



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 324–333

Risiko Teknologi Digital: Kecanduan Gadget di Kalangan
Pelajar dan Dampak terhadap Prestasi Akademik

Moh. Fahmi Ikhwana, Amirah

Universitas Pancasakti Tegal

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3937>

How to Cite this Article

APA : Moh. Fahmi Ikhwana, & Amirah. (2025). Risiko Teknologi Digital: Kecanduan Gadget di Kalangan Pelajar dan Dampak terhadap Prestasi Akademik. Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research, 3(1), 324 – 333. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3937>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Risiko Teknologi Digital: Kecanduan Gadget di Kalangan Pelajar dan Dampak terhadap Prestasi Akademik

Moh. Fahmi Ikhwana^{1*}, Amirah²

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pancasakti Tegal^{1,2}

*Email Korespondensi: fahmiikhwana@gmail.com

Diterima: 22-11-2025

| Disetujui: 02-12-2025

| Diterbitkan: 04-12-2025

ABSTRACT

Advances in digital technology have changed students' learning patterns and led to gadget addiction, which has a negative impact on academic achievement and psychological well-being. This study reviews the relationship between excessive smartphone use, self-regulation, and academic procrastination through a systematic literature review of 30 articles. The results show that gadget addiction reduces achievement through increased procrastination, sleep disturbances, and decreased learning motivation. Self-regulation is a key factor in balancing the productive use of technology. The main challenge for education in the digital age is to strike a balance between the use of technology and the control of digital behavior through digital literacy and digital well-being policies.

Keywords: Smartphone addiction; Academic performance; Self-regulation; Academic procrastination

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital mengubah pola belajar pelajar sekaligus memunculkan kecanduan gadget yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini meninjau hubungan antara penggunaan smartphone berlebihan, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik melalui tinjauan literatur sistematis terhadap 30 artikel. Hasil menunjukkan bahwa kecanduan gadget menurunkan prestasi melalui peningkatan prokrastinasi, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Regulasi diri menjadi faktor kunci dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi secara produktif. Tantangan utama pendidikan di era digital adalah membangun keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pengendalian perilaku digital melalui literasi dan kebijakan *digital well-being*.

Kata kunci: Kecanduan ponsel pintar; Prestasi akademik; Pengaturan diri; Penundaan

PENDAHULUAN

Perkembangan Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, belajar, dan mengakses informasi. Dalam konteks pendidikan, perangkat seperti smartphone menjadi alat yang sangat penting bagi pelajar untuk memperoleh materi pembelajaran, berkomunikasi dengan dosen, serta mengikuti kelas daring. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul fenomena baru berupa kecanduan gadget yang berdampak pada perilaku dan prestasi akademik pelajar. Menurut Ghafoor et al. (2022), penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan regulasi diri dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda waktu belajar (*bedtime procrastination*), yang pada akhirnya berpengaruh negatif terhadap hasil akademik. Hal ini menunjukkan adanya paradoks dalam pemanfaatan teknologi di satu sisi meningkatkan efisiensi belajar, namun di sisi lain menimbulkan disfungsi perilaku belajar yang serius.

Beberapa penelitian menegaskan bahwa kecanduan gadget berkaitan erat dengan menurunnya motivasi belajar, kualitas tidur, dan fokus akademik (Bharata, W., & Widyaningrum, 2021; Morissan, 2020). Pelajar yang tidak mampu mengendalikan waktu penggunaan perangkat digital cenderung mengalami gangguan konsentrasi, stres akademik, dan perilaku prokrastinasi (Akinci, 2021; Putri & Suryadi, 2023). Selain itu, peningkatan intensitas penggunaan smartphone juga menyebabkan kelelahan kognitif, penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar, dan menurunnya hubungan sosial antar mahasiswa (Jamun & Ntelok, 2022; Rashid et al., 2020). Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan, seperti dukungan keluarga dan sekolah, turut menentukan tingkat risiko kecanduan (Chemnad et al., 2023; Sampasa-Kanyinga et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Kaya & Kaya (2020) yang melaporkan bahwa peningkatan waktu layar (*screen time*) berkorelasi positif dengan tingkat kelelahan kognitif dan penurunan prestasi akademik. Dengan demikian, kecanduan gadget bukan hanya persoalan perilaku individual, tetapi juga masalah sosial yang berdampak luas terhadap kualitas pembelajaran di lingkungan pendidikan tinggi.

Fenomena kecanduan gadget mencerminkan pergeseran perilaku belajar dari aktivitas berorientasi fokus menjadi multitasking digital yang tidak selalu produktif. Mahasiswa sering kali menggunakan smartphone untuk media sosial, permainan daring, dan hiburan, sehingga waktu belajar efektif berkurang secara signifikan (Bharata, W., & Widyaningrum, 2021; Yoezer, 2023). Fenomena ini juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan. Sayed et al. (2022) serta AY Yilmaz et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan tingkat kecanduan digital yang tinggi menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih besar dibandingkan dengan pengguna moderat. Dampak psikologis berupa stres, kecemasan, dan gangguan tidur dilaporkan meluas di berbagai negara (Kusuma Rini & Huriah, 2020; Sayed et al., 2022). Pola ini juga terlihat pada mahasiswa di Indonesia dan Malaysia yang menunjukkan penurunan produktivitas belajar akibat penggunaan gadget berlebihan pada waktu malam (Anuar, 2022; Putri & Suryadi, 2023). Selain itu, regulasi diri (*self-regulation*) menjadi faktor penting dalam mengendalikan perilaku aktif terhadap gadget (Akinci, 2021; Ghafoor et al., 2022). Pelajar dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat mengatur waktu belajar dengan efektif dan menghindari penggunaan smartphone yang tidak produktif, sementara mereka yang kurang memiliki kontrol diri lebih mudah terdistraksi oleh konten digital yang tidak relevan dengan tujuan akademik.

Namun, perlu diakui bahwa tidak semua penggunaan teknologi membawa dampak negatif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara terarah dan fungsional dapat memperluas akses terhadap informasi, meningkatkan kolaborasi dalam pembelajaran, serta memperkuat keterampilan digital pelajar (Baert et al., 2020; Bjerre-Nielsen et al., 2020; Gerosa et al., 2022). Dengan

kata lain, teknologi bukanlah penyebab utama penurunan performa akademik, melainkan cara penggunaannya yang menentukan apakah dampaknya bersifat konstruktif atau destruktif (Karakose et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi pelajar dan pendidik untuk memahami bagaimana mengelola penggunaan teknologi secara seimbang dan bertanggung jawab.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana kecanduan gadget memengaruhi performa akademik pelajar, serta menelaah peran variabel mediasi seperti regulasi diri dan prokrastinasi akademik dalam hubungan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis terhadap berbagai studi internasional dan nasional penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman konseptual dan praktis mengenai bagaimana kecanduan digital berkembang di kalangan pelajar dan bagaimana dampaknya dapat diminimalkan melalui intervensi pendidikan dan psikososial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk menganalisis hubungan antara kecanduan gadget dan performa akademik pelajar. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai temuan empiris yang telah dipublikasikan secara ilmiah, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak perilaku digital terhadap dunia pendidikan. Artikel yang dianalisis diperoleh melalui basis data akademik internasional seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan meliputi “*smartphone addiction*”, “*academic performance*”, “*self-regulation*”, dan “*academic procrastination*”. Proses seleksi dilakukan melalui tiga tahap penyaringan judul dan abstrak, peninjauan teks penuh, serta ekstraksi data utama untuk memastikan relevansi dan kualitas metodologis.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan tematik deskriptif, dengan mengelompokkan hasil penelitian ke dalam tema-tema utama seperti regulasi diri, prokrastinasi akademik, dan kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan menelaah kesamaan pola, konteks sosial, serta kekuatan hubungan antarvariabel untuk menafsirkan bagaimana perilaku adiktif terhadap teknologi memengaruhi performa akademik (Akinci, 2021; Alotaibi et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Teori Perilaku Penggunaan Teknologi

Kajian Morissan (2020) menjelaskan bahwa perilaku penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa dapat dipahami melalui Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), di mana niat penggunaan teknologi dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Mahasiswa yang memiliki persepsi rendah terhadap pengendalian diri cenderung menggunakan smartphone secara berlebihan untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, hiburan, dan permainan daring. Perilaku ini sejalan dengan temuan Akinci (2021) dan Ghafoor et al. (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya self-regulation meningkatkan risiko prokrastinasi akademik dan menurunkan performa belajar.

2. Teori Ketergantungan dan Kecanduan Digital

Fenomena kecanduan smartphone dapat dijelaskan melalui teori ketergantungan media (Media Dependency Theory) yang dikemukakan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur (1976). Menurut teori ini, ketergantungan pada media digital terjadi ketika individu menjadikan perangkat sebagai sumber utama informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Morissan (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketergantungan tinggi mengalami penurunan prestasi akademik hingga 15%. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian Baert et al. (2020) dan Gerosa et al. (2022) yang menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi penggunaan smartphone berkorelasi negatif dengan capaian akademik akibat gangguan konsentrasi dan waktu belajar yang berkurang.

Selain itu, kecanduan gadget juga dapat dipahami melalui model kecanduan perilaku (Behavioral Addiction Model) yang dikembangkan oleh Griffiths (1996). Model ini menjelaskan bahwa kecanduan terjadi melalui lima karakteristik: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, dan conflict. Mahasiswa yang sering menggunakan smartphone untuk kebutuhan emosional (misalnya mengurangi stres atau kebosanan) mengalami gejala perilaku kompulsif yang mirip dengan kecanduan psikologis, yang akhirnya mengganggu keseimbangan aktivitas belajar.

3. Teori Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik

Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, motivasi, dan kognisi dalam mencapai tujuan akademik. Hasil penelitian Morissan (2020) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan menurunkan tingkat regulasi diri mahasiswa, yang berdampak pada meningkatnya kecenderungan menunda tugas (academic procrastination). Temuan ini diperkuat oleh Aznar-Díaz et al. (2020) dan Putri & Suryadi (2023) yang menunjukkan hubungan positif antara kecanduan internet dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, regulasi diri berperan sebagai variabel mediasi antara penggunaan smartphone dan hasil akademik, sebagaimana juga dikonfirmasi oleh Akinci (2021).

4. Teori Gangguan Atensi dan Multitasking

Penurunan prestasi akademik akibat penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat dijelaskan melalui teori beban kognitif (Cognitive Load Theory) dari Sweller (1988). Ketika mahasiswa melakukan multitasking antara kegiatan akademik dan penggunaan media sosial, kapasitas atensi mereka terbagi sehingga efektivitas belajar menurun. Morissan (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa sering terganggu oleh notifikasi dan dorongan untuk memeriksa pesan atau media sosial selama belajar. Hal ini sejalan dengan Bjerre-Nielsen et al. (2020) dan Yoon & Yun (2023) yang menemukan bahwa interupsi digital secara signifikan menurunkan efisiensi belajar dan capaian akademik jangka panjang.

5. Teori Literasi Digital dan Penggunaan Produktif Teknologi

Meskipun penggunaan smartphone sering dikaitkan dengan dampak negatif, beberapa teori dan penelitian menekankan potensi positifnya ketika dikelola secara bijak. Berdasarkan konsep literasi digital (Digital Literacy Framework) oleh Gilster (1997), kemampuan memahami, menilai, dan mengelola informasi digital dapat mengubah pola perilaku teknologi dari konsumtif menjadi produktif. Okela (2023) dan Pérez-Juárez et al. (2023) menegaskan bahwa mahasiswa dengan literasi digital tinggi lebih mampu mengontrol perilaku online dan mengoptimalkan teknologi untuk belajar. Dalam konteks ini, Morissan

(2020) menekankan perlunya lembaga pendidikan meningkatkan literasi digital mahasiswa agar smartphone berfungsi sebagai sarana belajar, bukan sumber distraksi.

Pembahasan

1. Hubungan Risiko Kecanduan Gadget dan Penurunan Kinerja Akademik

Hasil sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap performa akademik pelajar dan mahasiswa. Studi oleh Ghafoor et al. (2022) dan Bharata & Widyaningrum (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan smartphone tinggi mengalami penurunan nilai akademik secara konsisten akibat gangguan fokus dan penundaan belajar. Yoezer (2023) menambahkan bahwa intensitas penggunaan smartphone lebih dari empat jam per hari berdampak pada penurunan konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis. Tinjauan sistematis oleh Sánchez-Fernández dan Borda-Mas (2023) menegaskan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah seringkali disertai dengan pola penggunaan internet spesifik seperti media sosial dan hiburan daring yang berperan sebagai faktor prediktif utama dalam menurunnya performa akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, beberapa penelitian memberikan perspektif yang lebih mendalam. Bjerre-Nielsen et al. (2020) dalam studi longitudinal selama dua tahun menyatakan bahwa efek negatif penggunaan smartphone terhadap performa akademik sering kali dilebih-lebihkan jika tidak memperhitungkan konteks penggunaan. Menurut mereka, tidak semua penggunaan smartphone bersifat distraktif, penggunaan yang diarahkan untuk kegiatan akademik, seperti membaca jurnal atau berdiskusi daring, justru dapat memperkuat pemahaman konsep dan meningkatkan partisipasi belajar (Baert et al., 2020; Gerosa et al., 2022). Dengan demikian, bukan perangkatnya yang bermasalah, tetapi pola dan tujuan penggunaan yang menjadi pembeda utama antara perilaku adaptif dan adiktif.

2. Peran Mediasi Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik

Salah satu temuan penting dari hasil sintesis literatur ini adalah adanya peran mediasi self-regulation dan prokrastinasi akademik dalam menjelaskan hubungan antara kecanduan gadget dan performa belajar. Akinci (2021) menemukan bahwa pelajar dengan kontrol diri rendah cenderung menggunakan smartphone sebagai pelarian dari tekanan akademik, yang berujung pada kebiasaan menunda tugas. Fenomena ini disebut sebagai *academic procrastination*, di mana individu secara sadar menunda pekerjaan belajar meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Ghafoor et al. (2022) memperluas temuan ini dengan menambahkan bahwa prokrastinasi sering terjadi pada malam hari (*bedtime procrastination*), yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur dan penurunan fungsi kognitif pada keesokan harinya. Temuan Schulz van Endert (2021) turut memperkuat pandangan ini dengan menunjukkan bahwa kecanduan perangkat digital pada anak muda berhubungan dengan rendahnya kemampuan pengendalian diri dan penundaan pekerjaan, yang secara tidak langsung menurunkan performa akademik mereka.

Penelitian lain memperkuat peran regulasi diri sebagai variabel kunci. Aznar-Díaz et al. (2020) menegaskan bahwa individu dengan tingkat regulasi diri tinggi mampu membatasi penggunaan smartphone secara efektif dan tetap mempertahankan performa akademik yang baik. Sebaliknya, regulasi diri yang lemah membuat pelajar lebih rentan terhadap distraksi digital yang menyebabkan stres akademik, rendahnya motivasi, dan penurunan kepuasan belajar (Putri & Suryadi, 2023; Rashid et al., 2020). Dengan demikian, regulasi diri bukan hanya mekanisme psikologis, tetapi juga merupakan kompetensi penting yang

menentukan kemampuan siswa dalam mengelola interaksi dengan teknologi.

3. Dampak Risiko Psikologis dan Sosial Kecanduan Gadget

Selain berdampak pada prestasi belajar, kecanduan gadget juga berimplikasi serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial pelajar. Studi oleh Sayed et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecanduan internet dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa. AY Yilmaz et al. (2022) mengonfirmasi temuan tersebut selama masa pandemi COVID-19, di mana penggunaan gadget secara berlebihan untuk pembelajaran daring meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan rasa keterhubungan sosial. Pelajar dengan kecanduan tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah serta keterlibatan belajar yang menurun (Alvi et al., 2022). Kajian bibliometrik menegaskan tren peningkatan penelitian tentang kecanduan digital dan implikasinya terhadap pendidikan, terutama setelah pandemi (Karakose et al., 2022; Tuncer et al., 2022). Sementara itu, penelitian Ertemel, Menekse, dan Camgoz Akdag (2023) memberikan pendekatan kuantitatif baru melalui model Pythagorean Fuzzy CRITIC-TOPSIS untuk menilai tingkat kecanduan smartphone secara lebih objektif, menunjukkan bahwa dimensi perilaku dan psikologis pengguna memiliki bobot signifikan terhadap risiko akademik yang muncul akibat penggunaan berlebihan.

Dalam konteks sosial, Chemnad et al. (2023) menemukan bahwa lingkungan keluarga dan pola asuh permisif turut memperburuk perilaku kecanduan gadget di kalangan remaja. Kurangnya pengawasan dan keteladanan penggunaan teknologi oleh orang tua membuat anak sulit membedakan antara penggunaan produktif dan adiktif. Di sisi lain, Kusuma Rini & Huriah (2020) menyatakan bahwa paparan gawai sejak dini tanpa pengawasan menghambat perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak. Dengan demikian, kecanduan gadget tidak hanya bersifat individual tetapi juga merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan budaya digital.

4. Literasi Digital sebagai Faktor Protektif

Beberapa penelitian terkini menyoroti peran literasi digital sebagai strategi protektif terhadap efek negatif kecanduan gadget. Okela (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi digital tinggi mampu menggunakan smartphone secara selektif untuk tujuan akademik dan mampu menghindari distraksi media sosial. Atasever et al. (2023) menambahkan bahwa literasi digital yang baik berkorelasi positif dengan motivasi belajar dan kepuasan hidup mahasiswa. Penggunaan yang diarahkan untuk pembelajaran digital dapat meningkatkan motivasi dan tujuan akademik (Yoon & Yun, 2023). Selain itu, Pérez-Juárez et al. (2023) menemukan bahwa kesadaran terhadap penggunaan teknologi secara bijak meningkatkan student engagement dan rasa tanggung jawab akademik.

Dengan demikian, peningkatan literasi digital bukan hanya tentang kemampuan teknis, tetapi juga tentang kesadaran etis dan pengelolaan waktu digital. Program pendidikan literasi digital di sekolah dan universitas dapat membantu pelajar memahami bagaimana mengatur waktu penggunaan perangkat, membatasi akses ke konten non-edukatif, dan menumbuhkan kebiasaan belajar yang produktif. Hasil ini sejalan dengan pandangan Gerosa et al. (2022) yang menekankan bahwa keseimbangan antara kontrol diri dan pemanfaatan teknologi adalah kunci menuju “kesejahteraan digital” (digital well-being).

5. Perspektif Global dan Variasi Kontekstual

Menariknya, hasil analisis lintas negara menunjukkan adanya variasi kontekstual dalam tingkat dan dampak kecanduan gadget. Penelitian di negara maju seperti Denmark dan Belgia (Baert et al., 2020; Bjerre-Nielsen et al., 2020) menunjukkan bahwa regulasi diri pelajar relatif lebih tinggi, sehingga efek negatif penggunaan smartphone lebih terkendali. Sebaliknya, di negara berkembang seperti Indonesia, Mesir, dan Arab Saudi, kecanduan gadget cenderung lebih tinggi karena lemahnya literasi digital dan ketergantungan sosial terhadap media daring (Alotaibi et al., 2022; Jamun & Ntelok, 2022; Sayed et al., 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa konteks budaya dan sosial memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku digital pelajar. Masyarakat dengan nilai kolektivisme yang tinggi, seperti di Asia, lebih rentan terhadap tekanan sosial untuk selalu terhubung secara daring, yang pada akhirnya memperkuat perilaku adiktif. Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus mempertimbangkan dimensi budaya agar strategi pengendalian kecanduan gadget dapat diterapkan secara efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis pelajar. Penggunaan smartphone yang berlebihan terbukti menurunkan konsentrasi, meningkatkan prokrastinasi, dan melemahkan motivasi belajar (Bharata, W., & Widyaningrum, 2021; Ghafoor et al., 2022). Regulasi diri (*self-regulation*) menjadi faktor penting yang menentukan sejauh mana pelajar mampu mengontrol perilaku digitalnya. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami gangguan tidur dan penurunan prestasi akademik (Akinci, 2021; Aznar-Díaz et al., 2020).

Meskipun demikian, teknologi digital tidak selalu memberikan dampak negatif. Ketika digunakan secara terarah, gadget dapat memperkuat proses pembelajaran dan meningkatkan keterlibatan akademik (Bjerre-Nielsen et al., 2020; Gerosa et al., 2022). Tantangan utama bukan pada teknologi itu sendiri, melainkan bagaimana penggunaannya diatur agar tetap produktif. Literasi digital dan pengendalian diri perlu diperkuat untuk mencegah perilaku adiktif (Karakose et al., 2022; Okela, 2023).

Secara keseluruhan, kecanduan gadget merupakan ancaman nyata bagi kualitas pendidikan modern jika tidak diimbangi dengan regulasi diri dan dukungan lingkungan yang sehat. Upaya pencegahan harus difokuskan pada peningkatan literasi digital, kesadaran digital well-being, serta penerapan kebijakan pendidikan yang mendorong penggunaan teknologi secara seimbang (Atasever et al., 2023; Chemnad et al., 2023). Pendidikan di era digital perlu menumbuhkan karakter pelajar yang adaptif, bertanggung jawab, dan mampu menggunakan teknologi untuk mendukung, bukan menghambat, keberhasilan akademik. Akhirnya, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan pendekatan longitudinal dan lintas budaya untuk memahami dinamika perilaku digital pelajar secara lebih mendalam di era pendidikan berbasis teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

Akinci, T. (2021). Determination of Predictive Relationships between Problematic Smartphone use, Self-regulation, Academic Procrastination and Academic Stress through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.329.3>

- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>
- Alvi, A. K., Kayani, U. S., & Lakhan, A. B. (2022). Relationship of Social Media Addiction With Academic Performance: Mediating Role of Student Engagement. *Gomal University Journal of Research*, 38(02), 160–170. <https://doi.org/10.51380/gujr-38-02-03>
- Anuar, M. (2022). Kecerdasan Emosi Pelajar the Influence of Gadgets and Internet Addiction on Students' Emotional Intelligence. 4(4), 9–26. <https://doi.org/10.46754/umtjur.v4i4.337>
- Atasever, A. N., Çelik, L., & Eroğlu, Y. (2023). Mediating Effect of Digital Addiction on The Relationship Between Academic Motivation and Life Satisfaction in University Students. *Participatory Educational Research*, 10(1), 17–41. <https://doi.org/10.17275/per.23.2.10.1>
- AY YILMAZ, Y., AYDOĞDU, F., & KOÇTÜRK, N. (2022). A Systematic Overview of Adolescents' Smartphone Habits and Internet Addiction During the COVID-19 Era. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 510–517. <https://doi.org/10.18863/pgy.1064501>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Baert, S., Vujić, S., Amez, S., Claeskens, M., Daman, T., Maeckelberghe, A., Omeij, E., & De Marez, L. (2020). Smartphone Use and Academic Performance: Correlation or Causal Relationship? *Kyklos*, 73(1), 22–46. <https://doi.org/10.1111/kykl.12214>
- Bharata, W., & Widyaningrum, P. W. (2021). The Mediating Effect of Smartphone Addiction on Students' Academic Performance. *Jurnal Manajemen (Edisi Elektronik)*, 12(3), 397–411. <https://doi.org/10.32832/jm-A>
- Bjerre-Nielsen, A., Andersen, A., Minor, K., & Lassen, D. D. (2020). The Negative Effect of Smartphone Use on Academic Performance May Be Overestimated: Evidence From a 2-Year Panel Study. *Psychological Science*, 31(11), 1351–1362. <https://doi.org/10.1177/0956797620956613>
- Chemnad, K., Aziz, M., Abdelmoneium, A. O., Al-Harabsheh, S., Baghdady, A., Al Motawaa, F. Y., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2023). Adolescents' Internet addiction: Does it all begin with their environment? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00626-7>
- Ertemel, A. V., Menekse, A., & Camgoz Akdag, H. (2023). Smartphone Addiction Assessment Using Pythagorean Fuzzy CRITIC-TOPSIS. *Sustainability (Switzerland)*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/su15053955>
- Gerosa, T., Gui, M., & Büchi, M. (2022). Smartphone Use and Academic Performance: A Pervasiveness Approach Beyond Addiction. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1542–1561. <https://doi.org/10.1177/08944393211018969>
- Ghafoor, R. Z., Nawaz, S., Zahra, T., & Hakeem, T. A. (2022). Effect of Smartphone Addiction on Academic Performance; Mediation of Self-Regulation and Bedtime Procrastination. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(9), 618–622. <https://doi.org/10.53350/pjmhs22169618>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa.

- Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Karakose, T., Tülübaş, T., & Papadakis, S. (2022). Revealing the Intellectual Structure and Evolution of Digital Addiction Research: An Integrated Bibliometric and Science Mapping Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214883>
- Kaya, S., & Kaya, M. (2020). Investigation of Smartphone Addiction Levels Among University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 14–25. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.002>
- Kusuma Rini, M., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Morissan. (2020). Hubungan penggunaan smartphone dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Studi Komunikasi*, 4(March), 158–181. <https://doi.org/10.25139/jsk.v4i1.1800>
- Okela, A. H. (2023). Egyptian university students' smartphone addiction and their digital media literacy level. *Journal of Media Literacy Education*, 15(1), 44–57. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2023-15-1-4>
- Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability (Switzerland)*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Putri, M. A. S., & Suryadi, D. (2023). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 22–31. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i1.23539>
- Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaïd, S. A., Ahmad, Z., & Zainodin, W. H. W. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(3), 408–424. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3603-25>
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Goldfield, G. S., & Chaput, J. P. (2022). Problem Technology Use, Academic Performance, and School Connectedness among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042337>
- Sánchez-Fernández, M., & Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review. In *Education and Information Technologies* (Vol. 28, Issue 6). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>
- Sayed, M., Naiim, C. M., Aboelsaad, M., & Ibrahim, M. K. (2022). Internet addiction and relationships with depression, anxiety, stress and academic performance among Egypt pharmacy students: a cross-sectional designed study. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14140-6>
- Schulz van Endert, T. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PLoS ONE*, 16(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- Tuncer, M., Dikmen, M., & Vural, M. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı, Davranış Problemleri ve Akademik Performans: Bibliyometrik Bir Haritalama Digital Gaming Addiction, Behavior Problems and

- Academic Performance: A Bibliometric Mapping. *Turk Turizm Arastirmalari Dergisi*, 5(7), 913–933. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2022.1035>
- Yoezer, K. (2023). Smartphone Addiction among University Students and Its Implications for Learning. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 19(2), 28–33. <https://doi.org/10.9734/sajsse/2023/v19i2675>
- Yoon, M., & Yun, H. (2023). Relationships between adolescent smartphone usage patterns, achievement goals, and academic achievement. *Asia Pacific Education Review*, 24(1), 13–23. <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09718-5>