


## Kecanduan Teknologi : Dampak Penggunaan Komputer Terhadap Kesehatan Mental

Muhammad Zulfadli<sup>1\*</sup>, Kavita Devi Saputri<sup>2</sup>, Nanda Jarti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Teknik Informatika, Universitas Ibnu Sina, Lubuk Baja Kota, Kec. Lubuk Baja, Kota Batam, Kepulauan Riau.  
E-mail: [muhammadzulfadli676@gmail.com](mailto:muhammadzulfadli676@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3260>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 Oct 2025

Revised: 26 Oct 2025

Accepted: 01 Nov 2025

#### Kata Kunci:

Kecanduan Teknologi,  
Komputer, Kesehatan  
Mental, Interaksi Sosial,  
Kesejahteraan Psikologis.

#### Keywords:

*Technology Addiction,  
Computer, Mental Health,  
Social Interaction,  
Psychological Well-Being.*

### ABSTRACT

Perkembangan teknologi komputer telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan manusia, baik dalam bidang pekerjaan, pendidikan, maupun hiburan. Komputer kini menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis. Fenomena kecanduan teknologi menjadi isu penting yang perlu dikaji karena berhubungan langsung dengan kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan komputer yang berlebihan terhadap kondisi psikologis serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat hubungan tersebut. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR), dengan menelaah berbagai penelitian dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan komputer yang tinggi berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan interaksi sosial. Selain itu, faktor seperti kontrol diri, dukungan sosial, serta kebiasaan penggunaan teknologi berpengaruh terhadap tingkat risiko gangguan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran dan pengelolaan penggunaan komputer yang bijak sangat diperlukan agar teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis pengguna.

*The rapid development of computer technology has significantly influenced human life in various aspects, including work, education, and entertainment. However, excessive use of computers may lead to technology addiction, which negatively impacts mental health. This study aims to analyze the effects of excessive computer use on individuals' psychological conditions and identify the factors influencing this relationship. The research employs a Systematic Literature Review (SLR) approach by examining relevant studies and scientific articles. The findings indicate that prolonged computer use can lead to stress, anxiety, depression, and a decline in social interaction skills. Moreover, factors such as self-control, social support, and usage patterns play a vital role in moderating mental health risks. This study highlights the importance of self-regulation and awareness in utilizing technology wisely so that computers can be used effectively without causing adverse effects on users' psychological well-being.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



**How to Cite:** Muhammad Zulfadli, et al (2025). Kecanduan Teknologi : Dampak Penggunaan Komputer Terhadap Kesehatan Mental, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3260>

### PENDAHULUAN

Ketergantungan manusia terhadap teknologi telah menjadi semakin mendalam di era ini. Teknologi tidak lagi hanya menjadi alat bantu, melainkan menjadi kebutuhan dasar bagi setiap individu. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dari para ahli hingga orang awam, semua menggunakan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan. Perkembangan teknologi telah menciptakan transformasi besar-besaran dalam cara kita berkomunikasi, bekerja, belajar, dan bahkan berhibur (Dianis Sviri and Arlinayanti 2024). Kita telah sadar bahwa kehidupan sehari-hari kita telah di buat

bergantung terhadap teknologi, dimulai dari pekerjaan, pendidikan, bahkan layanan kesehatan semua telah menggunakan teknologi sebagai aspek utama untuk menunjang efektivitas dan efisiensi aktivitas manusia. Komputer sebagai salah satu bentuk teknologi modern berperan besar dalam transformasi di era ini, di mana hampir seluruh sektor kehidupan kini memanfaatkan perangkat tersebut sebagai sarana utama.

Teknologi memungkinkan kita untuk bisa berkomunikasi antar daerah bahkan antar negara, dengan cara ini manusia dapat bertukar informasi dengan cepat dan pesat. *Meskipun teknologi memberikan banyak kemudahan, penggunaan yang berlebihan juga membawa konsekuensi/dampak negatif.* Salah satu dampak negatif yang muncul adalah Kecanduan teknologi yang bisa mengakibatkan kesehatan mental terganggu yang sangat beragam, mulai dari depresi, kecemasan, stres, hingga gangguan Mental. Penggunaan media sosial atau teknologi digital yang intens perlu diperhatikan dan dikelola dengan bijak untuk meminimalkan potensi efek negatif, terutama terhadap kesehatan mental. Ketika tingkat penggunaan Perangkat digital semakin tinggi, interaksi sosial cenderung bersifat tidak langsung, tingkat sosiabilitas menurun, serta kepekaan sosial juga berkurang. Semakin seseorang bergantung pada teknologi untuk memenuhi kebutuhannya, semakin besar pula kemungkinan teknologi tersebut menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawan et al. 2025).

Selain itu, penggunaan komputer yang tidak terkontrol dapat menyebabkan isolasi sosial, di mana individu lebih nyaman berinteraksi secara virtual dari pada dalam kehidupan nyata. Hal ini memperburuk kondisi psikologis yang sudah ada, terutama pada remaja dan dewasa muda yang lebih rentan terhadap dampak negatif teknologi, Maka dari itu penting untuk mempertimbangkan perkembangan teknologi digital yang terus berubah dan pola penggunaannya perlu dipertimbangkan oleh faktor-faktor moderasi yang memengaruhi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental. Ini termasuk pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan tingkat dukungan sosial yang diterima oleh generasi muda. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental (BR Sembiring 2015).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini memunculkan beberapa permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut. Permasalahan tersebut meliputi bagaimana pengaruh penggunaan komputer secara berlebihan terhadap kesehatan mental individu, bentuk-bentuk gangguan yang mungkin muncul akibat kecanduan teknologi digital, serta sejauh mana kecanduan tersebut berkontribusi pada menurunnya interaksi sosial dan produktivitas. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti faktor-faktor yang dapat memengaruhi hubungan antara penggunaan komputer dengan kesehatan mental, seperti pola penggunaan, jenis konten yang diakses, dan tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang.

Sejalan dengan perumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan komputer berlebihan terhadap kesehatan mental, mengidentifikasi berbagai bentuk gangguan yang ditimbulkan oleh kecanduan teknologi, menjelaskan kaitan antara kecanduan teknologi dengan berkurangnya interaksi sosial maupun penurunan produktivitas, serta mengungkap faktor-faktor yang berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu dengan menghimpun, menelaah, serta menganalisis berbagai penelitian sebelumnya yang relevan. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena kecanduan teknologi, khususnya penggunaan komputer, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, studi mengenai kecanduan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk dibahas, agar masyarakat lebih waspada dalam menggunakan komputer secara bijak dan seimbang.

## METODE

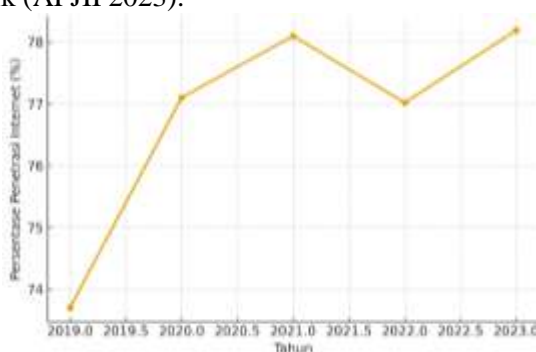
Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini yaitu studi literatur dari buku, artikel dan jurnal. Studi literatur dilakukan dengan membaca sumber-sumber kepustakaan untuk memperoleh data yang diperlukan (Tamaulina Br. Sembiring et al. 2024). Melibatkan pengumpulan informasi dan data dari berbagai sumber yang ditemukan di perpustakaan, termasuk buku referensi, karya terbitan, catatan, artikel, dan jurnal yang relevan dengan masalah penelitian (Dianis Sviri and Arlinayanti 2024). Dengan menggunakan tinjauan pustaka, penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif kualitatif. Untuk

menjawab penelitian ini dan mencapai tujuan penelitian, tinjauan pustaka mengumpulkan buku-buku, majalah, jurnal, dan sumber-sumber lain yang relevan. Menemukan penulis asli dari karya-karya yang telah diterbitkan sebelumnya adalah dasar dari strategi pemecahan masalah ini (Irawan et al. 2024). Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk memberikan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti dengan menggambarkan data sebagaimana adanya. Melalui metode ini, peneliti berupaya menjelaskan secara naratif hasil-hasil penelitian sebelumnya guna menemukan pola, hubungan, serta kesimpulan yang mendukung perumusan masalah penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental, penting untuk melihat secara mendalam tentang bagaimana interaksi antara entitas ini saling memengaruhi. Pertama-tama, teknologi digital mencakup berbagai platform, seperti media sosial, permainan video, dan internet, yang menjadi pusat kehidupan sehari-hari. Ini menciptakan kerangka bagi eksplorasi tentang bagaimana teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka, mencakup pola penggunaan dan peran yang dimainkannya dalam kesejahteraan mereka (BR Sembiring 2015). Kecanduan ini tidak hanya mengurangi waktu yang dialokasikan untuk kegiatan produktif seperti belajar dan berolahraga, tetapi juga menyebabkan gangguan dalam interaksi sosial di dunia nyata. Orang yang mengalami kecanduan media sosial cenderung lebih menarik diri dari pergaulan fisik dan lebih nyaman berkomunikasi secara daring. Menurut Griffiths, kecanduan teknologi memiliki dampak psikologis yang mirip dengan kecanduan substansi, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengurangi atau menghentikan penggunaannya meskipun menyadari dampak buruk yang ditimbulkan (Aribowo and Bagaskara 2025).

Di era digital yang semakin maju, waktu layar (screen time) telah menjadi bagian dari kehidupan kaum muda, tak terkecuali di Indonesia Berdasarkan hasil *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2023* yang dilakukan oleh APJII, jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat dari 210 juta orang pada tahun 2022 (77,02%) menjadi 215,6 juta orang pada tahun 2023 (78,19%). Data ini menunjukkan adanya pertumbuhan signifikan dalam akses terhadap teknologi digital di seluruh wilayah Indonesia. Peningkatan tersebut paling tinggi terjadi di wilayah urban dengan penetrasi mencapai 87,55%, sementara di wilayah rural sebesar 79,79%. Pertumbuhan jumlah pengguna internet ini menjadi indikator bahwa masyarakat semakin bergantung pada teknologi digital, termasuk komputer, untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, pekerjaan, dan hiburan. Meskipun demikian, peningkatan intensitas penggunaan internet juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik (APJII 2023).



**Gambar 1.** Tren Peningkatan Penetrasi Internet Di Indonesia Tahun 2019–2023. (APJII 2023)

Grafik tersebut menunjukkan peningkatan konsisten penetrasi internet di Indonesia dari tahun 2019 hingga 2023, yang menandakan semakin meluasnya penggunaan komputer dan perangkat digital dalam kehidupan masyarakat. Data menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan sekitar 5,7 jam per hari di depan layar pada tahun 2022, menempatkan Indonesia pada jajaran teratas secara global Dampak kesehatan mental yang diakibatkan oleh paparan layar yang berlebihan cukup signifikan dan beragam. Paparan layar yang intens berkorelasi yang secara langsung memengaruhi konsentrasi dan mood di siang hari. Paparan dari platform media sosial dan perbandingan sosial secara terus-menerus juga mempengaruhi citra diri dan seringkali memicu kecemasan dan depresi yang mendalam dan memperngaruhi gangguan tidur (Lestarida Nainggolan S, S.ST. 2025). Namun kesepian juga bisa menjadi alasan utama orang-orang menjadi kecanduan teknologi, Ketika seseorang mengalami

kecanduan Internet maka akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut, seperti tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, terhambatnya komunikasi pada orang-orang sekitar. Penggunaan internet pada orang yang merasakan kesepian merupakan tempat mendapatkan apa yang tidak mereka dapatkan di kehidupan nyata (Rini Kusuma Mentari and Huriah Titih 2020).

| Negara          | Pengguna Instagram |
|-----------------|--------------------|
| India           | 358,55 juta        |
| Amerika Serikat | 158,45 juta        |
| Brazil          | 122,9 juta         |
| Indonesia       | 104,8 juta         |
| Turki           | 56,7 juta          |
| Jepang          | 54,95 juta         |
| Meksiko         | 45,8 juta          |
| Jerman          | 31,55 juta         |
| Inggris Raya    | 31,3 juta          |
| Italia          | 28,9 juta          |

**Gambar 2.** Data Penggunaan Media Social Instagram Terbanyak Di Dunia

Selain kesepian, faktor lain yang turut memperkuat kecanduan komputer adalah kebutuhan psikologis untuk mendapatkan kepuasan instan serta rasa aman di dunia maya (Sukindro and Kaloeti 2022). Penggunaan komputer yang berlebihan seringkali menjadi pelarian dari tekanan hidup, tuntutan sosial, dan beban pekerjaan. Ketika seseorang terbiasa menghabiskan waktu lama di depan komputer, sistem otak yang mengatur rasa senang akan terus terstimulasi oleh aktivitas digital yang cepat dan mudah diakses (Hidayatullah 2023). Hal ini menciptakan pola perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan dan pada akhirnya berpengaruh pada kestabilan emosi. Individu menjadi lebih mudah cemas, mudah marah, dan mengalami gangguan konsentrasi karena terus-menerus terpapar rangsangan dari dunia digital.

Dampak lain yang perlu diperhatikan adalah penurunan kemampuan sosial dan empati. Individu yang terlalu sering berinteraksi melalui Media sosial cenderung mengalami kesulitan memahami ekspresi dan emosi orang lain secara langsung (Hidayatullah 2023). Hal ini dapat mengurangi keterampilan sosial yang penting, seperti kemampuan berbicara di depan umum, empati, dan pengelolaan konflik dalam interaksi langsung (Jaunifa et al. 2025). Ketika komunikasi tatap muka semakin jarang terjadi, rasa kebersamaan dan kedekatan emosional antarindividu ikut menurun. Kondisi ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan perasaan terisolasi, kesepian mendalam, dan berujung pada gangguan kesehatan mental seperti depresi atau stres sosial.

Selain aspek sosial dan emosional, penggunaan komputer berlebihan juga berdampak terhadap kondisi fisik dan kognitif. Bermain gadget sebelum tidur telah menjadi kebiasaan banyak orang di era digital saat ini. Kebiasaan tersebut memengaruhi kualitas tidur. Penelitian terbaru menyebutkan, kebiasaan menatap layar elektronik membuat waktu tidur menjadi lebih larut (Sinaga 2025). Paparan layar komputer yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan tidur dan kelelahan mata yang berujung pada menurunnya fokus serta produktivitas. Ketika otak tidak memperoleh waktu istirahat yang memadai, kemampuan berpikir jernih dan regulasi emosi ikut terganggu, sehingga individu menjadi mudah lelah secara mental, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan perilaku impulsif terhadap perangkat digital (Nakshine et al. 2022)

Meskipun demikian, penggunaan komputer tidak selalu membawa dampak negatif apabila dilakukan dengan pengendalian diri yang baik. Teknologi tetap dapat memberikan manfaat besar bagi pengembangan diri, pembelajaran, serta peningkatan produktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan *self-regulated learning* mampu mengatur waktu dan intensitas penggunaan teknologi secara efektif untuk tujuan positif (Wahyuni and Asina Christina Rosito 2021). Kuncinya terletak pada bagaimana seseorang mengelola waktu dan intensitas penggunaannya. Pengaturan jadwal istirahat, pembatasan waktu layar, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan interaksi sosial langsung merupakan langkah penting untuk mencegah

timbulnya gangguan mental akibat penggunaan komputer yang berlebihan. Upaya ini sejalan dengan hasil penelitian yang menegaskan pentingnya pembatasan waktu layar dan manajemen aktivitas digital agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Sari et al., 2022). Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga berperan penting dalam membantu individu mengontrol kebiasaan digital agar tetap dalam batas wajar dan sehat. Keterlibatan keluarga dalam mengawasi, mendampingi, dan memberi batasan pada penggunaan perangkat digital terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan teknologi yang positif dan mencegah kecanduan (Ajat et al. 2023)

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kecanduan komputer merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan sosial pengguna. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kecanduan teknologi tidak hanya terkait dengan aspek teknis, tetapi juga dengan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial yang rendah pada individu pengguna aktif teknologi digital (Zhang 2022). Ketika penggunaan komputer dilakukan secara berlebihan tanpa pengendalian, dampaknya dapat menjalar ke berbagai aspek kehidupan mulai dari kesehatan fisik, keseimbangan emosi, hingga hubungan sosial. Studi lain menegaskan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mata, serta menurunnya interaksi sosial secara langsung, yang kemudian mempengaruhi kestabilan emosi pengguna. Oleh karena itu, kesadaran untuk menggunakan teknologi secara bijak perlu terus ditingkatkan agar manfaat komputer dapat dirasakan secara optimal tanpa menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan mental. Beberapa penelitian lokal menunjukkan bahwa edukasi digital dan pembiasaan penggunaan perangkat secara teratur dengan batasan waktu dapat menekan risiko kecanduan dan menjaga kesehatan mental pengguna (Kamaruddin et al. 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan komputer secara berlebihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Intensitas penggunaan yang tinggi tanpa pengendalian diri dapat memicu timbulnya gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, serta penurunan kemampuan bersosialisasi. Faktor-faktor seperti kontrol diri, dukungan sosial, dan pola penggunaan menjadi elemen penting yang menentukan sejauh mana dampak negatif tersebut muncul. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran digital yang kuat agar masyarakat mampu mengatur waktu penggunaan komputer secara seimbang antara kebutuhan produktif dan rekreasi. Edukasi mengenai literasi digital juga penting dilakukan untuk menumbuhkan perilaku penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Dengan demikian, teknologi komputer dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung produktivitas dan kesejahteraan mental tanpa menimbulkan efek negatif terhadap kehidupan sosial maupun emosional pengguna.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ibnu Sina yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen pembimbing, rekan sejawat, serta pihak-pihak yang telah memberikan masukan dan referensi ilmiah selama proses penulisan berlangsung. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada seluruh peneliti terdahulu yang hasil karyanya menjadi dasar dan rujukan penting dalam pengembangan kajian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan menjadi bahan pertimbangan dalam memahami serta mengatasi dampak kecanduan teknologi terhadap kesehatan mental.

## REFERENSI

- Ajat, Ajat, Tutin Rahayu, Hotijah Hotijah, Entri Mardiyanti, and Annisa Hakim. 2023. "Pentingnya Pemahaman Otangtua Tentang Registrasi Sebagai Pemenuhan Hak Anak." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7(9):15052–63. doi:10.36418/syntax-literate.v7i9.14176.
- APJII. 2023. "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia."
- Aribowo, Pandith, and Mahendra Ihsan Bagaskara. 2025. "Dampak Penggunaan Media Sosial 'Brain Rot' Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Sosial Teknologi* 5(3):350–57. doi:10.59188/journalsostech.v5i3.32020.

- BR Sembiring, Queene. 2015. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda." *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia* 1(1):1–13.
- Dianis Sviri, Ni Made Fanny, and Kadek Dwi Arlinayanti. 2024. "Perubahan Paradigma Pendidikan Melalui Pemanfaatan Teknologi Di Era Global." *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin* 4(3):50–63. doi:10.37329/metta.v4i3.3407.
- Hidayatullah, Rizki Maulana. 2023. "Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 2(2):123–34. doi:10.35316/psycomedia.2023.v2i2.123-134.
- Irawan, Hengki, Zainudin Hasan, Universitas Bandar Lampung, Hengki Irawan, and Zainudin Hasan. 2024. "Dampak Teknologi Terhadap Strategi Litigasi Dan Bantuan Hukum : Tren Dan Inovasi Di Era Digital." *Innovative: Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 4600-4613 E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246 Website: Https://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative* 4:4600–4613.
- Jaunifa, Reniyta, Donna Boedi Maritasari, Nur Kholiza, Universitas Hamzanwadi, Universitas Hamzanwadi, Universitas Hamzanwadi, Universitas Hamzanwadi, and Interaksi Sosial Siswa. 2025. "JIIPSI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 , Hal 173-189 DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA INTERAKSI SOSIAL SISWA : KAJIAN KUALITATIF DALAM KONTEKS IPS JIIPSI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia." 5:173–89.
- Kamaruddin, Ilham, Ferdinand Salomo Leuwol, Rahman Pranovri Putra, Mia Aina, Dina Mayadiana Suwarma, and Rosa Zulfikhar. 2023. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah." *Journal on Education* 6(1):307–16.
- Kurniawan, Rahmat, Dhia Diana Fitriani, Pretty Lorenza Sirait, T. Iskandar Faisal, Nuswatul Khaira, and Tangerang Selatan. 2025. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kesehatan Mental Pada Remaja Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Palu , Palu , Sulawesi Tengah , Indonesia Prodi Keperawatan , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada , E-Mail : Abs." 4(1):11–22.
- Lestari Nainggolan S, S.ST., M. K. M. 2025. "Dampak Screen Time Pada Kesehatan Mental Dan Fisik Kaum Muda Di Indonesia: Tantangan Dan Solusi." <https://poltekkespangkalpinang.ac.id/dampak-screen-time-pada-kesehatan-mental-dan-fisik-kaum-muda-di-indonesia-tantangan-dan-solusi>.
- Nakshine, Vaishnavi S., Preeti Thute, Mahalaqua Nazli Khatib, and Bratati Sarkar. 2022. "Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review." *Cureus* 14(10):1–9. doi:10.7759/cureus.30051.
- Rini Kusuma Mentari, and Huriah Titih. 2020. "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5(1):2020.
- Sari, Dwi Tiya Listika, Khamdun, and Much Arsyad Fardani. 2022. "Peran Orang Tua Dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Pada Anak Usia SD Di Desa Soco Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4(4):1188–94.
- Sinaga, tatang Mulyana. 2025. "Tidur Menjadi Lebih Larut Karena Kebiasaan Menatap Layar Elektronik." [https://www.kompas.id/artikel/tidur-lebih-larut-karena-kebiasaan-menatap-layar-elektronik?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kompas.id/artikel/tidur-lebih-larut-karena-kebiasaan-menatap-layar-elektronik?utm_source=chatgpt.com).
- Sukindro, Sabastian Yustiano, and Dian Veronika Sakti Kaloeti. 2022. "Hubungan Antara Internet Escapism Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Dengan Resiliensi Online Sebagai Moderator Pada Remaja Di Sma N 4 Kota Bekasi." *Jurnal EMPATI* 11(2):115–21. doi:10.14710/empati.2022.34435.
- Tamaulina Br. Sembiring, Ghosy Thosan, Muhammad Fadli, Rudi Apriyanto, Stella Namira, and Thania Dhea Fany Purba. 2024. "Dampak Perkembangan Teknologi Dalam Pendidikan." *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum Dan Ilmu Sosial* 2(3):275–80. doi:10.70292/pchukumsosial.v2i3.76.
- Wahyuni, Wiwik, and Asina Christina Rosito. 2021. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Intensi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Medan." *Visi Sosial Humaniora* 2(2):206–19. doi:10.51622/vsh.v2i2.409.
- Zhang, Jinghuan. 2022. "The Journal of Behavioral Science (TJBS) The Role of Psychosocial Factors Affecting Internet Addiction among Indonesian University Students." *Psychosocial Factors and Smartphone Addiction* 16(2):16–28.