



# Strategi Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berlebihan pada Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa Institut Bakti Nusantara Lampung

Dina Rinanda <sup>1,\*</sup>, Dinda Nur Febriyaningrum <sup>1</sup>, Mayang Nitasari <sup>1</sup>, Fauzi <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sistem Informasi, Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer, Institut Bakti Nusantara, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer, Institut Bakti Nusantara, Indonesia

\*Email (Penulis Korespondensi): [dinarinanda20@gmail.com](mailto:dinarinanda20@gmail.com)

**Abstract.** Penggunaan gadget yang berlebihan dikalangan mahasiswa telah menjadi perhatian serius karena berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif dampak tersebut serta merumuskan strategi intervensi yang efektif dalam konteks mahasiswa Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah mixed-method, yaitu kombinasi pendekatan kuantitatif melalui survei dan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, yang berdampak pada gangguan penglihatan, nyeri otot dan sendi, gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga menurunkan kemampuan konsentrasi dan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengusulkan strategi intervensi berbasis bukti, seperti edukasi literasi digital, pengaturan waktu penggunaan gadget, penyediaan fasilitas ergonomis, dan layanan kesehatan mental dilingkungan kampus. Kesimpulannya, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berdampak multidimensional terhadap mahasiswa, sehingga diperlukan pendekatan holistik untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Penggunaan gadget, dampak negatif, kesehatan fisik dan mental

**Abstract.** Excessive use of gadgets among students is a serious concern because it has a negative impact on physical and mental health. This study aims to comprehensively examine these impacts and formulate effective intervention strategies in the context of students at the Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. The research method used is a mixed-method, namely a combination of a quantitative approach through surveys and a qualitative approach through in-depth interviews. The results of the study showed that the majority of students use gadgets for more than 5 hours per day, which has an impact on visual impairment, muscle and joint pain, sleep disorders, and mental health problems such as stress, anxiety, and depression. In addition, excessive use of gadgets also reduces students ability to concentrate and the quality of social interactions. Based on these findings, this study proposes evidence-based intervention strategies, such as digital literacy education, regulating gadget usage time, providing ergonomic facilities, and mental health services on campus. In conclusion, uncontrolled use of gadgets has a multidimensional impact on students, so a holistic approach is needed to create a healthy and sustainable learning environment.

**Keywords:** Use of gadgets, negative impact, physical and mental health

## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia

---

pendidikan tinggi. Gadget seperti smartphone , tablet, dan laptop telah menjadi perangkat utama yang mendukung proses belajar-mengajar, komunikasi dan akses informasi bagi mahasiswa. Namun, dibalik manfaat yang ditawarkan, penggunaan gadget secara berlebihan juga menimbulkan tantangan serius, khususnya terhadap kesehatan fisik dan mental penggunaannya. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penggunaan gadget secara tidak terkontrol. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget lebih dari 5 jam per hari dapat meningkatkan resiko gangguan penglihatan, nyeri otot dan sendi akibat postur tubuh yang tidak ergonomis, serta gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dari layar. Dari sisi kesehatan mental, ketergantungan terhadap gadget dapat mengakibatkan stres, kecemasan, depresi, serta mengurangi kualitas interaksi sosial. Fenomena ini juga terjadi di kalangan mahasiswa Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. Hasil survei menunjukkan tingginya prevalensi penggunaan gadget yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik maupun sosial, yang berdampak pada kualitas kesehatan dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola penggunaan gadget dikalangan mahasiswa IBN Lampung, menganalisis dampak kesehatan serta menyusun strategi intervensi yang dapat diterapkan dalam konteks institusi pendidikan. Diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan program edukatif yang lebih komprehensif dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

Penelitian ini sejalan dengan tujuan sustainable development goals (SDGs) point ke tiga yaitu 'Good Health and Well-being' dengan menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa melalui pengelolaan penggunaan teknologi yang bijak.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan intervensi berbasis bukti yang dikembangkan secara spesifik untuk konteks institusi pendidikan tinggi didaerah, dengan mempertimbangkan aspek fisik, mental, dan sosial secara holistik.

## 2. Metode

Metodologi penelitian dalam studi ini dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, yaitu mengidentifikasi pola penggunaan gadget, menganalisis dampak kesehatan fisik dan mental, serta merumuskan strategi untuk mengatasi dampak negatif tersebut pada mahasiswa Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. Dengan menggunakan pendekatan mixed-method (gabungan antara kuantitatif dan kualitatif), penelitian ini mengintegrasikan kelebihan dari kedua metode untuk memperoleh data tidak hanya bersifat numerik dan objektif, tapi juga mendalam dan kontekstual.

Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa dari berbagai program studi di IBN Lampung, dengan teknik strativiet random sampling yang digunakan untuk memastikan keterwakilan tiap jurusan secara proposional. Hal ini bertujuan untuk menghindari bias dalam penampilan sampel serta meningkatkan validitas eksternal dari hasil penelitian. Instrumen penelitian disusun dengan cermat dan relevan terhadap tujuan penelitian, terdiri dari kuesioner yang mengukur durasi serta tujuan penggunaan gadget, skala psikologis yang menilai tingkat stres, kecemasan dan depresi, serta pedoman wawancara mendalam yang

---

ditujukan untuk menggali persepsi dan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan gadget.

Prosedur analisis data dibagi menjadi dua pendekatan, yakni statistik deskriptif dan analisis konten kualitatif. Analisis statistik deskriptif berfungsi untuk memetakan karakteristik demografis responden, frekuensi penggunaan gadget, serta dampaknya secara fisik dan mental, yang kemudian disajikan dalam bentuk table, grafik, dan persentase. Sementara itu, analisis dari konten data kualitatif dilakukan dengan mengidentifikasi tema, pola, dan makna yang terkandung dalam narasi hasil wawancara mendalam sehingga memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

Melalui desain metodologi yang komprehensif ini, penelitian mampu menjembatani data kuantitatif yang bersifat umum dengan data kualitatif yang bersifat spesifik dan mendalam. Dengan demikian, hasil yang diperoleh akan lebih akurat, kontekstual, dan dapat dijadikan dasar untuk menyusun strategi intervensi yang efektif dan aplikatif dalam konteks institusi pendidikan tinggi, khususnya dalam meminimalisir dampak negatif penggunaan gadget berlebihan dikalangan mahasiswa.

## **2.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method, yaitu gabungan antara metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan data yang tidak hanya bersifat numerik dan objektif (kuantitatif), tetapi juga mendalam dan kontekstual (kualitatif). Desain ini memungkinkan peneliti untuk menjembatani data statistik dengan narasi empiris yang diperoleh melalui wawancara mendalam, sehingga pemahaman terhadap fenomena penggunaan gadget yang berlebihan dikalangan mahasiswa menjadi lebih komprehensif.

## **2.2. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif dari berbagai program studi di Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, dengan tujuan agar setiap program studi diwakili secara proporsional dalam sampel. Pemilihan teknik ini juga bertujuan untuk menghindari bias dalam pemilihan responden serta meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian.

## **2.3. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian terdiri dari dua jenis: kuantitatif dan kualitatif. Untuk data kuantitatif, digunakan kuesioner tertutup yang mengukur durasi dan tujuan penggunaan gadget, serta dilengkapi dengan skala psikologis seperti skala stres, kecemasan, dan depresi. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan panduan semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali persepsi, pengalaman, dan dampak subjektif penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

## **2.4. Teknik Analisis Data**

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, seperti distribusi frekuensi, persentase, dan diagram, untuk memetakan pola penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa. Sementara itu, data kualitatif dianalisis

---

menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi tema, pola, dan makna dari narasi hasil wawancara. Kombinasi kedua teknik ini memungkinkan triangulasi data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan dapat diandalkan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Temuan empiris dari penelitian mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung. Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 5 jam perhari, dengan puncak penggunaan terjadi pada malam hari. Hal ini menunjukkan tingkat ketergantungan yang cukup tinggi terhadap perangkat digital, yang digunakan terutama untuk aktivitas pembelajaran online (55%), media sosial (70%), dan hiburan seperti menonton video dan bermain game (65%).

Dampak fisik dari penggunaan gadget berlebihan tercermin dari tinggi prevalensi gangguan kesehatan seperti Digital Eye Strain, dimana (60%) mahasiswa mengalami keluhan kekeringan mata, penglihatan kabur, dan nyeri mata. Selain itu, masalah musculoskeletal seperti nyeri leher dan punggung dilaporkan sekitar (55%) mahasiswa mengalami kesulitan tidur, dengan (40%) secara spesifik mengaitkannya dengan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur. Hal ini memperkuat bukti bahwa paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu produksi melatonin dan mengacaukan ritmesirkadian.

Dari aspek kesehatan mental, penelitian menemukan bahwa (45%) mahasiswa menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang, dan (50%) mengalami kecemasan tinggi. Tekanan sosial dari media sosial, perbandingan sosial negative, serta ekspektasi untuk selalu terhubung secara digital berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosional ini. Selain itu, penurunan fungsi kognitif juga terlihat jelas, dengan (55%) mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik akibat terganggu oleh notifikasi yang terus-menerus.

Dalam aspek sosial, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih nyaman berinteraksi secara virtual dibandingkan secara langsung. Kebiasaan ini menyebabkan penurunan keterampilan sosial, rasa kesepian, dan keterasingan dari lingkungan sosial nyata. Fenomena ini merupakan sinyal penting bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol tidak hanya memengaruhi kondisi individual mahasiswa, tetapi juga berdampak pada dinamika sosial mereka.

Keseluruhan temuan menekankan bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak multidimensional mencakup fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang menyeluruh, tidak hanya penyuluhan dan pelanggaran, tetapi juga pendekatan edukatif, strategis, dan kolaboratif. Penting bagi institusi pendidikan untuk memulai mengembangkan program intervensi berbasis bukti yang tidak hanya mengurangi durasi penggunaan gadget, tetapi juga meningkatkan literasi digital, kesehatan mental, dan kualitas hidup mahasiswa secara holistic.

Dengan memahami temuan ini, pihak kampus, dosen, dan mahasiswa dapat mengambil langkah proaktif untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara digital. Edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak, pengaturan waktu yang disiplin, serta penyediaan fasilitas ergonomis dan layanan kesehatan mental harus menjadi prioritas dalam agenda pengembangan institusi pendidikan di era saat ini.

---

### 3.1. Pola Penggunaan Gadget

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Institut Bakti Nusantara (IBN) Lampung menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, dengan puncak penggunaan terjadi pada malam hari. Tujuan penggunaan gadget bervariasi, dengan persentase tertinggi untuk media sosial (70%), hiburan seperti menonton video dan bermain game (65%), dan pembelajaran daring (55%). Durasi dan intensitas penggunaan yang tinggi menunjukkan kecenderungan ketergantungan digital, yang memperbesar risiko terhadap gangguan kesehatan fisik dan mental.

### 3.2. Dampak Fisik

Dampak fisik dari penggunaan gadget yang berlebihan paling banyak dilaporkan adalah Digital Eye Strain, dengan 60% responden mengalami gejala seperti mata kering, nyeri, dan penglihatan kabur. Selain itu, 55% mahasiswa melaporkan mengalami nyeri leher dan punggung, yang umumnya disebabkan oleh postur tubuh yang buruk saat menggunakan gadget dalam waktu lama. Sebanyak 40% responden juga mengalami gangguan tidur, khususnya insomnia, yang dikaitkan dengan paparan cahaya biru dari layar gadget pada malam hari yang mengganggu ritme sirkadian.

### 3.3. Dampak Psikologis dan Kognitif

Aspek psikologis dan kognitif menjadi perhatian utama dalam temuan penelitian ini. Sebanyak 50% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, dan 45% menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang. Faktor pemicu yang paling dominan adalah tekanan sosial dari media sosial, perbandingan sosial negatif, dan ekspektasi untuk selalu terhubung secara digital. Selain itu, 55% mahasiswa juga melaporkan mengalami kesulitan konsentrasi dan gangguan fokus, terutama saat mengerjakan tugas akademik, akibat gangguan notifikasi gadget yang terus-menerus.

### 3.4. Dampak Sosial

Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa banyak mahasiswa lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan langsung. Pola ini menyebabkan penurunan kemampuan komunikasi tatap muka, meningkatnya rasa kesepian, serta keterasingan sosial. Mahasiswa juga cenderung kurang aktif dalam kegiatan sosial kampus dan lebih memilih berinteraksi secara virtual. Ini menjadi sinyal bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berdampak pada dinamika sosial mahasiswa dan kualitas kehidupan bermasyarakat.

### 3.5. Strategi Intervensi

Berdasarkan temuan penelitian, strategi intervensi yang direkomendasikan meliputi:

- Edukasi literasi digital, melalui seminar, kampanye, dan mata kuliah khusus yang menekankan penggunaan gadget secara sehat.
- Penganturan waktu penggunaan gadget, dengan pendekatan manajemen waktu dan penggunaan aplikasi pembatas durasi.
- Penyediaan fasilitas ergonomis dikampus, seperti meja dan kursi belajar yang ramah tubuh, serta pencahayaan yang sesuai.

- 
- Layanan kesehatan mental yang mudah diakses, termasuk konseling, dukungan psikologis, dan peer support.
  - Peningkatan aktivitas sosial melalui penguatan kegiatan mahasiswa berbasis komunitas dan interaksi langsung.

## Kesimpulan

Penggunaan gadget yang berlebihan dikalangan mahasiswa IBN Lampung memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap fisik dan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan penglihatan, masalah muskuloskeletal, gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengimplementasikan strategi intervensi yang efektif, termasuk edukasi, pengaturan waktu penggunaan gadget menyediakan fasilitas ergonomis, dan dukungan kesehatan mental. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat mengelola penggunaan gadget mereka dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

## Ucapan Terima Kasih

Kami selaku tim penulis artikel ini mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Dian Puspita, M.Pd atau Institut Bakti Nusantara atas arahan, masukan, dan dukungan yang telah diberikan.

Kami juga berterima kasih kepada Dina Rinanda, Dinda Nur Febriyaningrum, Mayang Nitasari yang telah bekerja sama dengan baik, saling mendukung, dan berkontribusi secara aktif dalam penyusunan artikel ini dari awal hingga akhir. Semoga artikel ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi yang berguna bagi pembaca.

## Daftar Pustaka

- Alotaibi, A., Alshahrani, M., & Almutairi, A. (2023). The effect of blue light exposure on sleep and academic performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 112. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/112>
- American Optometric Association. (2021). *Digital eye strain: A guide for patients*. <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/digital-eye-strain>
- Junco, R. (2012). Facebook use and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131511002208>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2022). *Laporan survei penggunaan gadget di kalangan mahasiswa*. <https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2022/07/laporan-survei-penggunaan-gadget-mahasiswa>
- Kurniawan, A. (2023). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental mahasiswa*. <https://garuda.kemendikbud.go.id/documents/detail/3679482>
- Lee, M., Kim, H., & Park, J. (2022). The impact of smartphone overuse on university students' mental health: A cross-national study. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 1–10. <https://akjournals.com/view/journals/2006/11/1/article-p1.xml>

- 
- Nugroho, Y., Prasetyo, B., & Lestari, R. (2021). Analisis korelasi durasi penggunaan smartphone dengan depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jikm/article/view/38232>
- Putri, M. D., & Wibowo, S. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1). <https://jki.fk.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/1354>
- Rahmawati, N., & Darmawan, H. (2021). Kecemasan akibat penggunaan media sosial berlebihan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2). <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/psikologi/article/view/22094>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Smartphone addiction, stress, academic performance, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215302608>
- Santoso, A. R., Nugroho, B., & Wijaya, T. (2022). Digital eye strain pada pengguna gadget berlebihan. *Jurnal Optometri Indonesia*, 3(1). <https://jurnalperhimpunanoptometri.org/index.php/joi/article/view/48>
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Mobile phone use and insomnia among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 701. <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/7/701>
- Wang, Y., Zhang, Y., & Liu, Z. (2021). Excessive screen time and psychological distress in college students. *Frontiers in Public Health*, 9, 639232. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.639232/full>
- Widyaningrum, S., & Kurnia, D. (2020). Postur tubuh dan risiko musculoskeletal disorders pada pengguna laptop intensif. *Jurnal Fisioterapi Refraktif*, 8(2). <https://jurnal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/JFR/article/view/179>
- World Health Organization. (2020). *Mental health and substance use: Facts and figures*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

---

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

