan perangkat elektronik pada mahasiswa akademi optometri, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mata, pola tidur, dan manajemen

waktu, serta memberikan wawasan yang dapat mendukung pengembangan program edukasi yang relevan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan perilaku mahasiswa akademi optometri Yogyakarta dalam penggunaan perangkat elektronik. Penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 64 responden yang terdiri dari mahasiswa aktif program studi optometri di Yogyakarta. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana mahasiswa yang terpilih harus memenuhi kriteria-kriteria tertentu, yaitu sedang menempuh pendidikan optometri dan aktif menggunakan perangkat elektronik dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk kebutuhan akademik maupun non-akademik.

Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner yang disebar dengan *google form*. Hasil analisis dijelaskan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik perilaku mahasiswa dalam menggunakan perangkat elektronik, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mata, pola tidur, dan manajemen waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	37	57.8 %
Perempuan	27	42.18 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa responden laki-laki sebanyak 37 orang (57.8 %) dan responden Perempuan sebanyak 27 orang (42.18 %).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
17 - 24	37	57.8 %
25 - 44	24	37.5 %
45 - 60	3	4.68 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa usia responden cukup bervariasi, sebanyak 37 orang (57.8%) berusia 17-24 tahun, 24 orang (37.5%) berusia 25-44 tahun, dan 3 orang (4.68%) berusia 45-60 tahun.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Gadget

Jenis Gadget	Jumlah	Persentase
Smartphone	30	46.87 %
Smartphone, Tablet, Laptop/Komputer	5	7.81 %
Smartphone, Laptop/Komputer	29	45.31 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa alat elektronik yang digunakan responden adalah smartphone sebanyak 30 responden (46.87%), smartphone dan laptop/komputer

sebanyak 29 responden (45.31%), dan pengguna elektronik smartphome, tablet, laptop/komputer sebanyak 5 orang (7.81%).

Tabel 5. Durasi penggunaan Gadget

Waktu Penggunaan	Jumlah	Persentase
1 - 2 Jam	6	9.37 %
3 - 4 jam	15	23.44 %
5 - 6 jam	13	20.31 %
Lebih dari 6 jam	30	46.87 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa durasi penggunaan gadget pada responden berbeda-beda, sebanyak 6 responden (9.37%) menggunakan gadget selama 1-2 jam, sebanyak 15 responden (23.44%), sebanyak 13 responden (20.31%) menggunakan gadget selama 5-6 jam, dan sebanyak 31 responden (46.87%) menggunakan gadget selama lebih dari 6 jam.

Tabel 6. Waktu Istirahat Penggunaan Alat Elektronik

Waktu Penggunaan	Jumlah	Persentase
Setiap 30 Menit	29	45.31 %
Setiap 1 Jam	19	29.68 %
Setiap 2 Jam	6	9.37 %
Jarang Sekali	10	15.62 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa selama menggunakan alat elektronik, responden mengambil waktu istirahat dengan waktu yang berbeda-beda. Sebanyak 29 responden (45.31%) beristirahat setiap 30 menit, sebanyak 19 responden (29.68%) beristirahat setiap 1 jam, sebanyak 6 responden (9.37%) beristirahat setiap 2 jam, dan sebanyak 10 responden (15.62%) beristirahat dengan jarang sekali.

Tabel 7. Tujuan Penggunaan Gadget

Tujuan Penggunaan	Jumlah	Persentase
Hiburan	3	4.68 %
Komunikasi	4	6.25 %
Keperluan Kerja	8	12.5 %
Belajar	2	3.12 %
Hiburan, Komunikasi	1	1.56 %
Hiburan, Keperluan Kerja	1	1.56 %
Belajar, Komunikasi	1	1.56 %
Hiburan, Komunikasi, Keperluan Kerja	2	3.12 %
Belajar, Hiburan, Komunikasi	13	20.31 %
Belajar, Hiburan, Komunikasi, Keperluan Kerja	28	43.75 %
Lain-Lain	1	1.56 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui tujuan penggunaan alat elektronik dari setiap responden. Sebanyak 3 responden (4.68%) menggunakan alat elektronik dengan tujuan

hanya untuk hiburan, sebanyak 4 responden (6.25%) dengan tujuan hanya untuk komunikasi, sebanyak 8 responden (12.5%) dengan tujuan hanya untuk keperluan kerja, sebanyak 2 responden (3.12%) dengan tujuan hanya untuk belajar. Kemudian sebanyak 1 responden (1.56%) dengan tujuan hiburan dan komunikasi, sebanyak 1 responden (1.56%) dengan tujuan hiburan dan keperluan kerja, sebanyak 1 responden (1.56%) dengan tujuan belajar dan komunikasi, sebanyak 2 responden (3.12%) dengan tujuan hiburan, komunikasi, dan keperluan kerja. Kemudian 13 responden (20.31%) menggunakan alat elektronik dengan tujuan belajar, hiburan, dan komunikasi, dan sebanyak 28 responden (43.75%) dengan tujuan belajar, hiburan, komunikasi, dan keperluan kerja, dan sebanyak 1 responden (1.56%) menggunakan alat elektronik untuk tujuan lain-lain.

Tabel 8. Pengaruh Penggunaan Gadget

Waktu Penggunaan	Jumlah	Persentase
Pengaruh terhadap pola tidur	12	18.46 %
Pengaruh terhadap Kesehatan fisik	3	4.61 %
Pengaruh terhadap manajemen waktu	10	15.38 %
Pengaruh terhadap pola tidur dan manajemen waktu	15	23.07 %
Pengaruh terhadap pola tidur dan Kesehatan fisik	6	9.23 %
Pengaruh terhadap Kesehatan fisik dan manajemen waktu	1	1.5 %
Pengaruh terhadap pola tidur, Kesehatan fisik, dan manajemen waktu	16	24.6 %
Tidak ada	1	1.5 %
TOTAL	64	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh penggunaan alat elektronik dirasakan berbeda-beda, diantaranya sebanyak 12 responden (18.46%) berpengaruh terhadap pola tidur, sebanyak 3 responden (4.61%) berpengaruh terhadap Kesehatan fisik, sebanyak 10 responden (15.38%) berpengaruh terhadap manajemen waktu, sebanyak 15 responden (23.07%) berpengaruh terhadap pola tidur dan manajemen waktu, sebanyak 6 responden (9.23%) berpengaruh terhadap pola tidur dan Kesehatan fisik, sebanyak 1 responden berpengaruh terhadap Kesehatan fisik dan manajemen waktu, dan mayoritas responden sebanyak 16 responden (24.6%) penggunaan gadget berpengaruh terhadap pola tidur, Kesehatan fisik, dan manajemen waktu.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terhadap Pola Tidur

Menurut penelitian, penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak pada kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur akibat paparan cahaya biru, yang diyakini dapat menghambat produksi hormon alami seperti melatonin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chang et al. (2015), bahwa cahaya biru dari gadget yang terpapar pada malam hari dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan tidur.

Mahasiswa yang menggunakan perangkat elektronik lebih dari 6 jam sehari, terutama pada malam hari, cenderung mengalami kesulitan tidur, kelelahan kronis, dan penurunan kinerja akademik. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 46,0% responden yang menggunakan gadget secara berlebihan mengalami kualitas tidur yang buruk. (Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa ekstensi Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur (Ajeng Kusumawardani, & Cynthia Yolanda, 2023). Penelitian lain juga menyatakan bahwa penggunaan gadget pada usia remaja pertengahan berkaitan dengan gangguan tidur dalam hal latensi dan durasi tidur (Hapuarachige, C., et al, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden menggunakan beberapa alat elektronik seperti gawai, laptop atau computer, dan tablet dalam kesehariannya. Salah satu penelitian mengatakan bahwa hal ini memiliki dampak. Penelitian menyebutkan bahwa sebanyak 48.8% siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 98.1% melaporkan menggunakan setidaknya satu jenis ED setiap hari dalam waktu dua jam sebelum tidur. Ponsel pintar adalah perangkat yang paling banyak digunakan (92,3%). Penggunaan ED dalam waktu dua jam sebelum waktu tidur ($p = 0.031$), kurang olahraga ($p = 0.006$), konsumsi alkohol ($p = 0.025$), dan asupan kopi setelah jam 4 sore ($p = 0.018$) dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk (Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C., 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah berkontribusi sebesar 54,3% terhadap kualitas tidur pada individu dewasa awal. (Nadya, R., & Wati, L., 2023).

Durasi bermain gadget yang tinggi, terutama sebelum tidur, telah terbukti berdampak pada kualitas dan kuantitas tidur. Penelitian oleh Exelmans & Van den Bulck (2016) menunjukkan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur meningkatkan risiko *sleep delay syndrome*, yaitu kondisi di mana individu sulit untuk tidur tepat waktu, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa penggunaan gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop, dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan fisik dan mental siswa, seperti munculnya rasa cemas, stres, serta risiko kecanduan. Selain itu, gadget juga berpengaruh negatif pada motivasi belajar siswa, seperti penurunan minat dan konsentrasi (Sofia, A., & Dawamah, N., 2025).

Namun penggunaan media elektronik, terutama pada malam hari, tidak hanya berdampak buruk pada kualitas dan durasi tidur, tetapi juga dapat menjadi faktor risiko untuk berkembangnya kecanduan perilaku, seperti kecanduan internet. Preferensi aktivitas malam (*eveningness*) memperburuk risiko ini (Randler et al, 2016). Selain itu hasil penelitian lain dengan uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p = 0,132$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget sebelum tidur dengan gejala insomnia pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (A'yun, S. Q., Sri Darnoto, S. K. M., & Winda Wulandari, S. K. M., 2018).

Pengaruh terhadap Kesehatan

Penggunaan gadget yang tidak sesuai, seperti durasi pemakaian yang terlalu lama, postur tubuh yang tidak ergonomis, dan kondisi pencahayaan yang kurang optimal, dapat menyebabkan penurunan tajam dalam kualitas penglihatan. Dampak ini berpotensi memengaruhi karier, kondisi sosial ekonomi, pendidikan, hingga tingkat kecerdasan seseorang. Salah satu studi yang dilaksanakan di SDN Al Azhar Bandar Lampung mengungkapkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak terhadap kesehatan mata anak sekolah. (Wandini, R., Novikasari, L., & Kurnia, M., 2020). Namun berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square pada penelitian lain, ditemukan bahwa dengan tingkat signifikansi 0,05, penggunaan gadget tidak menunjukkan dampak yang signifikan terhadap penurunan ketajaman penglihatan, baik pada mata kanan maupun mata kiri ($p > 0,05$ untuk kedua mata). (Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V, dkk, 2021).

Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan *digital eye strain* (DES), dengan tanda-tanda seperti kelelahan pada mata, pandangan yang tidak jelas, mata terasa kering, dan sakit kepala, dan ketegangan pada otot leher. Penelitian oleh Coles-Brennan et al. (2019) menemukan bahwa paparan cahaya biru dari perangkat elektronik dapat meningkatkan risiko kerusakan retina dan mempercepat proses penuaan sel-sel mata. Studi ini menekankan pentingnya penggunaan perangkat elektronik secara bijak, termasuk penggunaan pelindung layar atau filter cahaya biru. Durasi bermain gadget yang panjang, terutama tanpa jeda, berhubungan dengan peningkatan risiko *digital eye strain* (DES) dan gangguan tidur. Durasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelelahan mata (Ainy, N, 2024).

Menurut penelitian oleh Montag et al. (2016), pengguna gadget yang menghabiskan waktu lebih dari 6 jam sehari memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami *phubbing* (kecenderungan mengabaikan interaksi sosial untuk menggunakan gadget), yang berkontribusi pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal.

Seandainya penggunaan komputer > 4 jam tidak dapat dihindari, pengguna perlu meningkatkan frekuensi istirahat mata. Penelitian lain yang dilakukan (Syafiqah, H., Dewita, T., & Rizal, C., 2023). *The University of North Carolina at Asheville* mengelompokkan pekerja komputer berdasarkan beban kerja sebagai berikut: a) Pekerja dengan beban kerja ringan adalah mereka yang bekerja kurang dari 2 jam per hari tanpa jeda istirahat secara berurutan; b) Pekerja dengan beban kerja sedang merupakan mereka yang memiliki durasi kerja antara 2 hingga 4 jam per hari tanpa istirahat secara terus-menerus; serta c) Pekerja dengan beban kerja berat adalah mereka yang bekerja selama 4 jam sehari tanpa jeda istirahat secara berkelanjutan (Asnel, R., & Kurniawan, C., 2020). *American Optometric Association* (AOA) merekomendasikan istirahat mata selama 15 menit setiap 1 jam setelah penggunaan komputer. Istirahat mata sangat penting karena dapat meningkatkan kenyamanan dan merelaksasikan kemampuan akomodasi mata. Oleh karena itu, disarankan bagi pekerja untuk beristirahat mata selama 10-15 menit setiap 1 jam penggunaan komputer. Selama istirahat, hindari melihat layar monitor atau alat elektronik lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan mata. Disarankan untuk mengalihkan pandangan ke pemandangan sekitar guna memberi mata waktu istirahat yang cukup dan menghentikan siklus kelelahan, sehingga kenyamanan pengguna komputer dapat meningkat. Berdasarkan hasil uji Chi Square yang ditemukan oleh penelitian (Sustri, S., Edigan, F., & Raviola, R., 2022), pengguna komputer yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari berisiko 9 kali lebih besar mengalami kelelahan mata dibandingkan dengan mereka yang menggunakan komputer selama 2 jam atau kurang per hari.

Pengaruh terhadap manajemen waktu

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan smartphone dapat mengurangi produktivitas. Penggunaan smartphone yang berlebihan, baik saat bekerja maupun di waktu senggang, dapat membuat seseorang kurang produktif. Hal ini terjadi karena banyak waktu yang terbuang untuk memeriksa smartphone, baik di tempat kerja dan di rumah, yang akhirnya mengganggu pekerjaan dan aktivitas lainnya (Duke, É., & Montag, C., 2017).

Kecanduan smartphone memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi kecanduan smartphone, semakin besar kemungkinan mahasiswa untuk menunda pekerjaan akademik. Selain itu kecanduan smartphone berkaitan negatif dengan kemampuan manajemen waktu dan pendekatan strategis dalam belajar, yang keduanya penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik. (Liu et al, 2022). Meskipun tidak ada perbedaan besar antara pria dan wanita atau antara tingkat pendidikan untuk kecanduan smartphone, prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa sarjana (Albursan et al, 2022). Penelitian

yang sejalan menyatakan bahwa penggunaan media dan teknologi yang berlebihan di kalangan remaja dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yang berdampak buruk pada prestasi akademik mereka. Karenanya, penting untuk mengatur penggunaan teknologi agar siswa dapat fokus pada studi mereka dan mencapai prestasi yang lebih baik (Türel, Y. K., & Dokumacı, O., 2022).

Penggunaan gadget untuk hiburan selama durasi panjang juga dapat menyebabkan *cyberloafing* yaitu pengalihan fokus dari tugas utama ke aktivitas online yang tidak relevan. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan internet yang berlebihan untuk kegiatan non-akademik (*cyberloafing*) berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan keterampilan pembelajaran mandiri di kalangan mahasiswa guna mengurangi dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* dan mencegah prokrastinasi akademik (Margaretha, M et al, 2022).

Kecanduan ponsel dan prokrastinasi akademik sering terjadi di kalangan mahasiswa kedokteran di Tiongkok, dan keduanya berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka. Faktor demografis seperti jenis kelamin, tahun ajaran, pengalaman kepemimpinan, dan pendapatan keluarga mempengaruhi kecanduan ponsel, prokrastinasi akademik, dan pencapaian akademik. Kecanduan ponsel dan prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan dedikasi belajar, kinerja belajar, dan pencapaian akademik. Sehingga perlu untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif bagi mahasiswa kedokteran di Tiongkok guna mengurangi dampak buruk dari kecanduan ponsel dan prokrastinasi akademik (Tian J, et al, 2021). Di sisi lain, penggunaan alat elektronik yang dimanfaatkan untuk keperluan produktif misalnya bekerja atau belajar, dapat membantu mahasiswa untuk mengorganisasi jadwal harian mereka.

KESIMPULAN

Perangkat yang paling umum digunakan adalah smartphone, dengan durasi penggunaan alat elektronik yang paling lama adalah lebih dari 6 jam. Penggunaan elektronik digunakan untuk berbagai macam kegiatan, diantaranya untuk hiburan, belajar, komunikasi, dan keperluan kerja. Pengaruh penggunaan gadget yang paling banyak dirasakan adalah pengaruh terhadap pola tidur, kemudian manajemen waktu, dan terakhir adalah Kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdu, S., Saranga, J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24-30.

Ainy, N. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Mata (Astenopia) pada Pengguna Komputer: Literatur Review. *Jurnal Optometri Indonesia*, 38-48.

Ajeng Kusumawardani, & Cynthia Yolanda. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332-341. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1322>

Albursan, I.S., Al. Qudah, M.F., Al-Barashdi, H.S., Bakhiet, S.F., Darandari, E., Al-Asqah, S.S., Hammad, H.I., Al-Khadher, M.M., Qara, S., Al-Mutairy, S.H. and Albursan, H.I. (2022). Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 pandemic: prevalence, relationship to academic procrastination, quality of life, gender and educational stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10439.

Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51-56.

A'yun, S. Q., Sri Darnoto, S. K. M., & Windi Wulandari, S. K. M. (2018). *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur dengan Gejala Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Asnel, R., & Kurniawan, C. (2020). Analisis Faktor Kelelahan Mata pada Pekerja Pengguna Komputer. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(2), 356-365.

Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>

Coles-Brennan, C., Sulley, A., & Young, G. (2019). Management of digital eye strain. *Clinical and experimental Optometry*, 102(1), 18-29. <https://doi.org/10.1111/cxo.12798>

Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviors reports*, 6, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). *Bedtime mobile phone use and sleep in adults*. *Social Science & Medicine*, 148, 93-101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>

Hapuarachige, C., Fakunle, I., Ahmed, H. I., Sparrow, S., Hasan, S., Alsaad, L., & Al Sharbatti, S. (2014). The effects of electronic device use on the sleep quality of health science students in the United Arab Emirates. *Gulf Med J*, 3(2), 6-15.

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157.

Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., & Sun, X. (2022). The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, 2639-2648.

Margaretha, M., Saragih, S., Mariana, A., & Simatupang, K. M. (2022). Academic procrastination and cyberloafing behavior: A case study of students in Indonesia. *Cypriot Journal of Educational Science*. 17(3), 752-764 <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i3.6904>

Nadya, R., & Wati, L. (2023). Problematic Internet Use Dan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419.

Pham, H. T., Chuang, H. L., Kuo, C. P., Yeh, T. P., & Liao, W. C. (2021, August). Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 9, p. 1091). MDPI.

Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B., & Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 465-473.

Reddy, S. C., Low, C. K., Lim, Y. P., Low, L. L., Mardina, F., & Nursaleha, M. P. (2013). Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. *Nepalese journal of Ophthalmology*, 5(2), 161-168.

Sustri, S., Edigan, F., & Raviola, R. (2022). Faktors Related To Eye Fatigue In Komputer Users In The Regional Office Of The Ministry Of Religious Affairs Riau Province: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mata Pada Pengguna Komputer Di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Riau. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 386-398

Sofia, A., & Dawamah, N. (2025). Strategi Mahasiswa Dalam Mengatur Penggunaan Gadget dan Belajar Untuk Kesehatan. *Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 13-20.

Syafiqah, H., Dewita, T., & Rizal, C. (2023). FAKTOR PENYEBAB KELUHAN KELELAHAN MATA PADA PEGAWAI PENGGUNA KOMPUTER DI PT BANK X BATAM TAHUN 2022. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 8(1), 27-35.

Tian, J., Zhao, J. Y., Xu, J. M., Li, Q. L., Sun, T., Zhao, C. X., Gao, R., Zhu, L. Y., Guo, H. C., Yang, L. B., Cao, D. P., & Zhang, S. E. (2021). Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination Negatively Impact Academic Achievement Among Chinese Medical Students. *Frontiers in psychology*, 12, 758303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>

Türel, Y. K., & Dokumacı, O. (2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory Educational Research*, 9(2), 481-497.

Wandini, R., Novikasari, L., & Kurnia, M. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Anak Di Sekolah Dasar Al Azhar I Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 810-819.

American Optometric Association (AOA). (2020). *20-20-20 Rule for Eye Strain*. Retrieved from www.aoa.org

www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/commputer-vision-syndrome?sso=y diakses pada tanggal 30 Desember 2024