
Strategi Mahasiswa Dalam Mengatur Penggunaan Gadget dan Belajar Untuk Kesehatan

Azkya Sofia¹, Nurazizah Dawamah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: sofianst20061@gmail.com, nurazizahdawamah21@gmail.com

Corresponding author: sofianst20061@gmail.com

Informasi Artikel:

Terima: 19-12-2024

Revisi: 25-12-2024

Disetujui: 02-01-2025

ABSTRAK

Istilah "gadget" digunakan untuk merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan khusus. Dalam bahasa Indonesia, gadget sering disebut sebagai "gawai", istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan mencakup berbagai perangkat yang dirancang untuk mempermudah aktivitas manusia, seperti tablet, smartphone, dan laptop. Kebaruan adalah ciri khas gadget, karena teknologi ini terus diperbarui untuk memenuhi kebutuhan pengguna. Gadget memiliki banyak manfaat, seperti memudahkan akses ke data dan berkomunikasi, tetapi terlalu banyak digunakan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Gadget tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi mereka juga memiliki potensi untuk menyebabkan kecanduan yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek penggunaan perangkat terhadap kesehatan dan keinginan siswa untuk belajar melalui tinjauan pustaka. Metode penelitian yang digunakan adalah pemeriksaan literatur dari berbagai sumber yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan perangkat memberikan efek pada kesehatan siswa seperti kecemasan, stres, dan kecanduan perangkat. Selain itu, penggunaan perangkat elektronik berdampak pada motivasi belajar, seperti penurunan minat dan konsentrasi. Untuk mengatasi efek negatif ini, diperlukan pendekatan yang lebih luas, seperti membatasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat elektronik, menggunakan strategi pembelajaran yang inovatif dan kreatif, dan mendapatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga.

Kata Kunci: Gadget, Mahasiswa, Kesehatan, Belajar dan Motivasi.

ABSTRACT

The term "gadget" is used to refer to small electronic devices that serve a specific purpose. In Indonesian, gadgets are often referred to as "gawai", a term that comes from English and encompasses a variety of devices designed to make human activities easier, such as tablets, smartphones and laptops. Novelty is the hallmark of gadgets, as this technology is constantly updated to meet the needs of users. Gadgets have many benefits, such as easy access to data and communication, but overuse can lead to various health problems. Gadgets not only serve as communication tools, but they also have the potential to cause addiction that impacts physical and mental health. The purpose of this study was to evaluate the effects of device use on students' health and desire to learn through a literature review. The research method

used is an examination of literature from various sources related to the research topic. The results of the analysis show that device use has effects on students' health such as anxiety, stress, and device addiction. In addition, the use of electronic devices has an impact on learning motivation, such as decreased interest and concentration. To overcome these negative effects, a broader approach is needed, such as limiting the time spent using electronic devices, using innovative learning strategies, and improving student engagement.

Keywords: *Gadget, Student, Health, study and motivation.*

PENDAHULUAN

Saat ini, gadget sudah menjadi bagian dari kehidupan, bahkan gaya hidup manusia. Gadget adalah perangkat media elektronik dengan berbagai fungsi dan kegunaan. Dunia sekarang memasuki era globalisasi yang lebih maju dan canggih karena kemajuan teknologi yang sangat cepat dan semakin cepat. Dalam era modern, manusia diharuskan untuk mengikuti era di mana kehidupan menjadi serba praktis, efektif, dan efisien. Oleh karena itu, dibuat alat-alat yang dapat mempermudah dan meringankan beban pekerjaan manusia, salah satunya adalah Gadget (July Trisnawati Hutabarat et al., 2022). Beberapa jenis perangkat yang tersedia saat ini adalah telepon seluler, smartphone, desktop PC, tablet, dan laptop atau netbook. Menelpon, mengolah data, mengakses internet, merekam gambar, merekam suara, memutar musik, dan merekam video adalah beberapa manfaat dan fitur yang sudah diketahui oleh orang-orang. Alat sekarang menjadi sangat penting untuk telekomunikasi. Lebih dari 50% orang di banyak negara menggunakan perangkat ini, dan pasarnya berkembang pesat. Pada tahun 2014, diperkirakan 6,9 miliar orang menggunakan perangkat ini. Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2013, jumlah handphone (HP) yang telah dijual di Indonesia mencapai 240 juta unit. Jumlah ini melebihi jumlah penduduk Indonesia, yang tercatat 237 juta orang pada sensus penduduk tahun 2010. Kemajuan teknologi ini sangat cepat dan semakin canggih seiring perkembangan zaman. Ada banyak teknologi baru yang memiliki kemampuan untuk mengubah kehidupan masyarakat di banyak bidang.

Selama beberapa tahun terakhir, penggunaan perangkat telah meningkat secara signifikan. Hal ini telah menimbulkan kekhawatiran yang semakin meningkat tentang dampak negatif dari medan elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh perangkat tersebut pada kesehatan manusia. Radiasi yang berdampak negatif ini akan menandakan masalah kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, efek negatif tersebut termasuk sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, ingatan yang berkurang, pusing, merasa panas atau kesemutan di area aurikularis (atau pendengaran) atau di kepala, vertigo, tuli, dan penglihatan kabur (Nasyahadila et al., 2022). Beberapa orang mengatakan mereka menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur selama satu jam. Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur memiliki efek psikologis dan fisiologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur juga menunda

jam tidur. Internal tubuh manusia (circadian rhythm), menekan pelepasan hormon melatonin, yang merangsang tidur dan mengganggu tidur. Ini sebagian besar disebabkan oleh panjang gelombang pendek (panjang gelombang pendek) dan cahaya biru buatan yang dipancarkan oleh perangkat. Penggunaan telepon seluler atau smartphone yang terhubung ke internet menyebabkan insomnia pada siswa. Semakin lama seseorang menggunakan perangkat pada malam hari, semakin sulit bagi mereka untuk tertidur (Akbar Putra et al., 2023).

Penelitian ini bermaksud untuk memandu kalangan mahasiswa untuk mendapatkan informasi terkait tentang dampak gadget yang ditimbulkan oleh penggunaan perangkat yang berlebihan, sehingga dapat meminimalisir dampak dari penggunaan gadget pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara penggunaan gadget sebelum tidur yang berlebihan dengan gejala insomnia, yang dapat mendorong subjek penelitian untuk lebih waspada terhadap penggunaan gadget yang berlebihan sehingga mereka dapat terhindar dari gejala insomnia (Andira et al., 2022). Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan motivasi bagi mahasiswa dalam hal merubah perilaku menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dan melibatkan beberapa tahapan metodologi: observasi, wawancara, seleksi dan klasifikasi data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian (Ardiansyah et al., 2023). Pada tahap awal, peneliti menentukan topik dan tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini, yaitu untuk mengeksplorasi strategi mahasiswa pada penggunaan gadget bagi kesehatan dan motivasi belajar, serta mencari solusi atau rekomendasi yang tepat untuk mengatasi dampak negatifnya. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa-mahasiswa yang terkait dengan topik penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi dan klasifikasi sumber data yang relevan dengan topik penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data dengan mengidentifikasi, mengekstraksi, dan merangkum informasi yang terkandung dalam sumber data yang relevan. Setelah analisis data selesai dilakukan, peneliti menyusun laporan penelitian yang berisi hasil penelitian, kesimpulan, dan rekomendasi terkait dampak penggunaan gadget pada kesehatan dan motivasi belajar mahasiswa. Berisi penjelasan tentang bagaimana perencanaan kegiatan bersama mitra dilakukan. Subyek pengabdian masyarakat, tempat dan lokasi pengabdian, siapa yang terlibat dalam proses perencanaan dan pengorganisasian, metode atau strategi penelitian yang digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, dan tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dijelaskan di sini. Penelitian ini menggunakan metode wawancara kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Berisi deskripsi tentang proses perencanaan kegiatan bersama mitra. Dalam hal ini dijelaskan siapa subyek pengabdian, tempat dan lokasi pengabdian, keterlibatan subyek dampingan dalam proses perencanaan dan pengorganisasian, metode atau strategi riset yang digunakan dalam mencapai tujuan yang diharapkan dan tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat.

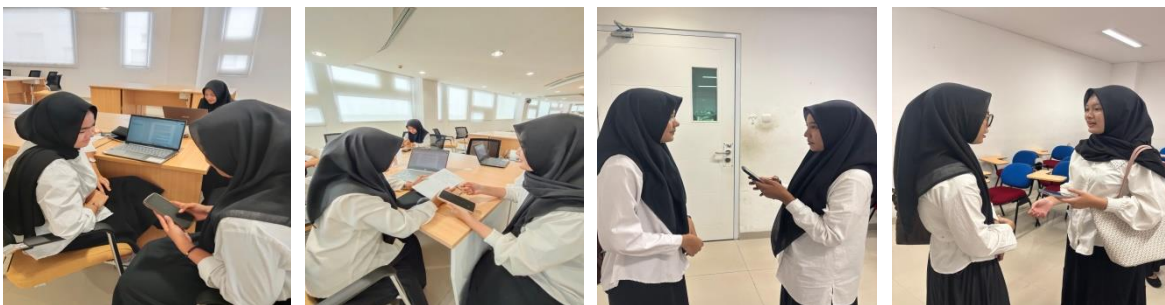
HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyak mahasiswa menggunakan gadget selama berjam-jam setiap hari, terutama untuk kegiatan belajar, hiburan, dan komunikasi. Gadget membantu mahasiswa dalam mengakses informasi dan bahan belajar dengan mudah. Aplikasi kesehatan dapat membantu mahasiswa dalam memonitor aktivitas fisik dan pola tidur (Ompusunggu, 2022).

Masalah kesehatan seperti gangguan tidur, mata lelah, dan postur tubuh yang buruk dapat disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Terlalu banyak waktu di depan layar dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk aktivitas fisik. Mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu penggunaan gadget dengan menggunakan teknik seperti "time blocking" atau aplikasi pengelola waktu (Azzahra et al., 2022). Aplikasi yang memonitor aktivitas fisik, tidur, dan pola makan bisa membantu mahasiswa menjaga keseimbangan gaya hidup (Sultan et al., 2023). Menggunakan gadget dengan postur tubuh yang benar dapat mengurangi risiko masalah muskuloskeletal.

Kampanye kesehatan digital di universitas untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan perangkat kesehatan. Ada banyak kelas yang membahas cara bijak menggunakan perangkat in (Prawita, 2023). Terdapat dukungan institusi seperti, penyediaan fasilitas yang mendukung kesehatan digital, seperti ruang belajar yang ergonomis dan layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan akibat penggunaan gadget (Pedhu & Date Doni, 2022).

Untuk mendukung penelitian kami, kami melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa Uinsu.



Gambar 1. Foto Wawancara

Beberapa pertanyaan mencakup penelitian kami tentang Strategi Mahasiswa Dalam Mengatur Penggunaan Gadget dan Belajar Untuk Kesehatan:

Pendapat Mahasiswa Terhadap Belajar Menggunakan Gadget Lebih Efektif.

Menurut beberapa mahasiswa yang kami wawancarai penggunaan gadget dalam belajar itu memang lebih efektif karena terdapat lebih banyak referensi dan sumber-sumber

yang didapat. Dan mahasiswa juga dapat menggunakan gadget untuk mengikuti kelas daring, mengakses materi pembelajaran dan berkomunikasi dengan dosen atau sesama mahasiswa. Mahasiswa juga dapat bersosialisasi dengan orang lain melalui gadget.

Pendapat Mahasiswa Dalam Mengatur Penggunaan Gadget Dengan Belajar.

Menurut beberapa mahasiswa yang kami wawancarai cara mengatur penggunaan gadget agar tidak mengganggu pembelajaran adalah dengan menyimpan gadget pada saat kelas dimulai dan mengurangi penggunaan gadget saat menjelang ujian. Tetapi diluar dari itu penggunaan gadget diperbolehkan diluar aktivitas pembelajaran.

Pendapat Mahasiswa Terhadap Penggunaan Gadget Secara Berlebihan.

Menurut beberapa mahasiswa yang kami wawancarai penggunaan gadget secara berlebihan itu tidak baik karena dapat merusak kesehatan dan tubuh menjadi tidak fit serta perkembangan sosial dan emosional akan terganggu. Untuk menghindari efek buruknya kita harus membatasi penggunaan gadget dan mendorong diri untuk lebih aktif secara fisik dan sosial.

Pendapat Mahasiswa Terhadap Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Mata Dalam Penggunaan Gadget.

Menurut beberapa mahasiswa yang kami wawancarai cara menjaga kesehatan mata dalam penggunaan gadget yaitu dengan menjaga jarak antara mata dengan layar gadget dan mengurangi kecerahan layar gadget. Para mahasiswa juga berpendapat bahwa menggunakan kacamata antiradiasi saat menggunakan gadget itu lebih baik serta juga bisa mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.

Pendapat Mahasiswa Terhadap Kecanduan Gadget Pada Penggunanya.

Menurut beberapa mahasiswa yang kami wawancarai kecanduan gadget pada penggunaannya itu tidak baik karena dapat merusak kesehatan fisik dan mental serta kehidupan sosialnya dapat terganggu dan orang yang kecanduan dengan gadget cenderung melakukan aktivitas individual, tidak mudah lepas dari gadget, dan tidak dapat menerima pelajaran sehingga menjadi sulit fokus.

Dampak Positif Menggunakan Gadget:

1. Dapat Memperlancar Komunikasi, Membantu orang yang tidak berada di dekatnya berkomunikasi dengan lebih mudah, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyampaikan pesan.
2. Pengguna dapat melakukan suatu aktivitas dengan mengakses informasi ini.
3. Wawasan dapat Bertambah Manfaat dari perangkat ini adalah kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan memperluas jumlah informasi yang dikumpulkan.

4. Sebagai Hiburan, Sudah menjadi rahasia umum bahwa perangkat ini juga berguna untuk menghilangkan kepenatan dengan menawarkan hiburan. Jenis hiburan ini dapat mencakup perangkat lunak multimedia, permainan video, musik, dan sebagainya.
5. Gaya Hidup, Perangkat menjadi gaya hidup karena seseorang menggunakannya untuk meningkatkan status sosial atau kepercayaan diri, atau karena seseorang menggunakannya untuk tetap mengikuti tren.
6. Mengembangkan kemampuan dalam membaca dan pemecahan masalah.
7. Peningkatan kecerdasan
8. Peningkatan kepercayaan diri

Dampak Negatif Menggunakan Gadget:

Penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional anak. Efek negatif dari penggunaan perangkat elektronik termasuk:

1. Seseorang yang kecanduan perangkat akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain perangkat karena sifat pribadi yang tertutup sehingga dapat mengganggu interaksi dengan orang lain.
2. Kesehatan terganggu, Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan pemakainya, terutama kesehatan mata. Akibat dari terlalu lama menatap layar gadget, mata dapat kelelahan, yang dapat menyebabkan mata minus.
3. Mahasiswa mungkin mengalami gangguan tidur karena terlalu lama menatap layar gadget.
4. Karena terlalu lama bermain gadget, mereka mungkin merasa sendirian.
5. Penurunan konsentrasi saat belajar.
6. Penurunan dalam kemampuan bersosialisasi.
7. Menghambat kemampuan berbahasa.
8. Dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

Cara Mengatasi Kecanduan Gadget:

Untuk menghilangkan kecanduan terhadap perangkat elektronik, berikut adalah beberapa strategi yang berguna:

1. Perbanyak bersosialisasi, Tingkatkan interaksi sosial dengan teman dan keluarga. Cobalah untuk berkumpul tanpa menggunakan gadget, sehingga dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi ketergantungan pada perangkat elektronik
2. Matikan gadget sebelum tidur, Disarankan untuk mematikan gadget 30 hingga 60 menit sebelum tidur. Ini meningkatkan kualitas tidur dan dapat membuat badan merasa lebih segar saat bangun dari tidur.

3. Hapus aplikasi yang menyebabkan kecanduan, aplikasi yang paling sering digunakan dan menyebabkan kecanduan, lalu hapus atau batasi penggunaannya. Dengan mengurangi akses ke aplikasi tersebut, penggunaan gadget dapat diminimalisir.
4. Buat area bebas gadget, Tentukan ruang atau waktu tertentu di mana penggunaan gadget tidak diperbolehkan, seperti saat makan atau di kamar tidur. Ini membantu menciptakan momen interaksi tanpa gangguan dari perangkat elektronik.
5. Aktivitas diluar rumah, Cari kegiatan di luar rumah yang menarik, seperti berolahraga, berkebun, atau melakukan hobi lain.
6. Tetapkan batasan waktu penggunaan gadget, Buat aturan mengenai waktu penggunaan gadget, baik untuk diri sendiri. Misalnya, menggunakan aplikasi pengatur waktu untuk membatasi durasi penggunaan gadget.

SIMPULAN

Dalam era digital yang semakin maju, penggunaan gadget dikalangan mahasiswa menjadi hal yang tak dapat dihindarkan. Namun untuk menjaga kesehatan fisik penting bagi mahasiswa untuk menerapkan strategi yang efektif dalam mengatur penggunaan gadget dan belajar. Strategi pengelolaan penggunaan gadget di kalangan mahasiswa harus mencakup pendekatan multidimensional yang melibatkan manajemen waktu yang baik, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta edukasi tentang dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Dalam mengatur waktu mahasiswa perlu menerapkan batasan waktu penggunaan gadget serta menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gadget dapat meningkatkan konsentrasi dan efektivitas belajar menjadi nyaman dan meningkat. Dengan menerapkan strategi ini, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan mereka tetapi juga menjaga motivasi belajar dan konsentrasi dalam proses pendidikan mereka. Keseimbangan antara teknologi dan kegiatan akademik adalah kunci untuk mencapai kesuksesan di duina pendidikan modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Usiono, M.Pd, dosen pengampu Bahasa Indonesia, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses pembuatan mini riset ini. Saya juga berterima kasih kepada teman-teman siswa yang telah mengikuti survei dan wawancara kami tentang penggunaan perangkat dan pendidikan kesehatan. Kontribusi teman-teman sangat berarti dan memberikan wawasan yang mendalam. Semoga hasil dari mini riset ini dapat menjadi kontribusi yang positif dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Putra, F., Soraya, S., Lestari, P., & Awaru, A. O. T. (2023). Pengaruh Gadget Dalam Proses Pembelajaran di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(11), 1234-1241. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i11.2360>
- 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. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>

Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol diri dalam media sosial ditinjau dari etika digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12812>

July Trisnawati Hutabarat, Kristina Ompusunggu, Leni Elisa Silaban, Lasrin Aliando Padang, & Damayanti Nababan. (2022). PENGABDIAN MASYARAKAT KEPADA PEMUDA AWAL MENGENAI DAMPAK GADGET Di SMK St.NAHANSON PARAPAT SIPOHOLON. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(4), 14-25. <https://doi.org/10.56444/perigel.v1i4.227>

Nasyahtadila, V., Djunaedi, E., Suparni, S., & Sekar Laras, D. (2022). Jarak, Durasi, dan Keluhan Kelelahan Mata dalam Penggunaan Gadget Civitas Akademika STIKes Dharma Husada Bandung Tahun 2020. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 58-68. <https://doi.org/10.38037/jsm.v16i1.264>

Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>

Pedhu, Y., & Date Doni, A. M. (2022). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165-175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>

Prawita, C. B. (2023). Literatur Review : Motivasi Belajar di Era Serba Digital. *Eductum : Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 456-463. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/index>

Sultan, U., Tirtayasa, A., Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267-282.