

Fenomena Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Farmasi di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar

Magfira Ramadhani¹, Andi Nur Kamilah Maritza², Jumriana³, Diva Maulia Mahyar⁴

¹⁻⁴ Universitas Muhammadiyah Makassar

Alamat: Jl. Sultan Alauddin No.259, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221

Korespondensi penulis: magfiraramadhani35@gmail.com.

Abstract. *This study aims to identify the phenomenon of gadget addiction among Pharmacy students at Muhammadiyah University Makassar through a qualitative literature review. Excessive gadget use has become a global issue, with students often being particularly vulnerable due to academic demands and easy access to technology. The research methodology employed is qualitative literature review, encompassing various sources such as scientific journals, books, and research reports on gadget addiction and its impact on students. Literature analysis involved identifying key themes emerging from the reviewed sources. Findings indicate that gadget addiction can affect various aspects of students' lives, including reduced study concentration, poor sleep quality, and decreased face-to-face social interaction. Additionally, the study found a correlation between gadget addiction and increased levels of stress and anxiety among students. The study concludes that gadget addiction is a significant phenomenon among Pharmacy students and underscores the importance of university interventions to mitigate its negative effects. Recommendations include education on healthy gadget use and provision of psychological support for students.*

Keywords: *Addiction, Gadget, Pharmacy Students, Muhammadiyah University Makassar*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena kecanduan gadget pada mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Muhammadiyah Makassar melalui studi literatur kualitatif. Penggunaan gadget yang berlebihan telah menjadi isu global, dan mahasiswa sering kali menjadi kelompok yang rentan terhadap kecanduan ini karena tuntutan akademik serta akses mudah ke teknologi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur kualitatif dengan mengkaji berbagai sumber pustaka, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian terkait kecanduan gadget dan dampaknya pada mahasiswa. Analisis literatur dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai sumber yang ditinjau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk penurunan konsentrasi belajar, kualitas tidur yang buruk, dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Selain itu, ditemukan bahwa kecanduan gadget berhubungan dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan gadget merupakan fenomena yang signifikan di kalangan mahasiswa Farmasi dan menyoroti pentingnya intervensi yang tepat dari pihak universitas untuk mengurangi dampaknya. Rekomendasi yang diajukan termasuk penyuluhan tentang penggunaan gadget yang sehat dan penyediaan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

Kata kunci: Kecanduan, Gadget, Mahasiswa Farmasi, Universitas Muhammadiyah Makassar

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah meningkatnya penggunaan gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop, yang kini menjadi bagian integral dari kehidupan manusia, termasuk di kalangan mahasiswa. Gadget memberikan berbagai kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan mengerjakan tugas akademik. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan masalah baru, salah satunya adalah kecanduan gadget.

Kecanduan gadget, atau yang sering disebut sebagai "problematic smartphone use," telah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dari para peneliti dan praktisi kesehatan mental. Fenomena ini ditandai dengan penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan fungsi sosial individu. Mahasiswa, sebagai kelompok yang sangat terpapar teknologi, menjadi salah satu populasi yang rentan terhadap kecanduan gadget. Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan kemudahan akses terhadap internet dan media sosial, menjadikan mahasiswa sering kali menghabiskan waktu yang berlebihan dengan gadget mereka. Mahasiswa, sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di Indonesia, juga tidak terlepas dari fenomena gadget. Fakultas Farmasi, yang memiliki tuntutan akademik yang cukup berat, merupakan salah satu fakultas di mana mahasiswa rentan terhadap penggunaan gadget yang berlebihan. Berdasarkan pengamatan awal, banyak mahasiswa yang menggunakan gadget tidak hanya untuk tujuan akademik, tetapi juga untuk hiburan dan komunikasi sosial, yang pada akhirnya dapat mengarah pada kecanduan.

Gadget adalah alat elektronik yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat mengakses berbagai informasi, media hiburan, game dan sebagai alat komunikasi. Penggunaan gadget secara terus menerus dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan adalah resiko berkembangnya gangguan kesehatan pada mata. Penggunaan gadget yang berlebihan akan memaksa fungsi otot mata untuk bekerja terus menerus akan meningkatnya ketegangan mata sehingga mengakibatkan terjadinya astenopia (Putri et al., 2022).

Penggunaan gadget memiliki durasi berdasarkan usianya. dalam satu hari pada orang dewasa adalah <4 jam/hari (Kartini et al., 2021). Penggunaan gadget mengalami peningkatan pada mahasiswa di masa pandemi karena pembelajaran online, dimana mahasiswa lebih

banyak mengerjakan tugas, mencari jurnal, artikel dan buku-buku onlien. (Gumunggilung et al., 2021). Hasil penelitian oleh semua provinsi Indonesia diantara 2.933 remaja menemukan bahwa 59% mengaku mengalami peningkatan waktu bermain gadget selama 11,6 jam sehari selama pandemi (Siste et al., 2020). Pengguna gadget secara global meningkat dari tahun ke tahun, dimana pada tahun 2019 terdapat 3,2 miliar pengguna dan meningkat 5,6% dibandingkan sebelumnya. Pada tahun 2022 jumlah pengguna gadget diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna. Indonesia merupakan negara keempat terpadat di dunia yang mencapai 260 jiwa, yang menjadi pasar teknologi digital yang besar. Pengguna gadget di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019 (Irfan et al., 2020). Hasil survei awal yang dilakukan melalui google forms pada mahasiswa prodi Ners tingkat I-III STIKes Santa Elisabeth Medan berjumlah 18 responden dengan di dapatkan hasil bahwa 44,4% durasi penggunaan gadget >2-6 jam, 33,3% >6, 22,2% <2 jam. Gejala astenopia yang di alami responden Sebanyak 50 % mengalami mata terasa kering, 66,7% mengalami mata berair, 66,7 % merasa pusing, 66,7 % mengalami pengelihatn buram/kabur saat melihat objek dimonito, 70,6% nyeri di sekitar mata, 83,3% mata terasa berat dan 55,6% mengalami pengeliatan ganda saat melihat dimonitor.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami fenomena kecanduan gadget di kalangan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Makassar melalui pendekatan studi literatur kualitatif. Dengan mengkaji berbagai sumberpustaka yang relevan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang dampak kecanduan gadget terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, serta menawarkan rekomendasi untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan dan intervensi yang efektif dalam menangani kecanduan gadget di lingkungan akademik.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoretis merupakan bagian penting dari sebuah penelitian, karena memberikan landasan konseptual yang kuat untuk memahami fenomena yang diteliti. Pada penelitian ini, fokus utama adalah fenomena kecanduan gadget pada mahasiswa, khususnya di Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Makassar. Berikut adalah teori-teori dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini.

Teori Kecanduan Teknologi

Teori kecanduan teknologi mengacu pada konsep bahwa penggunaan teknologi, khususnya gadget, dapat menghasilkan perilaku adiktif yang mirip dengan kecanduan substansi. Kriteria diagnostik untuk kecanduan internet yang dapat diterapkan pada kecanduan gadget (Firdaus & Marsudi, 2021). Kriteria ini meliputi penggunaan gadget yang berlebihan, gagal mengurangi atau mengontrol penggunaan, serta dampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Kecanduan gadget dapat menyebabkan gejala seperti gangguan kontrol, perubahan suasana hati, toleransi, dan gejala putus zat saat tidak menggunakan gadget (Amarulloh, Surahman & Meylani, 2019)

Teori Penggunaan dan Kepuasan (Uses and Gratifications Theory)

Teori ini menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan mendapatkan kepuasan tertentu. Penggunaan gadget dapat memenuhi kebutuhan informasi, identitas pribadi, integrasi sosial, dan hiburan. Dalam konteks mahasiswa, gadget akrab digunakan untuk mencari informasi akademik, menjaga komunikasi dengan teman dan keluarga, serta untuk hiburan (Rasiani et al. 2022).

Teori Dampak Sosial (Social Impact Theory)

Social Impact Theory yang dikemukakan oleh Latane (1981) dalam (Umami, 2015) menyatakan bahwa pengaruh sosial dari kelompok dapat mempengaruhi perilaku individu. Dalam konteks mahasiswa, tekanan dari teman sebaya dan lingkungan sosial dapat meningkatkan penggunaan gadget. Misalnya, media sosial dan aplikasi pesan instan sering digunakan untuk tetap terhubung dengan teman-teman, yang dapat meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan gadget.

Penelitian Sebelumnya

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak kecanduan gadget pada mahasiswa. Penelitian oleh (Gustilawati, et.al, 2020) menemukan bahwa kecanduan smartphone berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara waktu yang dihabiskan untuk penggunaan smartphone dan penurunan konsentrasi serta kualitas belajar.

Penelitian lain oleh (Irwandi, Masykur & Suherman, 2021) menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan.

Studi ini juga menyoroti pentingnya intervensi dini untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Implikasi Teoretis

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget merupakan fenomena yang kompleks dengan berbagai dampak negatif pada kehidupan mahasiswa. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebutuhan individu, tekanan sosial, dan kemudahan akses teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana kecanduan gadget mempengaruhi mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Muhammadiyah Makassar dan menawarkan rekomendasi untuk intervensi yang efektif.

Dengan memahami teori-teori yang mendasari fenomena ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan mendalam tentang kecanduan gadget serta dampaknya, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang tepat di lingkungan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi disertakan dengan studi literatur. Penelitian dengan metode ini dipilih karena peneliti berupaya mengungkap ‘isi kepala’ para mahasiswa kecanduan gadget di kalangan remaja, khususnya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar. merepresentasikan yang berada di kalangan mahasiswa, dimana latar belakang profesi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar ini sangat banyak kecanduan gadget. Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, yakni pada bulan April-Mei 2024. Informan dalam penelitian ini dipilih dengan pendekatan purposive sampling. Jumlah informan sebanyak 6 orang, yang terdiri dari tiga orang informan kunci, yang merupakan narasumber dari kelas 23E. Selain itu, ada tiga orang Informan utama, yakni dari kelas yang berbeda dan sudah merasa bahwa dirinya kecanduan gadget.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan studi literatur. Observasi dilakukan di tempat yang sering digunakan mahasiswa kunjungi pada saat bermain gadget, antara lain di balai sidang, kantin, kelas. Observasi juga dilakukan di gedung perkuliahan/depan balai sidang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa maraknya kecanduan gadget bukan lagi fenomena remaja perkotaan, melainkan juga di remaja mahasiswa. Dampaknya pun tidak jauh berbeda dengan yang menjadi keresahan orang tua dan guru di perkotaan, seperti malas belajar, malas bekerja, dan menjurus pada perjudian.

Pada data yang diperoleh melalui metode kualitatif yang mencakup fenomenologi dan studi kasus dengan analisis data dari hasil wawancara personal antara peneliti dan narasumber yang terdiri dari 6 orang, 4 wanita dan 2 pria.

Hasil Wawancara

Tanggapan mahasiswa terhadap penggunaan gadget

Pada hasil wawancara oleh narasumber pertama dengan pertanyaan “*Bagaimana tanggapan anda perihal gadget smartphone?*”, DS menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Menurut saya gadget smartphone ini sangat berpengaruh di kalangan remaja dan jajarannya, apalagi digunakan dalam rana perkuliahan”.

Tanggapan tersebut sangat umum dikalangan mahasiswa dan para pengguna gadget, karena gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari kita karena kemampuannya untuk mempermudah banyak aktivitas. Dari komunikasi hingga hiburan, gadget memberikan solusi praktis dan efisien. Namun, penting juga untuk menggunakannya dengan bijak agar tidak mengganggu keseimbangan hidup.

Tanggapan mahasiswa terhadap mayoritas penggunaan gadget

Pada hasil wawancara oleh narasumber kedua dengan pertanyaan “*Apakah gadget menjadi mayoritas di kampus?*”, HK menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Iya, bisa dibilang hampir semua orang di kampus mempunyai gadget, karena digunakan sebagai alat komunikasi dalam perkuliahan”.

Menarik tanggapannya, namun mayoritas penggunaan gadget di kampus memiliki dampak positif dan negatif. Di sisi positif, gadget memudahkan akses informasi, membantu dalam pencatatan dan penyelesaian tugas, serta mendukung komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Namun, di sisi negatif, penggunaan gadget yang berlebihan bisa mengganggu konsentrasi saat belajar dan mengurangi interaksi sosial langsung antar mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengatur penggunaan gadget secara bijak agar tetap produktif dan terfokus pada studi.

Tanggapan terhadap pengaruh gadget pada akhlak mahasiswa

Pada hasil wawancara oleh narasumber ketiga dengan pertanyaan “*Menurut anda apakah gadget mempengaruhi akhlak mahasiswa di kampus?*”, MR menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Menurut saya iya, namun sebagian besar berpengaruh dalam hal-hal baik dalam perkuliahan”.

Pengaruh gadget terhadap akhlak mahasiswa di kampus dapat dilihat dari dua sisi. Di satu sisi, gadget dapat membantu mahasiswa dalam mengakses informasi yang bermanfaat, memperluas wawasan, dan mempermudah komunikasi. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial, munculnya perilaku negatif seperti kecanduan media sosial, dan kurangnya etika dalam berkomunikasi secara online. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan gadget dengan tanggung jawab dan kesadaran akan dampak yang ditimbulkannya terhadap akhlak dan perilaku mereka.

Tanggapan mahasiswa terhadap perilaku buruk penggunaan gadget

Pada hasil wawancara oleh narasumber keempat dengan pertanyaan “*Apakah ada perilaku buruk yang disebabkan oleh gadget?*”, MA menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Pengaruh buruknya mahasiswa lebih banyak mengabdikan waktu dengan bermain gadget dibandingkan melakukan aktivitas lain meskipun dalam area kampus”.

Dari tanggapan tersebut, dampak buruk yang disebabkan oleh gadget di kalangan mahasiswa cukup signifikan. Salah satu dampaknya adalah gangguan konsentrasi saat belajar, karena seringnya gangguan dari notifikasi media sosial dan aplikasi lainnya. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti mata lelah, gangguan tidur, dan postur tubuh yang buruk. Interaksi sosial juga bisa berkurang, karena mahasiswa lebih memilih berkomunikasi melalui gadget daripada bertatap muka. Akhirnya, kecanduan gadget dapat mempengaruhi produktivitas akademik dan keseimbangan hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Tanggapan mahasiswa terhadap kasus gadget

Pada hasil wawancara oleh narasumber kelima dengan pertanyaan “*Apakah pernah gadget menjadi kasus negatif di kampus?*”, FW menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Tidak, selama saya menjadi mahasiswa di kampus ini, saya belum pernah mendengar keterlibatan mahasiswa dengan kasus negatif tentang gadget”.

Sangat bagus jika tanggapan tersebut sejalan dengan keadaan, karena penggunaan gadget di kampus memiliki beberapa dampak negatif yang perlu diwaspadai. Salah satunya

adalah penurunan konsentrasi selama kuliah, karena mahasiswa sering tergoda untuk memeriksa media sosial atau bermain game. Selain itu, interaksi sosial tatap muka berkurang, yang dapat memengaruhi kemampuan komunikasi dan hubungan antar mahasiswa. Ketergantungan pada gadget juga dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan tidur, mata lelah, dan postur tubuh yang buruk akibat penggunaan berlebihan. Untuk menjaga keseimbangan, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan gadget secara bijak dan sesuai kebutuhan akademis.

Tanggapan mahasiswa terhadap hal positif penggunaan gadget

Pada hasil wawancara oleh narasumber keenam dengan pertanyaan “*Apakah ada hal positif yang diakibatkan oleh gadget di kampus?*”, DM menanggapi pertanyaan tersebut dengan:

“Dampak positifnya bisa berkomunikasi sama keluarga yang jauh dan bisa memberi kabar dirumah”.

Penggunaan gadget oleh mahasiswa memiliki beberapa dampak positif yang signifikan. Gadget mempermudah akses informasi dan sumber belajar, memungkinkan mahasiswa untuk mencari referensi dengan cepat dan efisien. Selain itu, gadget membantu dalam pencatatan, pengaturan jadwal, dan penyelesaian tugas dengan berbagai aplikasi produktivitas. Komunikasi antara mahasiswa dan dosen juga menjadi lebih mudah dan cepat melalui email, pesan instan, dan platform pembelajaran online. Gadget juga mendukung kolaborasi dalam proyek kelompok melalui alat komunikasi dan berbagi file.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membenarkan temuan Ghuman & Griffiths (2012) yang menjelaskan bahwa terdapat masalah yang timbul dari aktivitas bermain gadget yang berlebihan, antara lain kurangnya kepedulian terhadap aktivitas sosial, hilangnya kontrol terhadap waktu, penurunan kinerja akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan, dan fungsi kehidupan penting lainnya. Bahaya utama yang ditimbulkan oleh kecanduan game online adalah investasi waktu yang berlebihan dalam bermain game (Baggio et al., 2016). Pemakaian waktu yang berlebihan untuk bermain gadget mengganggu kehidupan sehari-hari. Gangguan ini terutama mengubah prioritas remaja, yang diterjemahkan menjadi minat yang sangat rendah dalam segala hal yang tidak terkait dengan kecanduan gadget (King & Delfabbro, 2018). Remaja yang kecanduan gadget semakin tidak mampu mengatur waktu. Akibatnya, remaja menjadi abai terhadap dunia nyata dan peran di dalamnya, seperti belajar dan membantu orang tua.

Fenomena kecanduan gadget, juga dapat ditinjau dari salah satu teori Sosiologi, yakni Behaviorisme. Pendekatan behaviorisme telah dikenal dalam ilmu-ilmu sosial sejak lama, khususnya psikologi. Kebangkitannya di semua cabang ilmu sosial di zaman modern ditemukan dalam karya-karya B. F. Skinner, yang juga merupakan pemimpin paradigma ini. Melalui karyanya, Skinner berusaha menerjemahkan prinsip-prinsip psikologis behaviorisme ke dalam sosiologi. Teori, ide, dan praktiknya memainkan peran penting dalam perkembangan sosiologi perilaku (Mustaqim, 2016).

Menurut Skinner (dalam Mustaqim, 2016), respons muncul karena adanya penguatan. Pengetahuan yang terbentuk melalui ikatan stimulus respons akan semakin kuat bila diberi penguatan. Skinner membagi penguatan ini menjadi dua, yakni penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan tersebut akan berlangsung stabil dan menghasilkan perilaku yang tetap. Asumsi dasar teori ini yaitu: Pertama, *Behavior is lawful* (perilaku memiliki hukum tertentu); Kedua, *Behavior can be predicted* (perilaku dapat diramalkan); dan Ketiga, *Behavior can be controlled* (perilaku dapat dikontrol). Menurut Skinner, unsur yang terpenting dalam belajar adalah adanya penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Penguatan (*reinforcement*) adalah konsekuensi yang meningkatkan probabilitas bahwa suatu perilaku akan terjadi. Sebaliknya, hukuman (*punishment*) adalah konsekuensi yang menurunkan probabilitas terjadinya suatu perilaku. Penguatan boleh jadi kompleks. Penguatan berarti memperkuat. Skinner membagi penguatan ini menjadi dua bagian, yakni penguatan positif dan penguatan negatif (Mustaqim, 2016).

Dalam tinjauan teori behaviorisme, fenomena kecanduan game online bermula dari stimulus yang diterima oleh individu dari lingkungan terdekatnya. Mulai dari keluarga, teman bergaul hingga lingkungan sekolah. Seorang remaja yang sedang kecanduan gadget, memiliki kecenderungan untuk bermain gadget juga sangat besar. Hal inilah yang menjadi pintu masuk siswa tersebut kecanduan gadget, karena mengimitasi dan belajar dari lingkungan pergaulannya.

Merujuk pada teori tersebut, salah satu jalan untuk memutus mata rantai kecanduan gadget yakni dengan mendorong adanya sanksi lingkungan bagi pecandu gadget. Dengan kata lain, menciptakan lingkungan yang 'memaksakan' pentingnya interaksi sosial, dengan mengurangi waktu luang memegang gawai semata.

Hal yang paling penting adalah peran dari mahasiswa. Sebaiknya para mahasiswa bertindak tegas terhadap diri masing-masing dengan lebih jeli lagi dalam melakukan gadget segala kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa mereka yang berhubungan dengan gawai, tidak

sembarang dalam memperlakukan gadget, membatasi waktu bermain gadget, dan menjalin komunikasi yang baik dengan mahasiswa lain. Memberikan pemahaman mengenai dampak buruk adanya gadget dan melakukan metode pembelajaran yang menarik juga dapat dilakukan oleh mahasiswa. Selain mahasiswa, sebaiknya mahasiswa tingkat akhir juga memberlakukan aturan jam bermain gadget, mengadakan kegiatan positif, dan memberikan edukasi yang menarik dan tidak cepat menimbulkan rasa bosan pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyoroti dampak negatif kecanduan gadget pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Makassar, termasuk penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Studi literatur menunjukkan perlunya intervensi yang efektif seperti penyuluhan mengenai penggunaan gadget yang sehat, dukungan psikologis, dan pembatasan waktu penggunaan gadget dalam konteks akademik. Hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi teori-teori terkait kecanduan teknologi dan dampak sosial dari penggunaan gadget yang berlebihan, serta memberikan landasan untuk implementasi kebijakan dan program pendidikan yang lebih baik di lingkungan universitas.

DAFTAR REFERENSI

- Amarulloh, A., Surahman, E., & Meylani, V. (2019). Refleksi peserta didik terhadap pembelajaran berbasis digital. *Jurnal Metaedukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1).
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2020). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 535-543.
- Gustilawati, B., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 109-115.
- Irwandi, D., Masykur, R., & Suherman, S. (2021). Korelasi Kecanduan Mobile Legends Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 2(3), 292-299.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R.

- (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316.
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran motivasi belajar siswa yang kecanduan game online. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 1-8.
- Umami, Z. (2015). Social strategy pada media sosial untuk promosi pariwisata Daerah Istimewa Yogyakarta. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 195-201.
- Pratama, A. N., & Adi, R. M. (2023). Edukasi Bullying dan Bahaya Penggunaan Gadget Melalui Program SMART (Sosialisasi, Membimbing, dan Aktivitas Ramah Anak) untuk Pengembangan Siswa dan Bebas Bullying. *Jurnal Muria Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 103-112.
- Rasiani, D., Deni, I. F., & Rozi, F. R. (2022). EFEKTIVITAS AKUN TIKTOK DALAM MENYAJIKAN PEMBERITAAN MEDIA MASSA DI KALANGAN REMAJA DESA BANDAR LAMA KABUPATEN LABUHANBATU UTARA. *Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2791-2800.