

**GAMBARAN PERILAKU BERISIKO PADA AKTIVITAS PENGGUNAAN GADGET DI
AGREGAT USIA REMAJA****Reza Reynaldi^{1*}, M. Ali Maulana², Yoga Pramana³**¹⁻³Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: rezarey94@gmail.com

Disubmit: 21 Januari 2024

Diterima: 21 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13957>**ABSTRACT**

In the current era, gadgets are very popular with all people, including teenagers. Gadgets are very influential among adolescents; with gadgets, adolescents can easily access everything they need, including learning activities. The risky behavior of using gadgets in applications can cause health problems for adolescents. Knowing the description of risky behavior in the activity of using gadgets in the aggregate age of adolescents. This research is quantitative in nature and uses a quantitative descriptive design and a cross-sectional approach. The research instrument used a gadget-based risk behavior questionnaire with a total of 188 respondents and was developed using a quota sampling technique. Data analysis uses univariate analysis, namely descriptive statistics in the form of frequency and percentage of gadget usage behavior. The findings show that the majority of teenagers studying at Tanjungpura University are aged between 18 and 22 years. Participants in this study were men and women. The characteristics of respondents came from semesters II, IV, VI, and VIII, which were taken in equal numbers. The types of gadgets used were smartphones, laptops, tablets, and PCs. The majority of teenagers had risky behavior. Gadget use is in the moderate category, where most teenagers aged 20 have risky behavior when using gadgets. There is an overview of risky behavior in the activity of using gadgets in the aggregate age of adolescents, with the percentage of risky behavior using gadgets in the medium category (92.0%), high category (5.3%), and low category (2.7%).

Keywords: *Adolescents, Gadgets, Risky Behavior***ABSTRAK**

Di era saat ini, *gadget* sangat di gemari oleh semua kalangan salah satunya usia remaja. *Gadget* sangat berpengaruh dikalangan remaja, dengan adanya *gadget* remaja dapat dengan mudah mengakses segala hal yang dibutuhkan termasuk kegiatan pembelajaran. Perilaku penggunaan *gadget* yang berisiko dalam mengaplikasikan akan dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi remaja. Mengetahui gambaran perilaku berisiko pada aktivitas penggunaan *gadget* di agregat usia remaja. Riset ini bersifat kuantitatif dan memakai rancangan deskriptif kuantitatif serta pendekatan potong lintang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku berisiko berbasis *gadget* dengan jumlah responden 188 orang dan dikembangkan menggunakan teknik kuota sampling. Analisa data memakai analisa univariat yaitu statistik deskriptif berupa frekuensi

serta persentase perilaku penggunaan *gadget*. Temuan menunjukkan dimana mayoritas remaja yang belajar di Universitas Tanjungpura berusia antara 18 hingga 22 tahun. Partisipasi pada studi ini yaitu laki-laki dan perempuan, karakteristik responden berasal dari semester II, IV, VI dan VIII yang diambil dalam jumlah yang sama, jenis-jenis *gadget* yang digunakan yaitu *smartphone*, laptop, tablet dan PC, mayoritas remaja memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* dalam kategori sedang dimana sebagian besar remaja dengan usia 20 tahun memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* dalam kategori sedang. Terdapat gambaran perilaku berisiko pada aktivitas penggunaan *gadget* di agregat usia remaja dengan persentase perilaku berisiko penggunaan *gadget* kategori sedang (92,0%), kategori tinggi (5,3%), dan kategori rendah (2,7%).

Kata Kunci: *Gadget*, Perilaku Berisiko, Remaja

PENDAHULUAN

Saat ini pengaruh globalisasi sangat berkaitan erat dengan aktivitas masyarakat. diantara dampak globalisasi yang dirasakan oleh masyarakat yaitu perkembangan dari segi ilmu teknologi dan informasi yang sangat pesat. Berbagai macam temuan dan terobosan dibidang teknologi komunikasi yang mengarahkan kita ke era yang baru dimana zaman digital yang lebih maju membuat teknologi komunikasi menjadi sebuah keutamaan (Irfan et al., 2020). Perkembangan teknologi dan informasi dapat diketahui dari pesatnya sektor informasi dan teknologi. *Gadget* merupakan satu diantara teknologi yang sangat diminati sekarang (Rahmandani et al., 2018). Jenis-jenis dari gawai antara lain ialah komputer, laptop, tablet, PC, bahkan ponsel (Marpaung, 2018). Tahun 2013, jumlah pengguna *gadget* yang merupakan 27% dari penduduk global sebanyak 1,9 miliar orang maka diperkirakan banyaknya pemakaian *gadget* bakal selalu bertambah hingga 5,6 miliar setiap tahunnya. Di Asia Tenggara, per Agustus 2014, terdapat 120 juta pengguna *gadget*, meningkat 44% per tahun (Chaidirman et al., 2019).

Salah satu jenis dari *gadget* adalah ponsel pintar atau

smartphone, jumlah pengguna ponsel pintar di seluruh dunia semakin meningkat setiap tahunnya, dalam tahun 2019 sedikitnya ada 3,2 miliar yang memakai ponsel pintar, meningkat 5,6% dibandingkan tahun lalu. selagi itu, banyaknya perangkat aktif yang dipakai mendekati 3,8 miliar. Banyaknya pemakaian ponsel pintar akan menjangkau 3,9 miliar pemakai pada tahun 2022. Asia Tenggara, Amerika Latin, Afrika dan Timur Tengah merupakan kawasan negara berkembang yang mendorong pertumbuhan pemakaian *gadget* (Harahap & Parbo, 2022). *Gadget* banyak diminati masyarakat, baik kalangan muda ataupun kalangan tua. Pengguna fasilitas tersebut sebagian besar ditemukan oleh kalangan remaja. Tingkat penggunaan *gadget* di kalangan generasi muda berusia 18 sampai 34 tahun bertambah dari 39% jadi 66% antara tahun 2015 dan 2018. Sementara itu, di kalangan pemakaian gawai diumur 50 tahun ke atas, angka tersebut pun meningkat sebesar 2% dalam tahun 2015 jadi 13% dalam tahun 2018 (Rahman et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah (2019) bahwa secara umum pengguna perangkat di beberapa negara maju sebagian besar berusia antara 18 dan 24 tahun

atau setara dengan 80% (Azizah & Rahmatika, 2019).

Remaja atau *adolescent*, yang bermula melalui bahasa latin "adolescere", dimana berarti "menjadi dewasa" (Ratri Desiningrum et al., 2017). *Adolescent* atau masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak dan orang dewasa. Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja tersebut berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Remaja memakai gawai dikarenakan perangkat tersebut mempunyai beragam manfaat terlepas sebagai alat komunikasi perangkat ini juga dapat berbagi hiburan dari audio, video, gambar, permainan, dan pendidikan (Arifin, 2016). Pemakaian gawai bertambah pada remaja saat *pandemic coronavirus disease* 2019 semakin menyebar, pembelajaran sebelumnya dilakukan secara tatap muka diubah menjadi pembelajaran online menggunakan *gadget* (Nisaussholihah et al., 2020). Berbagai manfaat dari *gadget* akan dapat dirasakan ketika *gadget* tersebut digunakan dengan cara yang baik dan benar. Pemanfaatan *gadget* erat kaitannya dengan perilaku penggunaan *gadget*. Adapun perilaku penggunaan *gadget* dimaknai sebagai segala aktivitas yang dilakukan secara langsung oleh individu saat mengoperasikan *gadget*. Perilaku yang dimaksud meliputi posisi tubuh, jarak, lama penggunaan, serta intensitas cahaya pada saat seseorang menggunakan *gadget* (Sherti Agusti et al., 2021).

Perilaku tidak aman (Berisiko) dalam menggunakan *gadget* dapat berupa penempatan posisi yang salah, frekuensi pemakaian gawai terlalu lama, jarak antara mata dan perangkat kurang baik, serta pengaturan cahaya yang rendah saat memakai gawai (Millatun Nadlifah, Indriatie, 2018). Remaja seringkali

mengabaikan faktor-faktor seperti postur tubuh, pencahayaan ruangan, jarak antara layar dan mata, dan kecerahan layar perangkat elektronik dimana hal dapat membahayakan penglihatan dan kesehatan mereka (Prayuda et al., 2020). Menurut penelitian Hidaytullah (2022), pemakaian gawai secara berlebihan menyebabkan pengaruh yang tidak baik pada kesehatan manusia diantaranya yaitu nyeri pada leher, masalah pola tidur, dan masalah penglihatan (Hidayanto et al., 2021).

Gadget masa kini bisa memberikan dampak positif dan negatif. *Gadget* membuat orang-orang dapat dengan mudah melakukan berbagai kegiatan yang sebelumnya susah untuk dikerjakan (Fitriana et al., 2020). Perkembangan *gadget* dimanfaatkan sebagai media hiburan, alat komunikasi, alat untuk bersosialisasi dan juga sebagai sarana pendidikan. Namun, *gadget* juga dapat menyebabkan seseorang kurang bersosialisasi dan perubahan perilaku (Jey & Mau, 2021). Salah satu jenis *gadget* sendiri yaitu *smartphone* dalam penggunaannya yang berlebihan dapat disertai dengan banyak masalah kesehatan seperti depresi dan gangguan penglihatan termasuk kedalam masalah kesehatan paling umum terjadi terkait dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan selain itu gejala nyeri dapat terlihat pada banyak bagian tubuh yaitu jari tangan, pergelangan tangan dan bahu seiring bertambahnya durasi penggunaan *smartphone* (Bakış et al., 2021).

Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melihat terkait tentang gambaran perilaku berisiko pada aktivitas penggunaan *gadget* di agregat usia remaja. Dimana hasil studi ini diinginkan peneliti untuk bisa melihat terkait

perilaku berisiko saat melakukan aktivitas menggunakan *gadget*. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku berisiko penggunaan *gadget* pada agregat usia remaja dengan memperhatikan karakteristik usia, jenis kelamin, semester, dan jenis *gadget* yang digunakan.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja

Masa remaja menurut (Ulwanusy Syukri & Logahan, 2019) pada masa remaja, seseorang sedang mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, mereka sudah tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, tetapi juga belum bisa dikatakan sebagai dewasa. Peralihan ini terjadi karena sebagian disebabkan oleh pengaruh orang tua dan sebagian lagi karena usaha individu setelah mengalami pubertas. Masa peralihan ini penting agar remaja dapat mengembangkan tanggung jawab dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan yang diperlukan saat dewasa.

Remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikis, dan intelektual. Salah satu ciri khas remaja adalah memiliki rasa ingin tahu yang besar, senang dengan tantangan, dan berani menghadapi risiko tanpa mempertimbangkan dengan matang (Soekardi et al., 2020).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Mereka berada dalam fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dengan rentang usia mulai dari 12 hingga 24 tahun (Juliani & Wulandari, 2022). Menurut Mappiare (Dalam Dewi, 2021), masa remaja

bagi wanita berlangsung antara usia 12-21 tahun, sementara bagi pria berlangsung antara usia 13-22 tahun. Masa remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu remaja awal yang berlangsung dari usia 12/13 tahun hingga 17/18 tahun, dan remaja akhir yang berlangsung dari usia 17/18 tahun hingga 21/22 tahun. Sedangkan menurut Batubara (2016) remaja akhir (*late adolescent*) berusia 18-22 tahun.

Secara umum, ditemukan bahwa pengguna *gadget* di beberapa negara maju paling banyak berusia 18-24 tahun, dengan persentase sebesar 80% (Azizah & Rahmatika, 2019). *Gadget* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi dengan dunia luar, tetapi juga dapat menjadi teman untuk mengisi waktu luang. Penggunaan *gadget* seperti internet, game, mendengarkan musik/radio, dan menyimpan kenangan melalui foto/video dapat dilakukan. Penggunaan *gadget* untuk mengakses internet, mengirim pesan, bermain game, dan membuka jejaring sosial seperti Facebook atau Twitter sering dilakukan oleh pelajar saat proses belajar mengajar berlangsung. Di rumah, sebagian besar aktivitas dilakukan dengan menggunakan *gadget*, terutama remaja yang sudah terpengaruh oleh *gadget* tersebut. Hal ini dapat memberikan dampak buruk terhadap perilaku baik, terutama di lingkungan sosial dan keluarga (Fitriana et al., 2020).

Gadget (Gawai)

Gadget merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang merujuk kepada perangkat elektronik kecil dengan berbagai fungsi. *Gadget* dapat berupa komputer, laptop, tablet PC, serta telepon seluler atau *handphone* (Marpaung, 2018). *Gadget* merupakan perangkat yang digunakan sebagai sarana komunikasi modern. *Gadget* semakin

memudahkan aktivitas komunikasi manusia, seiring dengan kemajuan teknologi, kegiatan komunikasi semakin berkembang dengan adanya *gadget* (Rahmandani et al., 2018). Sedangkan menurut Jati & Herawanti (dalam Sari et al., 2019) *gadget* adalah perangkat canggih yang dirancang dengan berbagai aplikasi yang dapat memberikan berbagai macam informasi, jejaring sosial, hobi, dan juga hiburan. *Gadget* memiliki manfaat yang beragam dalam berbagai aspek seperti kebutuhan komunikasi, kebutuhan afiliasi, hiburan, dan lain sebagainya. Kebutuhan komunikasi dapat terpenuhi dengan cepat dan efisien melalui penggunaan *gadget* (Fadilah dalam Putri & Lestari, 2016). Pemanfaatan *gadget* dapat menjadi suatu permasalahan ketika tindakan atau perilaku yang dilakukan saat mengoperasikan *gadget* justru berisiko menimbulkan kecelakaan maupun gangguan kesehatan.

Perilaku yang tidak aman (berisiko) dalam penggunaan *gadget* dapat meliputi posisi yang tidak tepat, penggunaan *gadget* yang terlalu sering, jarak pandang yang tidak benar, dan pencahayaan yang tidak memadai saat menggunakan *gadget* (Millatun Nadlifah, Indriatie, 2018). Seringkali, remaja tidak menghiraukan aspek-aspek seperti postur tubuh, jarak antara layar dengan mata, pencahayaan ruangan, dan kecerahan layar *gadget* yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan penglihatan mereka (Anonim dalam Siswoyo et al., 2022). Menurut Jaja (2022) penggunaan *gadget* yang berlebihan akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan seperti nyeri pada leher, gangguan pola tidur dan gangguan pada penglihatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian deskriptif kuantitatif digunakan pada rancangan studi ini, studi ini juga menerapkan penelitian *survey research method* dengan pendekatan potong lintang.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan pada studi ini yaitu agregat usia remaja berasal dari Mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2019-2022 yang sedang menjalani perkuliahan dipilih menjadi populasi dengan klasifikasi usia remaja akhir. Adapun jumlah populasi mahasiswa Prodi Keperawatan Tahun Ajaran 2022/2023 dari angkatan 2019- 2022 yang diperoleh dari data Akademik Fakultas Kedokteran berjumlah 349 mahasiswa. Rumus slovin digunakan untuk memperoleh jumlah sampel yang akan digunakan pada studi ini dan diperoleh sebanyak 186 mahasiswa. Proses pengambilan sampel yang akan digunakan dalam studi ini memakai teknik *non-probability sampling* yakni teknik *quota sampling*.

Prosedur Pengambilan Data

Tahapan Persiapan

Prosedur yang dilakukan oleh peneliti dalam proses persiapan adalah setelah dinyatakan Lolos Uji Etik oleh Divisi Kaji Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura selanjutnya mengurus perizinan pelaksanaan penelitian dari Dekan Fakultas Kedokteran setelah itu memberikan perizinan pelaksanaan penelitian melalui *informed consent* yang diberikan kepada calon responden.

Tahapan Pelaksanaan

Prosedur yang dilakukan peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian adalah peneliti membuat

grup komunikasi untuk memudahkan *follow up* selama penelitian kemudian peneliti dan responden berkumpul dalam satu ruangan selanjutnya peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan penelitian yang akan dilakukan kepada calon responden setelah itu peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) bagi responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian kemudian responden diminta untuk mengisi setiap pertanyaan yang ada pada kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti setelah selesai peneliti memeriksa kembali kelengkapan pengisian kuesioner pada tahap akhir peneliti mengolah data dan data tersebut diolah menggunakan program komputer.

Instrumen Penelitian

Instrumen karakteristik responden

Instrumen karakteristik responden berisi tentang pernyataan mengenai gambaran karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, angkatan, jenis *gadget* yang digunakan.

Instrumen perilaku berisiko penggunaan *gadget*

Instrumen perilaku berisiko penggunaan *gadget* adalah kuesioner yang mengukur perilaku berisiko penggunaan *gadget* dengan 8 item pertanyaan yang menggunakan skala likert dimana kuesioner ini diadopsi dari penelitian Whinda (2021) yang telah memodifikasi kuesioner dari penelitian Novema (2019). Setiap item terdiri dari pernyataan yang bersifat mendukung atau positif (*favourable*) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung atau negatif (*unfavourable*).

Analisis Data

Analisis univariat digunakan pada studi ini dimana peneliti menganalisa karakteristik dari partisipan seperti jenis kelamin, usia, semester, jenis *gadget* yang digunakan. Serta, peneliti menganalisa gambaran perilaku berisiko penggunaan *gadget* pada mahasiswa yang dijabarkan dalam tabel distribusi frekuensi.

Etik Penelitian

Riset ini telah memperoleh surat keterangan lolos etik (*ethical clearance*) oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, dengan nomor etik 2816/UN22.9/PG/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Semester & Jenis *Gadget* Yang Digunakan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	14,9
Perempuan	160	85,1
Usia		
18 Tahun	22	11,7
19 Tahun	43	22,9
20 Tahun	54	28,7
21 Tahun	40	21,7

22 Tahun	29	15,4
Semester		
VIII	47	25
VI	47	25
IV	47	25
II	47	25
Jenis Gadget Yang Digunakan		
<i>Smartphone</i>	33	17,6
<i>Smartphone & Laptop</i>	134	71,3
<i>Smartphone, Laptop & Tablet</i>	12	6,4
<i>Smartphone, Laptop & PC</i>	8	4,3
<i>Smartphone, Laptop, Tablet & PC</i>	1	0,5

Berdasarkan tabel 1 ditemukan sebagian besar partisipan bergender perempuan dengan frekuensi 160 orang (85,1%) dari total responden sebanyak 188 orang. Selain itu ditemukan juga mayoritas responden berusia 20 tahun dengan frekuensi 54 orang (28,7%). Serta

mayoritas responden menggunakan gadget berjenis *smartphone* dan laptop dengan frekuensi 134 mahasiswa (71,3%). Kemudian 47 responden yang telah dipilih dari tiap angkatan menggunakan *quota sampling* untuk menjadi responden dalam studi ini.

Tabel 2. Gambaran Perilaku Berisiko Penggunaan Gadget Pada Responden

Perilaku Berisiko Penggunaan Gadget	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku Berisiko Tinggi	10	5,3
Perilaku Berisiko Sedang	173	92
Perilaku Berisiko Rendah	5	2,7

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar remaja memiliki tingkat perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang berjumlah 173 orang (92,0%), kemudian tingkat perilaku berisiko

penggunaan gadget tinggi berjumlah 10 orang (5,3%), dan tingkat perilaku berisiko penggunaan *gadget* rendah berjumlah 5 orang (2,7%).

Tabel 3. Gambaran Perilaku Berisiko Penggunaan Gadget Pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Perilaku Berisiko Penggunaan <i>Gadget</i>					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	2	1	24	12,7	2	1
Perempuan	5	2,6	150	79,7	5	2,6

Berdasarkan tabel 3 skor perilaku berisiko pada remaja saat menggunakan *gadget* berdasarkan jenis kelamin perempuan sebagian besar 150 orang (79,7%) memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget*

sedang dan berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin laki-laki mayoritas 23 orang (12,7%) memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang.

Tabel 4. Gambaran Perilaku Berisiko Penggunaan Gadget Pada Responden Berdasarkan Usia

Usia	Perilaku Berisiko Penggunaan <i>Gadget</i>					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
18 Tahun	1	0,5	19	10,1	2	1
19 Tahun	1	0,5	40	21,2	2	1
20 Tahun	1	0,5	50	26,5	3	1,5
21 Tahun	1	0,5	39	19,1	0	0
22 Tahun	3	1,5	26	13,8	0	0

Berdasarkan tabel 4 karakteristik usia, dari 22 responden remaja usia 18 tahun, 43 responden remaja usia 19 tahun, 54 responden remaja usia 20 tahun, 40 responden remaja usia 21 tahun dan 29 responden remaja 22 tahun. Dapat diketahui usia 18-22 tahun sebagian besar memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang sebanyak 19 responden (10,1%) untuk usia 18

tahun, 40 responden (21,1%) usia 19 tahun, 50 responden (26,5%) usia 20 tahun, 39 responden (19,1%) usia 21 tahun dan 26 responden (13,8%) untuk usia 22 tahun. Perilaku berisiko penggunaan *gadget* tinggi terbanyak pada usia 20 dengan presentase 3 orang (1,5%) dan untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang terbanyak di usia 20 tahun dengan presentase 50 orang (26,5%).

Tabel 5. Gambaran Perilaku Berisiko Penggunaan Gadget Pada Responden Berdasarkan Semester

Semester	Perilaku Berisiko Penggunaan <i>Gadget</i>					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
II	1	0,5	42	22,3	4	2,1
IV	2	1	42	22,3	3	1,5
VI	1	0,5	46	24,4	0	0
VIII	3	1,5	44	23,4	0	0

Berdasarkan tabel 5 karakteristik semester, dari 47 responden semester VIII, 47 responden semester VI, 47 responden semester IV dan 47 responden semester II. Diperoleh mayoritas mempunyai perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang dengan 44 responden (23,4%) semester VIII, 46 responden (24,4%) semester VI, 42 responden (22,3%) semester IV dan 42 responden

(22,3%) untuk semester II. Perilaku berisiko penggunaan *gadget* tinggi terbanyak pada semester II sebanyak 4 responden (2,1%), untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang terbanyak pada semester VI sebanyak 46 responden (24,4%), dan untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* rendah terbanyak pada semester VIII sebanyak 3 responden (1,5%).

PEMBAHASAN

Studi telah dilaksanakan oleh peneliti pada mahasiswa keperawatan Prodi Keperawatan Universitas Tanjungpura memiliki beberapa karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, angkatan, jenis *gadget* yang digunakan, dan perilaku berisiko remaja. Karakteristik responden berdasarkan gender sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 160 orang (85,1%). Sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 28 orang (14,9%). Peneliti berpendapat hal ini dikarenakan prodi keperawatan sendiri sangat diminati perempuan dibandingkan pria. Sesuai dengan riset Apriluana *et al* (2016) bahwa program studi keperawatan didominasi oleh kaum perempuan. Hal ini disebabkan oleh bukti dimana karier keperawatan umumnya kian diminati bagi kaum wanita sebab hubungannya pada masalah-masalah yang berkaitan dengan *mother instinct* (Apriluana *et al.*, 2016). Sebanding dengan hasil penelitian ini, penelitian Lestari, L *et al* (2020) menyebutkan mayoritas jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura adalah perempuan dengan persentase (81,1%) sedangkan persentase untuk laki-laki yaitu (18,8%) (Lestari, L. Mita, 2020). Suranadi dalam Firdaus & Marsudi (2021) menjelaskan bahwa di Universitas Udayana hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa fakultas kedokteran adalah perempuan (71,1%) (Firdaus & Marsudi, 2021). Sehingga gambaran yang dimunculkan dalam penelitian ini dapat dianggap bisa mewakili gambaran umum karakteristik jenis kelamin remaja akhir yang menempuh pendidikan keperawatan yang ada pada universitas di Indonesia.

Perbedaan ini juga terkait dengan penggunaan dan tujuan

menggunakan *gadget*, dimana perbedaan tersebut terkait dengan kebutuhan penggunaan *gadget* antara laki-laki dan perempuan berbeda. Menurut Sharen (2015) didapatkan data dimana menunjukkan bahwa perempuan mendominasi penggunaan gawai (Gifary & Kurnia N, 2015). Sebanding dengan studi Pachiyappan *et al* (2020) dimana menunjukkan mahasiswa perempuan lebih tergantung pada *gadget* dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki dan juga ketergantungan yang lebih tinggi pada *gadget* terlihat di kalangan mahasiswa kedokteran (Pachiyappan *et al.*, 2020). Firmansyah *et al* (2019) menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan paling banyak memakai gawai karena perempuan cenderung aktif di jejaring sosial (Firmansyah *et al.*, 2019). Ini dikarenakan memang wanita kian kerap mengutarakan emosinya serta mempunyai kecenderungan besar bakal sering mengekspresikan diri. Dengan demikian, saat menggunakan jejaring social menjadi media komunikasi, wanita mendominasi dari pada pria (Pane *et al.*, 2022). Selain itu peneliti juga berpendapat bahwa mengapa perilaku berisiko dalam penggunaan *gadget* lebih didominasi perempuan dikarenakan penelitian ini sebagian besar *gender* responden yang menempuh pendidikan di program studi Keperawatan Universitas Tanjungpura didominasi perempuan sehingga dalam penarikan sampel penelitian jumlah responden berdasarkan gender dalam keadaan yang tidak sama rata, hal ini dapat dilihat dari distribusi karakteristik berdasarkan *gender*, ditemukan bahwa mayoritas *gender* dalam penelitian ini adalah perempuan dengan persentase (85,1%).

Berdasarkan karakteristik usia responden ditemukan sebagian besar berusia 20 tahun yaitu berjumlah 54 responden (28,7%), kemudian usia 19 tahun berjumlah 43 responden (22,9%), usia 21 tahun sebanyak 40 partisipan (21,3%), usia 22 tahun sebanyak 29 partisipan (15,4%), dan usia 18 tahun berjumlah 22 responden (11,7%). Hal ini disebabkan sebaran kelompok usia 18-22 tahun untuk setiap angkatan tidak sama rata, statistik usia 20 tahun lebih banyak sehingga usia 20 tahun mendominasi dari kelompok usia lainnya. Ini sebanding dengan studi Aswandi et al (2017) di mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura, hasil penelitian menunjukkan bahwa profil usia responden berkisar antara 19 hingga 22 tahun, dengan sebaran terbesar pada usia 20 tahun (Aswandi et al., 2017). Berdasarkan karakteristik usia, dari 22 responden remaja usia 18 tahun, 43 responden remaja usia 19 tahun, 54 responden remaja usia 20 tahun, 40 responden remaja usia 21 tahun dan 29 responden remaja 22 tahun. Dapat diketahui usia 18-22 tahun sebagian besar memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang sebanyak 19 responden (10,1%) untuk usia 18 tahun, 40 responden (21,1%) usia 19 tahun, 50 responden (26,5%) usia 20 tahun, 39 responden (19,1%) usia 21 tahun dan 26 responden (13,8%) untuk usia 22 tahun. Perilaku berisiko penggunaan *gadget* tinggi terbanyak pada usia 20 dengan presentase 3 orang (1,5%) dan untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang terbanyak di usia 20 tahun dengan presentase 50 orang (26,5%) .

Peneliti berpendapat bahwa hal ini dikarenakan usia 20 tahun merupakan usia yang masuk kedalam rentang usia generasi Z (Gen Z), gen Z adalah kelompok usia yang lahir dari rentang tahun 1995 hingga 2012 dimana pada tahun 2023 usia

generasi Z masuk ke dalam rentang 11-28 tahun, generasi Z dinilai sebagai generasi yang paling mahir didalam hal digital, hal ini dikarenakan gen Z yaitu generasi yang hadir pada saat zaman digital yang masif atau biasa disebut dengan *digital native*. Hal ini selaras dengan Sharen (2015) pengguna *gadget* sebagian besar berusia antara 20 dan 22 tahun, dimana merupakan umur yang produktif biasanya dikaitkan dengan *digital native*. *Digital Native* mengacu pada generasi yang hadir serta tumbuh besar di masa yang serba digital dan terhubung dengan Internet. Di umur segini juga masyarakat suka sekali menjadikan sarana daring sebagai bahan rekreasi serta sumber berita, terutama menggunakan *gadget* (Gifary & Kurnia N, 2015). Peneliti juga berpendapat terkait mengapa responden usia 20 tahun lebih dominan memiliki perilaku berisiko penggunaan *gadget* dalam kategori sedang dibanding dengan kelompok usia generasi Z lainnya, hal ini dikarenakan karakteristik responden dengan usia 20 tahun lebih banyak dibanding usia generasi Z lainnya, ini dapat dilihat dari hasil frekuensi berdasarkan karakteristik usia dimana sebagian besar responden yang menempuh pendidikan di program studi Keperawatan Universitas Tanjungpura memiliki usia 20 tahun dengan persentase (28,7%) .

Berdasarkan karakteristik semester, dari 47 responden semester VIII, 47 responden semester VI, 47 responden semester IV dan 47 responden semester II. Terlihat sebagian besar dari mereka memiliki perilaku yang cukup berisiko dalam menggunakan *gadget* dengan 44 responden (23,4%) semester VIII, 46 responden (24,4%) semester VI, 42 responden (22,3%) semester IV dan 42 responden (22,3%) untuk semester II. Perilaku

berisiko penggunaan *gadget* tinggi terbanyak pada semester II sebanyak 4 responden (2,1%), untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang terbanyak pada semester VI sebanyak 46 responden (24,4%), dan untuk perilaku berisiko penggunaan *gadget* rendah terbanyak pada semester VIII sebanyak 3 responden (1,5%). Peneliti berpendapat bahwa di semester VI mahasiswa lebih intens dalam menggunakan *gadget* hal ini dikarenakan bahwa di semester VI responden masih aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan serta adanya beban tugas mahasiswa yang tinggi di semester VI sehingga intensitas penggunaan *gadget* lebih tinggi. Sebanding dengan Firmansyah et al (2019) dimana penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan semester VI Universitas Aisyiyah Yogyakarta mendapatkan data mengenai perilaku penggunaan *gadget* pada mahasiswa keperawatan semester enam dimana mayoritas partisipan masuk pada kategori sedang yaitu (88,04%)(Firmansyah et al., 2019). Pada hasil analisis diatas juga didapatkan bahwa perilaku berisiko pada penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi paling banyak berada di semester II dengan jumlah 4 responden (2,1%) dan perilaku berisiko pada penggunaan *gadget* dengan kategori rendah paling banyak berada di semester VIII dengan 3 responden (1,5%). Peneliti berpendapat dimana seseorang yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi membuat pemahaman serta perilaku seseorang menjadi lebih baik. Hal ini didukung dengan penelitian Gannika & Sembiring (2020) dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang dapat membantunya memahami suatu hal dengan lebih mudah, oleh karena itu semakin tinggi pengetahuannya maka hal ini dapat mempengaruhi

perilaku pribadi seseorang (Gannika & Sembiring, 2020).

Karakteristik responden berdasarkan jenis *gadget* yang digunakan terdapat sebagian mahasiswa sebanyak 134 orang (71,3%) hanya menggunakan *smartphone* dan laptop, 33 orang (17,6%) hanya menggunakan *smartphone*, 12 orang (6,4 %) menggunakan *smartphone*, laptop dan tablet, 8 orang (4,3 %) menggunakan *smartphone*, laptop dan PC, dan 1 orang (0,5%) menggunakan *smartphone*, laptop, tablet dan PC. Berdasarkan mahasiswa semester II, IV, VI dan VIII, mayoritas responden memiliki jenis *gadget* seperti *smartphone* dan laptop. 188 responden remaja sebagian besar memiliki perilaku berisiko dalam kategori sedang dengan perilaku berisiko yang paling banyak dilakukan remaja yaitu lama penggunaan yang tidak aman, diikuti faktor intensitas pencahayaan yang buruk, kemudian jarak penggunaan yang kurang baik, dan posisi penggunaan *gadget* yang tidak aman. Jelas bahwa setiap orang membutuhkan *gadget*, termasuk mahasiswa. Mahasiswa masa kini diharapkan selalu up to date dengan berita terkini. Mahasiswa juga dapat mengakses informasi kesehatan kapanpun dan dimanapun dengan menggunakan perangkat canggih. Selain itu, *gadget* juga memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa. Diantaranya memudahkan akses terhadap berita yang menyeluruh serta terkini kemudian mempermudah komunikasi, terlebih ketika dipakai dalam membikin forum diskusi serta bisa meningkatkan pengetahuan mahasiswa sebab bahan pembelajaran mudah untuk dicari (Fabio & Kartiko, 2022). Peneliti berpendapat penggunaan *smartphone* dan laptop lebih digemari kalangan mahasiswa, hal

ini dikarenakan pada kalangan mahasiswa penggunaan *smartphone* dan *laptop* lebih efisien dalam menunjang dan praktis dalam menunjang perkuliahan. Hal sebanding penelitian Pane et al (2022) dimana rata-rata mahasiswa STIKES Dharma Husada Bandung memiliki jenis *gadget* yaitu *smartphone* dan *laptop* dengan persentase dan 41% dan hampir seluruh mahasiswa memiliki *gadget* jenis *smartphone* (Pane et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisa penelitian didapatkan secara keseluruhan mengenai perilaku berisiko aktivitas penggunaan *gadget* pada remaja yaitu mayoritas remaja mempunyai tingkat perilaku berisiko penggunaan *gadget* sedang berjumlah 173 orang (92,0%), kemudian tingkat perilaku berisiko penggunaan *gadget* tinggi berjumlah 10 orang (5,3%), dan tingkat perilaku berisiko penggunaan *gadget* rendah berjumlah 5 orang (2,7%). Pose tubuh kurang baik, lama pemakaian secara intens, jarak antara mata dan perangkat terlalu dekat, dan pengaturan cahaya perangkat yang buruk adalah beberapa contoh perilaku tidak aman (berisiko) dalam penggunaan *gadget* (Foerster et al., 2015). Remaja seringkali mengabaikan faktor-faktor seperti postur tubuh, pencahayaan ruangan, jarak antara layar dan mata, dan kecerahan layar perangkat elektronik yang bisa membahayakan penglihatan dan kesehatan mereka (Siswoyo et al., 2022). Menurut Jaja et al (2022) penggunaan *gadget* dengan intensitas tinggi bisa mengakibatkan permasalahan pada kesehatan contohnya sakit di leher, kesulitan tidur, dan masalah penglihatan (Jabbar & Hidayatullah, 2022). Peneliti berpendapat bahwa tidak semua remaja menerapkan perilaku penggunaan *gadget* yang dikategorikan dalam penggunaan yang aman hal ini dikarenakan tidak

sedikit remaja mengalami kecanduan terhadap penggunaan *gadget*, kecanduan dalam penggunaan *gadget* ini membuat remaja kurang memperhatikan aspek perilaku dalam mengoperasikan *gadget* yang baik meliputi posisi penggunaan, jarak pemakaian, lama penggunaan dan intensitas pencahayaan. Hal ini selaras dengan Isnaningsih & Widya Sari (2022) perilaku menggunakan gawai yang kurang tepat diakibatkan oleh gawai sudah berdampak pada seluruh faktor kehidupan partisipan, mulai memiliki *gadget* sendiri di usia remaja membuat sebagian besar remaja mengalami kecanduan dan tak terlepas dari penggunaan *gadget* (Isnainingsih & Widya Sari, 2022). Kecanduan *gadget* membuat kontrol penggunaan *gadget* tidak terkendali dan berkaitan erat dengan intensitas dari penggunaan *gadget*. Hal ini sesuai dengan penelitian Firmansyah (2019) dimana Mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menggunakan *gadget* memiliki perilaku penggunaan *gadget* kategori sedang dengan persentase (88,04%) (Firmansyah et al., 2019). Hal ini juga sebanding dengan penelitian Dian (2020) menjelaskan dimana mayoritas perilaku menggunakan *gadget* pada partisipan dengan usia remaja masuk ke dalam kategori yang sedang dengan persentase (55,0%) (Putri & Chairunissa, 2020).

Temuan analisis survei juga diketahui masing-masing jawaban responden pada setiap faktor dimana faktor pertama yaitu posisi penggunaan dimana mayoritas remaja sering mengaplikasikan *gadget* dengan posisi tubuh duduk memiliki persentase (52,1%) dan sebagian besar remaja kadang-kadang menempatkan *gadget* sejajar dengan mata sebanyak (41,5%). Dimana membuktikan tidak semua remaja memakai gawai dalam keadaan duduk dan layarnya lurus

pada mata. Semakin sering seseorang menggunakan gawai dengan postur badan tidak baik, membuat pandangan pun bakal kian memburuk. Selain itu, postur tubuh tidak baik ketika memakai *gadget* juga menakibatkan nyeri kepala serta sakit leher. Sumber rasa tidak nyaman pada leher disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak tepat, ketegangan pada leher, dan ketegangan karena terus-menerus menatap layar perangkat (Prayuda et al., 2020). Peneliti berpendapat bahwa posisi duduk menjadi posisi yang disukai karena tidak hanya memungkinkan pengguna untuk merilekskan mata, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengatur jarak pandang saat melihat perangkat. Sebaliknya, ketika tiduran maupun berbaring, mata bakal bergerak mendekat pada perangkat serta otot mata menjadi tertarik menuju bawah untuk mengikuti posisi benda dengan akomodasi yang kuat.

Faktor kedua adalah jarak pandang sebagian besar remaja yang terkadang menggunakan *gadget*, dimana jauh mata menuju layar gawai <30 cm dengan proporsinya (35,1%) remaja yang menggunakan *gadget*. Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda boleh menggunakan perangkat dengan jarak layar ke mata sama dengan 30 cm. Jarak kurang dari 30 cm antara mata dan layar perangkat tidak baik untuk kesehatan mata (Setyawati et al., 2021). Turunnya tajam penglihatan menurut penelitian Handriani (2016) akan meningkat 3x lipat pada orang yang menggunakan perangkat pada jarak kurang dari 30 cm. Peneliti berpendapat bahwa ketika memakai gawai yang memiliki jarak antara mata menuju perangkat yang sangat dekat menjadikan suatu faktor pencetus terjadinya tajam penglihatan yang menurun, mengingat salah satu akibat dari

pemakaian gawai dengan intensitas tinggi ialah timbulnya masalah kesehatan terkait mata, jarak antara mata dan layar *gadget* yang baik adalah dengan jarak lebih dari 30 cm.

Faktor ketiga yaitu durasi penggunaan menunjukkan sebagian besar remaja selalu menatap layar ponsel selama lebih dari dua jam setiap hari (55,9%), dan sebagian besar remaja terkadang mengistirahatkan mata selama dua puluh menit setelah dua jam menatap layar ponsel (41,5%). Kebiasaan menggunakan *gadget* terlalu lama adalah kebiasaan yang tidak baik dan jikalau dibiarkan, maka kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada indra penglihatan. Menatap layar *gadget* terlalu intens bisa meningkatkan tekanan di mata serta susunan syaraf (Pertiwi et al., 2018). Ketegangan yang terjadi pada mata saat melakukan akomodasi berlebihan maka dapat menyebabkan asthenopia atau kelelahan mata, pada mata saat dipakai buat menatap secara kontinu. Asumsi peneliti bahwa lama penggunaan yang aman dalam melakukan aktivitas di depan *gadget* adalah sekitar ≤ 2 jam perhari dan mata perlu untuk diistirahatkan setelah menggunakan *gadget* selama 2 jam untuk mengurangi ketegangan pada saraf mata ketika melakukan akomodasi.

Serta faktor keempat yaitu intensitas pencahayaan diperoleh sebagian besar remaja kadang-kadang menggunakan perangkat pada pencahayaan ruangan yang terang (35,1%) dan jarang mengatur kecerahan layar perangkat lebih terang dari pencahayaan ruangan (37,8%). Selain itu, sebagian besar remaja tidak pernah menggunakan alat pelindung mata seperti filter antiradiasi atau anti-glare (40,4%). Dimana data ini menyatakan mayoritas remaja jarang mengatur

intensitas pencahayaan yang baik saat menggunakan perangkat, dan sebagian besar remaja tidak pernah menggunakan jenis alat pelindung mata saat menggunakan perangkat tersebut. Jika dibiarkan, intensitas cahaya yang buruk dapat membuat mata berakomodasi lebih kuat, yang pada gilirannya akan mengurangi ketajaman penglihatan (Wiyanti & Martiana, 2015). Peneliti berpendapat bahwa penggunaan alat pelindung mata dapat membantu membatasi radiasi yang masuk ke dalam mata, kemudian dengan mengatur cahaya pada layar perangkat yang harus terang tetapi tidak menyilaukan mata dapat membantu mengurangi kelelahan pada mata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura berjenis kelamin perempuan, mayoritas responden yaitu berusia 20 tahun, responden diambil dari semester II, IV, VI dan VIII, mayoritas responden memiliki jenis *gadget* seperti *smartphone* dan laptop. Sebagian besar memiliki perilaku berisiko dalam kategori sedang dengan perilaku berisiko yang paling banyak dilakukan remaja yaitu lama penggunaan yang tidak aman, diikuti faktor intensitas pencahayaan yang buruk, kemudian jarak penggunaan yang tidak baik, dan posisi penggunaan *gadget* yang tidak aman.

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan teknik penelitian yang berbeda seperti melakukan penelitian *observasional* dan dapat mencari hubungan perilaku berisiko penggunaan *gadget* terhadap dampak yang ditimbulkan seperti penurunan visus mata ataupun

cubital tunnel syndrome. Kemudian bagi remaja, diharapkan penelitian ini menjadi sebuah tolak ukur perilaku berisiko dalam penggunaan *gadget* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriluana, G., Khairiyati, L., & Setyaningrum, R. (2016). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Lama Kerja, Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Alat Pelindung Diri (Apd) Dengan Perilaku Penggunaan Apd Pada Tenaga Kesehatan. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3), 82-87.
- Arifin, Z. (2016). Perilaku Remaja Pengguna Gadget; Analisis Teori Sosiologi Pendidikan. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 26(2), 287-316. <https://doi.org/10.33367/Tribakti.V26i2.219>
- Aswandi, F., Nurfiati, A., & Ernawati. (2017). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Proner*, 3(1), 1-13.
- Azizah, N., & Rahmatika, A. (2019). Korelasi Penggunaan Gadget Terhadap Kepuasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Disabilitas. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 211-234. <https://doi.org/10.22515/Balagh.V3i2.1436>
- Bakiş, A., Akilli, A., Kullaniminin, T., Bir, E. Ü., Çalışması, L., Polat, S., Petekkaya, E., & Göker, P. (2021). A Literature Review On The Effects Of The Smartphone Use From Anatomy Point Of View. *Archives Medical Review Journal*, 30(4), 236-242. <https://doi.org/10.17827/Akt>

- d.966354
Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) Pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing And Health Science*, 2(2), 33-41. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.2.2.2019.33-41>
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri Pada Masa Remaja Akhir Dalam Kematangan Karir Siswa. *Konseling Edukasi "Journal Of Guidance And Counseling,"* 5(1), 46-62. <https://doi.org/10.21043/Konseling.V5i1.9746>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535-543.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/Psi-koislamedia.V5i2.7898>
- Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Rösli, M. (2015). Problematic Mobile Phone Use In Adolescents: Derivation Of A Short Scale Mppus-10. *International Journal Of Public Health*, 60(2), 277-286. <https://doi.org/10.1007/S00038-015-0660-4>
- Gannika, L., & Sembiring, E. E. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19) Pada Masyarakat Sulawesi Utara. *Ners Jurnal Keperawatan*, 16(2), 83. <https://doi.org/10.25077/njk.16.2.83-89.2020>
- Gifary, S., & Kurnia N, I. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Perilaku Komunikasi (Studi Pada Pengguna Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Sositologi*, 14(2), 170-178. <https://doi.org/10.5614/Sostek.ltbj.2015.14.2.7>
- Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kartini Batam. *Zona Kedokteran*, 12(September). <https://smakartinibatam.sch.id/>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) Pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79. <https://doi.org/10.37858/Publisitas.V8i1.67>

- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.V5i2.15828>
- Isnainingsih, T., & Widya Sari, F. (2022). Hubungan Perilaku Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Formosa Journal Of Science And Technology (Fjst)*, 1(4), 205-216. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjst>
- Jabbar, J. M., & Hidayatullah, D. S. (2022). Pola Penggunaan Gadget Pada Mahasiswa Optometr. *Xvi*, 352-359.
- Jey, G., & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99-110. <https://doi.org/10.51730/Ed.V5i1.70>
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 10(1), 30-40.
- Lestari, L. Mita, S. (2020). Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Di Masa Pandemi. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 1-8.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55-64. <https://doi.org/10.33373/kop.V5i2.1521>
- Millatun Nadlifah, Indriatie, A. N. (2018). Gambaran Penggunaan Gadget Pada Anak Berkacamata Di Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 87-91.
- Nisaussholihah, N., Faradis, H., Roesbiantoro, A., Muhammad, D., & Salim, H. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kejadian Miopia Pada Anak Usia Sekolah (4-17 Tahun) Di Poli Mata Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 9(2), 55. <https://doi.org/10.33474/jki.V9i2.8872>
- Novema, L. (2019). Hubungan Unsave Action Pengguna Gadget Dengan Nilai Visus Pada Remaja Miopia Di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember. 1-105.
- Pachiyappan, T., V. Kumar, K., Mark, P., Venugopal, R., Jilumudi, D., & Palanisamy, B. (2020). A Study On The Histological And Biochemical Effects Of Long-Term Exposure Of 4g Lte Radiation Emitted By Mobile Phone On The Liver Of Wistar Rats. *Asian Journal Of Pharmaceutical Research And Health Care*, 13(2), 139-145. <https://doi.org/10.18311/ajprhc/2021/26836>
- Pane, J. P., Saragih, I. S., & Laoli, T. L. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Astenopia Pada Mahasiswa Program Studi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 947-954. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpp>
- Pertiwi, M. S., Sanubari, T. P. E., & Putra, K. P. (2018). Gambaran Perilaku Penggunaan Gawai Dan Kesehatan Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).

- <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1451>
- Prayuda, R. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Pengaruh Pemakaian Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Taal 01 Kecamatan Tapen Kab. Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 40-48. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1020>
- Putri, D. U. P., & Chairunissa, N. (2020). Perilaku Penggunaan Gadget Di Era New Normal Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 81-86. <https://doi.org/10.24967/psn.v1i1.810>
- Rahman, F. F., Ardan, M., & Johan, H. (2020). Edukasi Konten Pornografi Dalam Penggunaan Gadget Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Medika Samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(2), 60. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i2.16810>
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Ratri Desiningrum, D., Indriana, Y., & Siswati. (2017). Intensi Penggunaan Gadget Dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Awal. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 65-71. <http://garuda.ristekbrin.go.id/Documents/Detail/497874>
- Sari, L., Susanti, A. Y., & Hajimi, H. (2019). Hubungan Paparan Gadget Dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Remaja Kelas Vii Dan Viii Smp Negeri 04 Pontianak Timur. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(2), 30-40. <https://doi.org/10.53399/knj.v1i2.14>
- Siswoyo, S., Zulfatul A'la, M., Novema, L., & Kushariyadi, K. (2022). Hubungan Unsafe Action Penggunaan Gadget Dengan Nilai Visus Pada Remaja Miopia Di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember. *Bima Nursing Journal*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.32807/bnj.v3i2.874>
- Soekardi, R., Puspitawati, T., & Wati, N. A. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Pengaruh Gadget Terhadap Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 671-676. <https://doi.org/10.18196/ppm.34.276>
- Ulwanusy Syukri, M., & Logahan, J. M. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Karang Taruna Kelurahan Karet Kuningan. *Jurnal Sistem Informasi*, 1(2), 25-32. www.journal.lbmasmi.ac.id
- Wiyanti, N., & Martiana, T. (2015). Dengan Kelelahan Mata Pada Pengrajin Batik Tulis. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*, 4(2), 144-154.