

Program DIGISEHAT: Edukasi Penggunaan Internet untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Mahasiswa di Asrama Smietra, Kota Kupang

Jeanette Reis Taneo¹, Kresensia Apriliani Jula², Laurensia Vatriani Duet³, Maria Epifania Sandri Asa⁴, Vinsensius Harmando⁵, Christina Rony Nayoan⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 19 Juni 2026, Revised : 25 Juni 2026, Published : 2 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Maria Epifania Sandri Asa

E-mail: sandriasa93@gmail.com

Abstrak

Penggunaan internet yang semakin tinggi pada mahasiswa berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kecanduan gadget yang dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, mental, dan produktivitas belajar. Berdasarkan hasil analisis situasi di Asrama Smietra, Kota Kupang, ditemukan bahwa penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget merupakan masalah kesehatan yang paling dominan dengan persentase sebesar 37,8%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai penggunaan internet yang bijak sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget melalui Program DIGISEHAT (Disiplin Gadget melalui Penggunaan Internet Bijak). Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan media poster. Kegiatan dilaksanakan pada 13 mahasiswa yang bertempat tinggal di Asrama Smietra dengan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 67,7 pada pre-test menjadi 93,8 pada post-test. Selain itu, sebagian peserta mulai menunjukkan perubahan perilaku dengan mengurangi penggunaan gadget berlebihan dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang lebih produktif. Program DIGISEHAT terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai penggunaan internet yang sehat dan berpotensi mendukung pencegahan kecanduan gadget melalui peningkatan kesadaran dan perilaku penggunaan internet yang lebih bijak.

Kata kunci – edukasi kesehatan, kecanduan gadget, penggunaan internet

Abstract

The increasing use of the internet among university students has the potential to increase the risk of gadget addiction, which can affect physical health, mental health, and academic productivity. Based on a situational analysis conducted at Smietra Dormitory, Kupang City, excessive internet use as a risk factor for gadget addiction was identified as the most dominant health problem, accounting for 37.8% of cases. This community service program aimed to improve students' knowledge and awareness regarding wise internet use as an effort to prevent gadget addiction through the DIGISEHAT (Gadget Discipline through Wise Internet Use) Program. The method used was health education through lectures, discussions, and poster media. The activity involved 13 students living in Smietra Dormitory and was evaluated using pre-test and post-test assessments. The results showed an increase in participants' knowledge, indicated by the improvement in the average score from 67.7 in the pre-test to 93.8 in the post-test. In addition, some participants began to show behavioral changes by reducing excessive gadget use and increasing their involvement in more productive activities. The DIGISEHAT Program proved

effective in improving students' knowledge regarding healthy internet use and has the potential to support the prevention of gadget addiction through increased awareness and more responsible internet-use behavior.

Keywords – health education, gadget addiction, internet use

How To Cite : Taneo, J. R., Jula, K. A., Duet, L. V., Asa, M. E. S., Harmando, V., & Nayoan, C. R. (2026). Program DIGISEHAT: Edukasi Penggunaan Internet untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Mahasiswa di Asrama Smietra, Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1869 - 1876. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4660>

Copyright ©2026 Jeanette Reis Taneo, Kresensia Apriliani Jula, Laurensia Vatriani Duet, Maria Epifania Sandri Asa, Vinsensius Harmando, Christina Rony Nayoan

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pada kelompok mahasiswa. Internet bukan hanya sebagai sarana informasi saja, tetapi digunakan sebagai sarana pembelajaran, akademik, pencarian informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Kemudahan dalam mengakses internet sangat didukung oleh adanya penggunaan *smartphone*. Hal ini mengakibatkan penggunaan internet bukan hanya mendukung proses pembelajaran dan memberikan banyak manfaat, tetapi juga dapat menimbulkan faktor risiko seperti kecanduan gadget, apabila penggunaannya tidak terkontrol secara baik.

Kecanduan gadget adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap perangkat elektronik seperti *smartphone*, tablet, atau komputer, sehingga aktivitas sehari-hari dan kesehatannya terganggu (Azzahra et al., 2025). Hal ini menandakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak terhadap risiko gangguan tidur, menurunkan produktivitas, menimbulkan stres, menurunkan konsentrasi belajar, dan menimbulkan gangguan interaksi sosial. Masalah ini penting untuk diperhatikan dikarenakan sebagian besar pengguna internet pada masa kini berasal dari kalangan remaja usia akhir dan dewasa muda yang sedang berada pada masa pendidikan perguruan tinggi.

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 melaporkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66% dari total penduduk (APJII, 2025). Pada kelompok usia mahasiswa tingkat kepemilikan *smartphone* telah mencapai 99,51%, dengan kisaran rata-rata penggunaan internet adalah empat hingga enam jam per hari. Selain itu, peningkatan penggunaan internet di Indonesia terus mengalami lonjakan dari 215 juta jiwa pada tahun 2023 menjadi 229,4 juta jiwa pada tahun 2025. Peningkatan penggunaan internet ini menandakan bahwa mahasiswa menjadi kelompok yang rentan dalam menggunakan internet berlebihan.

Permasalahan kecanduan gadget dan internet telah menjadi masalah yang cukup serius, penggunaan gadget memiliki dampak terutama pada kondisi kesehatan jiwa, salah satunya yaitu kecemasan (Parajuli, 2021; Ulfa Safitri et al., 2022). Selain itu, salah satu dampak kecanduan internet akan mempengaruhi kesehatan, bahkan akan merasa mengantuk di siang hari, merasa lelah, dan mempengaruhi suasana hati (*mood*) sehingga mengganggu proses tidur dan meningkatkan rasa mengantuk saat beraktivitas (Murwani et al., 2021; Nugraha, Rinjani, Ali, & Pardiansyah, 2023). Temuan-temuan tersebut menandakan bahwa penggunaan internet dan gadget yang tidak terkendali dapat membawa dampak terhadap kualitas hidup mahasiswa.

Kondisi ini juga terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa 65,7% responden telah mengalami kecanduan *smartphone* akibat tingginya penggunaan internet (Firmansyah et al., 2019). Temuan ini menandakan bahwa masalah tingginya penggunaan internet telah menjadi faktor risiko kecanduan gadget pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan pada mahasiswa yang tinggal di Asrama Smietra, Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, ditemukan bahwa masalah kesehatan yang paling sering terjadi adalah kecanduan gadget sebagai akibat dari

penggunaan internet berlebihan dengan persentase sebesar 37,8%, diikuti oleh pola tidur buruk sebesar 34,1%, dan stres akademik sebesar 28,1%. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang tinggal di asrama tersebut telah menggunakan gadget lebih dari rata-rata penggunaan yaitu sebesar lima jam per hari untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain game online, dan berbagai aktivitas lainnya. Mahasiswa juga mengaku bahwa sering mengalami kesulitan mengontrol penggunaan gadget, merasa bosan ketika tidak menggunakan gadget, sulit tidur, dan kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan penggunaan internet untuk hal lainnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan internet berlebihan telah menjadi suatu masalah penting untuk segera dilakukan upaya intervensi melalui pendekatan promosi kesehatan.

Upaya pencegahan penggunaan internet sebagai faktor risiko kecanduan gadget dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran dari mahasiswa mengenai penggunaan internet yang lebih sehat. Edukasi kesehatan menjadi salah satu langkah promosi kesehatan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap suatu masalah kesehatan sehingga dapat mendorong adanya perubahan perilaku pada mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pelaksana melaksanakan Program DIGISEHAT (Disiplin Gadget melalui Penggunaan Internet Bijak) sebagai suatu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada seluruh mahasiswa yang tinggal di Asrama Smietra. Program ini dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan dengan harapan dapat mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan mendorong adanya perubahan perilaku pada mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan internet sehingga dapat mencegah terjadinya kecanduan dan berbagai dampak negatif lainnya.

METODE

Metode yang digunakan pada program ini adalah promosi kesehatan berupa edukasi tentang penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget pada mahasiswa. Program ini dilaksanakan mulai dari tanggal 12 Mei hingga 22 Mei 2026, yang berlokasi di Asrama Smietra, Kelurahan Lasiana, Kota Kupang. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh mahasiswa penghuni asrama yang bersedia mengikuti kegiatan.

Beberapa tahapan yang dilakukan diantaranya:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dimulai dengan melakukan observasi, pembagian kuesioner dan wawancara singkat. Setelah itu dilakukannya penentuan prioritas masalah berdasarkan hasil analisis situasi, dilanjutkan dengan penyusunan materi dan pembuatan media edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini diawali dengan kata pembuka, perkenalan dan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dan media edukasi berupa poster, serta dibukanya sesi diskusi.

3. Tahap Evaluasi

Setelah sesi diskusi selesai peserta diberikan kesempatan mengisi *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Pada Tahap ini juga dilakukan penyusunan laporan program.

Media utama yang digunakan dalam pelaksanaan program edukasi adalah poster kesehatan yang memuat pesan-pesan kesehatan terkait dampak, hubungan penggunaan internet dengan kecanduan gadget, tanda-tanda kecanduan gadget, dan cara mengatasi kecanduan gadget. Rancangan evaluasi program dilakukan berdasarkan tiga kriteria keberhasilan yaitu keberhasilan pelaksanaan kegiatan, keberhasilan peserta, dan keberhasilan tim pelaksana. Kegiatannya telah dilaksanakan sesuai dengan waktu dan jumlah pertemuan yang telah ditentukan yaitu satu kali kegiatan edukasi.

Tolak ukur keberhasilan peserta dilihat dari meningkatnya pengetahuan dan pemahaman mengenai penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget, yang diukur

melalui hasil *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, peserta diharapkan mampu menerapkan informasi yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan, mengatur waktu penggunaan internet dengan lebih bijak, serta menerapkan langkah-langkah pencegahan kecanduan gadget.

Tolak ukur keberhasilan kelompok dinilai berdasarkan kemampuan dalam menyampaikan materi edukasi secara jelas dan mudah dipahami, serta mampu menjawab pertanyaan dan membantu peserta yang mengalami kesulitan dalam memahami materi. Keberhasilan kelompok juga diukur dari kualitas komunikasi selama kegiatan tingkat partisipasi peserta, serta kehadiran seluruh anggota sesuai dengan tugas yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan Asrama Smietra, Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, sebagai lokasi edukasi kesehatan didasarkan pada cukup tingginya jumlah mahasiswa yang tinggal di asrama tersebut, sehingga mempermudah proses pelaksanaan edukasi dan menjangkau sasaran secara lebih mudah. Selain itu, berdasarkan hasil pengkajian awal yang telah dilakukan kelompok, ditemukan bahwa penggunaan internet berlebihan dapat berisiko mengakibatkan terjadinya kecanduan gadget.

Mahasiswa dipilih sebagai sasaran karena memiliki tingkat penggunaan internet yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan akademik maupun kebutuhan non-akademik. Tingginya intensitas dari penggunaan internet ini yang kemudian menyebabkan mahasiswa lebih berisiko mengalami penggunaan internet secara berlebihan yang dapat berkembang menjadi kecanduan gadget. Kondisi ini juga dapat berdampak terhadap pola tidur yang buruk dan meningkatnya stres akademik. Oleh karena itu, mahasiswa dipilih sebagai sasaran karena mereka merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan tersebut dan membutuhkan upaya pencegahan yang tepat serta peningkatan kesadaran terkait penggunaan internet dan gadget secara sehat dan bijak. Selain itu, pemilihan lokasi ini juga mempertimbangkan kemudahan akses, keterjangkauan wilayah, dan dukungan lingkungan yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan edukasi berjalan secara efektif.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan menggunakan kuesioner pada mahasiswa yang tinggal di Asrama Smietra, ditemukan bahwa masalah kesehatan yang paling sering terjadi adalah penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget dengan persentase sebesar 37,8%, diikuti oleh pola tidur buruk sebesar 34,1%, dan stres akademik sebesar 28,1%. Masalah kesehatan ini juga didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan, dimana berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswa mengungkapkan bahwa penggunaan gadget sehari-hari di atas rata-rata, yaitu lebih dari lima jam per hari untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain game online, dan berbagai aktivitas lainnya, yang mana semua aplikasi tersebut membutuhkan internet untuk dapat diakses.

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada pukul 18.00 WITA dengan diikuti oleh 13 dari 15 mahasiswa yang tinggal di Asrama Smietra. Sebelum dilakukan penyampaian materi, peserta terlebih dahulu diberikan *pre-test* selama kurang lebih 10 menit untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget. Setelah *pre-test* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian edukasi menggunakan metode ceramah yang didukung dengan adanya media poster. Materi yang diberikan mencakup pengertian kecanduan gadget, tanda-tanda kecanduan gadget, hubungan penggunaan internet berlebihan dengan kecanduan gadget, dampak penggunaan internet berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental, serta upaya pencegahan kecanduan gadget melalui penggunaan internet bijak. Penggunaan poster bertujuan untuk membantu peserta memahami informasi secara lebih mudah melalui penyajian visual yang menarik dan ringkas.

Selama kegiatan edukasi berlangsung, peserta dilibatkan secara aktif melalui sesi tanya jawab sehingga tercipta interaksi yang dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang

diberikan. Keaktifan peserta terlihat dari adanya dua pertanyaan yang diajukan terkait cara membantu teman yang mengalami kecanduan gadget berat serta pengaruh konsumsi kopi terhadap pola tidur dan penggunaan gadget.



Gambar 1.

Penyampaian Edukasi mengenai Disiplin Gadget melalui Penggunaan Internet Bijak pada Mahasiswa di Asrama Smietra



Gambar 2.

Peserta Edukasi mengenai Disiplin Gadget melalui Penggunaan Internet Bijak pada Mahasiswa di Asrama Smietra

Setelah penyampaian materi selesai, peserta diberikan *post-test* dengan pertanyaan yang sama seperti pada *pre-test*. Pemberian *post-test* bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

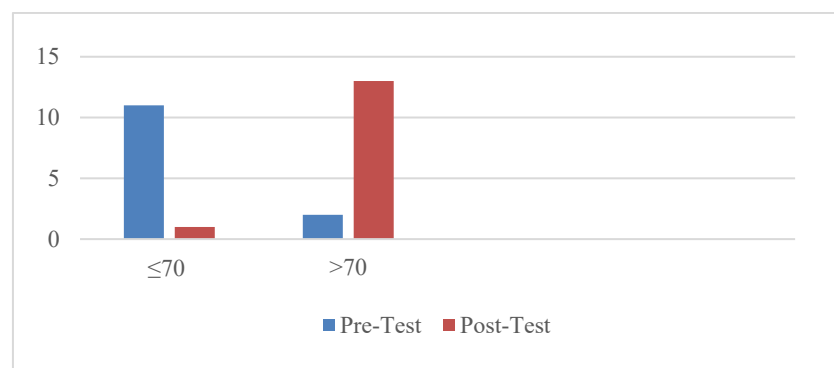
Tabel 1.

Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi

No.	Responden	Usia	Pre-Test	Post-Test
1.	Responden 1	22	40	100
2.	Responden 2	19	60	80
3.	Responden 3	20	70	90
4.	Responden 4	25	70	100
5.	Responden 5	22	80	100
6.	Responden 6	20	60	90

7.	Responden 7	21	70	100
8.	Responden 8	21	80	100
9.	Responden 9	21	70	70
10.	Responden 10	22	70	100
11.	Responden 11	21	70	100
12.	Responden 12	20	70	100
13.	Responden 13	25	70	90
RATA-RATA			67,7	93,8

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada Tabel 1, dimana nilai rata-rata *pre-test* sebesar 67,7, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 93,8. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget.



Gambar 3.
Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Berdasarkan gambar 3., diketahui bahwa pada saat *pre-test* terdapat 11 responden (84,6%) dengan nilai ≤ 70 (kategori sedang) dan 2 responden (15,4%) dengan nilai > 70 (kategori tinggi). Setelah dilakukan edukasi menggunakan metode ceramah, media poster, dan sesi diskusi, jumlah responden dengan nilai ≤ 70 menurun menjadi 1 responden (7,7%), sedangkan responden dengan nilai > 70 meningkat menjadi 12 responden (92,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Ditinjau dari aspek perubahan perilaku yang dilihat berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa hanya sekitar 3 dari 13 responden yang menunjukkan perubahan perilaku secara nyata, seperti mengurangi penggunaan gadget dengan mengalihkannya ke aktivitas lainnya yang lebih produktif, seperti membersihkan kamar, bermain bola, memasak, istirahat malam, dan sebagainya. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih lama serta dukungan yang lebih intensif dibandingkan dengan perubahan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dampak penggunaan internet berlebihan terhadap kesehatan. Selain itu, edukasi ini juga cukup mendorong adanya perubahan perilaku walaupun belum optimal secara keseluruhan. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai hubungan antara kecanduan gadget dengan penggunaan internet secara berlebihan yang berdampak pada gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi belajar, peningkatan stres, dan berbagai dampak negatif lainnya yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik

dan mental. Paparan cahaya biru dari layar gadget diketahui dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunkan kualitas istirahat.

Kegiatan edukasi ini termasuk dalam upaya promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku mahasiswa terhadap penggunaan internet dan gadget yang sehat dan bijak. Dengan meningkatnya pengetahuan dari peserta mengenai risiko dan dampak penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget, diharapkan agar peserta dapat mulai menerapkan perilaku yang lebih sehat, seperti mulai membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, mengurangi durasi terhadap penggunaan internet yang tidak diperlukan, dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas positif di luar penggunaan gadget.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pada mahasiswa di Asrama Smietra. Hal ini dapat dilihat melalui adanya peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan nilai rata-rata pada *pre-test* sebesar 67,7 menjadi 93,8 pada *post-test*. Peningkatan ini terjadi dikarenakan adanya edukasi, diskusi, dan pembagian poster mengenai disiplin gadget melalui penggunaan internet bijak. Selain itu, telah terjadi pula perubahan perilaku pada tiga dari 13 mahasiswa, yang awalnya mengalami kecanduan gadget akibat akses internet berlebihan, tetapi setelah dilakukan edukasi, ketiga mahasiswa tersebut telah mampu dalam menerapkan pola penggunaan gadget dan internet yang bijak. Setelah dilakukannya edukasi, diharapkan agar mahasiswa mampu dalam mengetahui dampak penggunaan internet berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget, serta mengetahui dan menerapkan cara mencegah kecanduan gadget melalui penggunaan internet bijak. Upaya ini perlu didukung dengan adanya penerapan batas waktu penggunaan internet, menggunakan internet sesuai kebutuhan, membatasi penggunaan media sosial dan game online, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, melakukan aktivitas fisik, dan interaksi sosial secara langsung, serta memanfaatkan fitur pengatur waktu layar (*screen time*). Hal ini sangat penting sebagai pencegahan terjadinya kecanduan gadget. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilaksanakan secara lebih berkelanjutan dengan cakupan materi yang lebih luas, sehingga dapat menambah pengetahuan, kesadaran, dan mendukung keberlanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pihak, terkhusus kepada mahasiswa di Asrama Smietra yang telah berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti edukasi ini, dan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, serta pihak-pihak lain yang telah terlibat selama proses persiapan hingga pada pelaksanaan kegiatan. Besar harapan penulis agar kegiatan edukasi mengenai disiplin gadget melalui penggunaan internet bijak dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait dampak penggunaan internet secara berlebihan sebagai faktor risiko kecanduan gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, I. A., Agustina, & Wati, L. (2023). 59,1 *Persen Mahasiswa Kecanduan Internet*. Diakses dari: <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025, 15 Agustus). *Survei APJII: Pengguna internet Indonesia 2025 tembus 229 juta jiwa*. Diakses dari: DetikInet. <https://inet.detik.com/telecommunication/d-8047759/survei-apjii-pengguna-internet-indonesia-2025-tembus-229-juta-jiwa>

- Azzahra, A., Darmawan, I., & Karlina, I. (2025). Analisis dampak kecanduan gadget sebagai pemicu pembentukan kepribadian anti sosial. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6). Diakses dari: <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/2168>
- Chen, I. H., Pramukti, I., et al. (2024). *Smartphone Application-Based Addiction Scale: Psychometric Evidence Across Nine Asian Regions Using Advanced Analytic Methods*. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39551939/>
- Firmansyah, Muhammad F., Su Djie To Rante, and Regina M. Hutasoit. "Hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019." *Cendana Medical Journal* 8.1 (2020): 535-543. Diakses dari: <https://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664>
- Murwani, A., Umam, M. K., et al. (2021). Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79–90. Diakses dari: <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/339>
- Nadhiroh, S. R., et al. (2025). *Specific Internet-Use Disorders among Indonesian College Students: Psychometric Evaluation of the Assessment of Criteria for Specific Internet-Use Disorders (ACSID-11)*. Diakses dari: <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/pii/S1462373025001166>
- Nugraha, B. A. A. N. R. J., Rinjani, A., Ali, S., & Pardiansyah, A. (2023). The relationship between use of gadgets and sleep quality on nursing students. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 47–54. Diakses dari: <https://doi.org/10.11594/BANRJ.04.01.07>
- Parajuli, B. R. (2021). Increased internet addiction during COVID-19 pandemics. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/355542608_Increased_internet_addiction_during_COVID-19_pandemics
- Safitri, A. U., Nauli, F. A., et al. (2022). Stigma masyarakat Melayu terhadap orang dengan gangguan jiwa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 78–86. Diakses dari: <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/136>
- Vincent, A. P. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Tahun 2024. Diakses dari : <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/44024/>
- Winarto, W. (2025, 27 September). Opini: Dua Sisi Internet di Nusa Tenggara Timur, Peluang Kemajuan dan Risiko Peretasan. Diakses dari: <https://kupang.tribunnews.com/editorial/933520/opini-dua-sisi-internet-di-nusa-tenggara-timur-peluang-kemajuan-dan-risiko-peretasan>