

Gambaran intensitas penggunaan gadget dan kecerdasan emosional mahasiswa

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

Abstract

Baground: The phenomenon of gadget addiction has become a culture among students. Gadgets are a means of business, as a storage for various data, music or entertainment, information tools and even as a documentation tool. This shows gadgets as one of the actual technological developments. Almost everyone spends their time using gadgets.

Purpose: To determine the level of emotional intelligence of two groups of students aged 20-22 years, namely the gadget addiction group.

Methods: Quantitative descriptive with a sample size of 64 students. The study was conducted at one of the nursing diploma three study programs in Bandar Lampung city. This study used a closed-question questionnaire, namely a questionnaire presented in such a way that respondents were asked to choose one answer that matches their characteristics by giving a Yes/No answer.

Results: The study showed 3 (three) findings, namely: 1) Of the 64 participants; the gadget addiction group consisted of 43 students (67.2%). 2) In the gadget addiction group, the most emotional intelligence of students was found in the high emotional intelligence category (88.4%). 3) In the group of students who were not addicted to gadgets, the most emotional intelligence of students was also found in the high emotional intelligence category (61.9%).

Conclusion: Gadget addiction among students apparently does not cause each student's emotional intelligence to decrease to a medium-low level, this is because some of the time spent with gadgets is used to increase their emotional intelligence.

Keyword: Emotional Intelligence; Gadget; Students.

Pendahuluan: Fenomena kecanduan gadget sudah membudaya kalangan mahasiswa. Gadget merupakan sarana bisnis, sebagai penyimpan berbagai macam data, musik atau hiburan, alat informasi bahkan sebagai alat dokumentasi. Hal ini menunjukkan gadget sebagai salah satu perkembangan teknologi yang aktual. Hampir setiap orang menghabiskan waktunya untuk menggunakan gadget.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dua kelompok mahasiswa usia 20-22 tahun yaitu kelompok kecanduan gadget.

Metode: Deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 64 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada salah satu program studi diploma tiga keperawatan di kota Bandar Lampung

Penelitian ini menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup yaitu kuesioner yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan memberikan jawaban Ya/Tidak.

Hasil: Penelitian menunjukkan adanya 3 (tiga) temuan yaitu: 1) Dari 64 partisipan; kelompok kecanduan gadget sebanyak 43 mahasiswa (67.2%). 2) Pada kelompok mahasiswa kecanduan gadget ditemukan kecerdasan emosional mahasiswa terbanyak dalam kategori kecerdasan emosional tinggi (88.4%). 3) Pada kelompok mahasiswa tidak kecanduan gadget juga ditemukan kecerdasan emosional mahasiswa terbanyak dalam kategori kecerdasan emosional tinggi (61.9%).

Simpulan: Kecanduan gadget kalangan mahasiswa ternyata tidak membuat kecerdasan emosional tiap mahasiswa menurun pada tingkat sedang-rendah, hal ini karena sebagian waktu yang digunakan bersama gadget digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

Kata Kunci: Gadget; Kecerdasan Emosional; Mahasiswa.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengungkapkan, sebanyak 93.52% penggunaan

gadget adalah anak usia sekolah di usia 9-15 tahun dan penggunaan internet diusia 9-15 tahun sebanyak 65.34%. Umumnya mereka menggunakan

internet untuk mengakses media sosial termasuk youtube dan game daring (Mariyama, Lestari, & Sari, 2023). Pengguna internet Indonesia saat ini mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Berdasarkan hasil survei terbaru Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet Indonesia sampai dengan bulan Januari tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia menyentuh angka 79.5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, terdapat peningkatan 1.4%. Secara gender pengguna internet Indonesia banyak bersumber dari laki-laki 50.7% dan perempuan 49.1% (Danuri, 2019).

Berdasarkan wilayahnya, APJII menemukan bahwa daerah urban atau daerah cenderung lebih maju dari pedesaan masih paling besar dengan kontribusi 69.5% dan daerah rural atau pedesaan berkontribusi 30.5%. Secara umur warga negara Indonesia yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z yaitu kelahiran tahun 1997-2012 atau usia 12-27 tahun sebanyak 34.40%. Kedua adalah generasi milenial yaitu kelahiran tahun 1981-1996 atau usia 28-43 tahun sebanyak 30.62%. Ketiga adalah Gen X yaitu kelahiran tahun 1965-1980 atau usia 44-59 tahun sebanyak 18.98%. Keempat adalah Post Gen Z yaitu kelahiran diatas tahun 2012 -2023 atau usia 1-12 tahun sebanyak 9.17%, Kelima adalah warga kelahiran tahun 1946-1964 atau usia 60-78 tahun sebanyak 6.58% dan terakhir adalah warga kelahiran tahun 1945 kebawah atau usia diatas 78 tahun sebanyak 0.24% (Nursa'adah & Rosa, 2022).

Gadget adalah sebuah benda (alat atau barang elektronik) berteknologi, kecil yang memiliki fungsi khusus, dan sering dinyatakan sebagai sebuah inovasi teknologi informasi atau alat untuk berkomunikasi. Saat ini gadget selalu didesain secara lebih menarik, lebih pintar dibandingkan dengan teknologi-teknologi sebelumnya. Gadget merupakan salah satu benda hasil teknologi yang sangat berperan pada era saat ini. Sekarang gadget bukanlah benda yang asing lagi, hampir semua orang memilikinya. Tidak hanya masyarakat perkotaan, gadget juga dimiliki oleh masyarakat pedesaan. Sekarang ini, masyarakat baik tua maupun muda dan dari berbagai golongan telah

mampu mengoperasikan gadget dengan baik. Gadget merupakan sarana bisnis, sebagai penyimpan berbagai macam data, musik atau hiburan, alat informasi bahkan sebagai alat dokumentasi. Hal ini menunjukkan gadget sebagai salah satu perkembangan teknologi yang aktual. Hampir setiap orang menghabiskan waktunya untuk menggunakan gadget. Saat ini gadget tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga dapat dipergunakan sebagai multimedia. Penggunaan gadget pada mahasiswa menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif seperti mempermudah proses pembelajaran, memperlancar komunikasi dengan teman dan keluarga, serta menjaga segala informasi tetap tersedia. Dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan akan memperngaruhi proses belajar, dan malah menjadi malas belajar karena waktu banyak dihabiskan dengan gadget (Gozali, 2021).

Penggunaan gadget pada anak dan remaja lebih dari 3 jam sehari menyebabkan anak dan remaja rentan kecanduan gadget. Kecanduan atau adiksi itu terjadi ketika gejala yang dialami sudah mengganggu fungsi diri dan sudah berlangsung selama 12 bulan, adapun fungsi diri itu seperti fungsi relasi/berinteraksi dengan orang lain, terganggu proses pendidikan dan kegiatan rutin keseharian (Kulsum, 2022). Adanya hubungan negatif dan signifikan antara intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional remaja, intensitas penggunaan gadget pada remaja memberikan sumbangan efektif sebesar 23.3% terhadap variabel kecerdasan emosionalnya (Ramadhanti, 2019).

METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini mendeskripsikan atau menggambarkan 2 (dua) kelompok mahasiswa usia 20-22 tahun, pengguna gadget yang diukur berdasarkan intensitas atau lama waktu pemakaian gadgetnya dan menggambarkan tingkat kecerdasan emosional kedua kelompok mahasiswa tersebut. Kelompok mahasiswa yang intensitas (lama waktu) penggunaan gadget lebih dari 3 jam sehari dan sudah berlangsung lebih dari 1 tahun yang dikelompokkan sebagai kelompok kecanduan gadget, dan kelompok mahasiswa yang intensitas (lama waktu) penggunaan gadget kurang dari 3 jam sehari, sudah berlangsung kurang

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

Gambaran intensitas penggunaan gadget dan kecerdasan emosional mahasiswa

dari/lebih dari 1 tahun sebagai kelompok tidak kecanduan gadget. Penelitian dilakukan pada salah satu program studi diploma tiga keperawatan di kota Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup yaitu kuesioner yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden

diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan memberikan jawaban Ya/Tidak. Kuesioner terdiri dari 37 pertanyaan, 3 pertanyaan untuk menilai intensitas penggunaan gadget dan 34 pertanyaan untuk menilai kecerdasan emosional.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Variabel	Hasil
Intensitas Penggunaan Gadget (n/%)	
Kecanduan	43/67.2
Tidak Kecanduan	21/32.8

Data menunjukkan bahwa dari 64 mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 menggunakan gadget dengan intensitas (lama waktu) penggunaan gadget dengan rentang waktu lebih dari 3 jam dalam setiap harinya sebanyak 43 mahasiswa atau 67.2% sebagai kelompok kecanduan gadget.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Gadget dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa

Kecerdasan Emosional Mahasiswa	Intensitas Penggunaan Gadget Mahasiswa	
	Kecanduan (N=43)	Tidak Kecanduan (N=21)
Tinggi	38/88.4	13/61.9
Sedang	5/11.6	7/33.3
Rendah	0/0.0	1/4.8

Pada kelompok mahasiswa kecanduan gadget diperoleh data bahwa kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 38 mahasiswa (88.4%). Pada kelompok mahasiswa kecanduan gadget ditemukan kecerdasan emosional mahasiswa terbanyak dalam kategori kecerdasan emosional tinggi. Pada kelompok mahasiswa tidak kecanduan gadget diperoleh data bahwa kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 13 mahasiswa (61.9%). Pada kelompok mahasiswa tidak kecanduan gadget juga ditemukan kecerdasan emosional mahasiswa terbanyak dalam kategori kecerdasan emosional tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok terbesar mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 menggunakan gadget adalah kelompok kecanduan gadget. Mahasiswa saat ini telah menggunakan gadget untuk membantu menyelesaikan masalah-

masalah kesehariannya. Kecanduan gadget di kalangan mahasiswa adalah fenomena yang semakin umum terjadi, seiring dengan meningkatnya kebutuhan penggunaan teknologi digital ini. Mahasiswa saat ini lebih suka berlama-lama dengan gadget di tangan, berbeda dengan periode sebelum adanya gadget, orang-orang keluar rumah untuk bersosialisasi, bermain permainan tradisional fisik bersama teman-teman, menonton televisi atau mendengarkan radio bersama-sama, berbincang dengan keluarga saat malam hari. Saat seperti itu sudah tidak akan terulang kembali. Gadget telah menjadi teman keseharian anak-anak, remaja, mahasiswa dan orang dewasa. Gadget sebagai akses informasi dan hiburan yang tidak terbatas, lewat gadget mahasiswa memiliki akses tanpa batas ke informasi, media sosial, dan hiburan, yang sering kali menyebabkan waktu yang dihabiskan di depan layar menjadi berlebihan. Penggunaan gadget saat ini telah merubah cara kita berinteraksi, belajar dan

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

menjalani kehidupan sehari-hari. Gadget dapat menyediakan akses tak terbatas pada informasi, hiburan dan komunikasi (Yasinia, Jannah, & Setyawan, 2022).

Media sosial dan interaksi online adalah aplikasi jejaring terbesar yang digunakan masyarakat Indonesia berdasarkan hasil survei Populix tahun 2023. Platform media sosial seperti facebook, instagram, tiktok, dan twitter menawarkan pengalaman interaksi sosial yang instan dan mendalam. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial untuk berinteraksi dengan teman, mencari hiburan, atau hanya scroll tanpa tujuan. Media sosial instagram sangat berpotensi menjadi alat yang sangat penting membantu kehidupan dan kebangkitan generasi Z di dunia digital (Sikumbang, Ramadhina, Yani, Arika, Hayati, Hasibuan, & Permana, 2024).

Generasi Z membentuk dan mengalami realitas kehidupan melalui media sosial tiktok, keterlibatannya tidak hanya sebagai pengguna pasif, tetapi sebagai pembuat konten yang aktif, yang akan mempengaruhi identitas dan gaya interaksi sosial berikutnya (Junita, 2024). Media sosial memungkinkan generasi Z untuk terhubung dengan teman sebaya, membentuk identitas, dan berpartisipasi dalam berbagai komunitas virtual (Apriyanti, Aeni, Kinaya, Nabilla, Laksana, & Latief, 2024). Komunikasi lewat media sosial bisa mengurangi kualitas hubungan sosial lebih dalam. Komunikasi lewat media sosial cenderung lebih tidak erat dibandingkan dengan komunikasi tatap muka yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

Kecemasan dan ketidakpuasan efek dari komunikasi secara online perlu diminimalkan, pentingnya memperhatikan prinsip-prinsip norma dan etika komunikasi menjadi kunci dalam meminimalisir dampak negatif komunikasi lewat media sosial, dengan menekankan nilai-nilai seperti kejujuran, integritas, dan tanggung jawab dalam berkomunikasi (Fajriah & Ningsih, 2024). Tekanan akademik dan kebutuhan multi-tasking, mahasiswa merasa perlu menggunakan gadget untuk belajar, melakukan penelitian, dan menyelesaikan tugas. Gadget sering digunakan untuk multitasking, namun hal ini bisa memicu

distraksi yang tidak perlu. Meskipun gadget dapat menjadi media pembelajaran yang efektif, seperti dalam akses bahan ajar digital dan aplikasi edukasi, penggunaannya yang tidak terkendali dapat menurunkan fokus belajar dan meningkatkan risiko kecanduan (Hamid & Taslim, 2024). Gadget sering digunakan untuk game online dan aplikasi hiburan yang bisa menjadi penyebab kecanduan, di mana mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam tanpa menyadarinya, sering kali sebagai bentuk pelarian dari stres atau beban akademik. Kecanduan game online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan kurangnya perhatian orang tua, tetapi oleh faktor internal seperti rendahnya kebahagiaan psikososial, karakteristik personal, dan kecerdasan emosi (Fajar, Masyhuri, & Muda, 2024).

Pengaruh lingkungan dan kebiasaan sosial, banyak mahasiswa yang terpengaruh oleh lingkungan dan tuntutan perkuliahan untuk menggunakan gadget. Hal ini menciptakan budaya atau dianggap sebagai norma mahasiswa harus memiliki gadget, sehingga jika tidak memiliki dianggap akan tertinggal informasi. Dampak positif penggunaan atau memiliki gadget pada mahasiswa adalah memudahkan dalam berkomunikasi dengan teman, dosen maupun keluarga, dan memudahkan dalam mendapatkan informasi perihal perkuliahan (Ati & Abidin, 2019).

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa kecanduan gadget diperoleh data kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 38 mahasiswa (88.4%). Kelompok mahasiswa tidak kecanduan gadget diperoleh data bahwa kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 13 mahasiswa (61.9%). Nilai kecerdasan emosional kelompok mahasiswa kecanduan gadget lebih tinggi persentasi dalam jumlah mahasiswa dan kecerdasan emosionalnya dibandingkan kelompok mahasiswa tidak kecanduan gadget. Meskipun mahasiswa intensif menggunakan gadget, banyak dari mereka tetap memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Penggunaan gadget tidak selalu berdampak negatif terhadap kecerdasan emosional, jika dikelola dengan bijak. Mahasiswa juga dianggap sebagai orang dewasa dalam konteks pendidikan dan peran sosialnya, sehingga mahasiswa selalu berupaya untuk menjadi orang dewasa termasuk dalam hal peningkatan kecerdasan emosionalnya. Tingkat

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

pengaruh penggunaan gadget terhadap kematangan kecerdasan emosi mahasiswa, hasil penelitian menunjukan tingkat akurasi sebesar 82%. Kebutuhan interaksi atau intensitas penggunaan gadget pada mahasiswa tinggi dan hal ini memberi pengaruh terhadap kematangan kecerdasan emosional (Zaky, Prasetyoaji, & Fathullah, 2020).

Kecerdasan emosional pada level mahasiswa bervariasi pada tingkat sedang dan lebih banyak yang tinggi, terdapat hubungan bermakna antara masa studi dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa ilmu keperawatan. Dengan kesimpulan mahasiswa tingkat akhir dan telah mendapatkan pengalaman praktik magang lengkap cenderung semakin tinggi kecerdasan emosionalnya (Wiska & Widyatuti, 2020). Penggunaan gadget untuk pembelajaran dan pengembangan diri, gadget tidak hanya digunakan untuk hiburan atau media sosial, tetapi sebagai alat pembelajaran yang berharga. Banyak mahasiswa menggunakan gadget untuk mengakses materi pendidikan, mengikuti kursus online, membaca artikel tentang psikologi, dan mengembangkan keterampilan sosial melalui forum diskusi online. Konten-konten positif ini dapat memperkaya pemahaman mereka tentang emosi, hubungan interpersonal, dan manajemen diri (Anggraeni & Hendrizal, 2018).

Platform digital, seperti blog, vlog, atau media sosial, menyediakan ruang bagi pengguna untuk berbagi cerita pribadi dan pengalaman emosional mereka. Mahasiswa yang terlibat dalam diskusi-diskusi ini dapat belajar dari perspektif dan emosi orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan empati mereka. Mahasiswa meski tidak bertatap muka, platform digital bisa memperluas wawasan dan pemahaman emosional mahasiswa melalui interaksi dengan beragam orang dari berbagai latar belakang. Pembelajaran berbasis literasi digital dengan penggunaan platform online, proyek kolaboratif digital, atau terlibat dalam diskusi-diskusi online dalam rangka pembelajaran berempati, disini mahasiswa dapat belajar dari perspektif dan emosi orang lain untuk memperkuat pembelajaran karakter, dengan memastikan bahwa konten yang akses sesuai dengan nilai-nilai karakter sosial masyarakat (Arifin, Salim, Muzakki, Suwarsito, & Arifudin, 2024).

Aplikasi kesehatan mental di platform digital yang dirancang untuk membantu individu mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Mahasiswa dapat terus diarahkan dan dipantau untuk memiliki kecerdasan emosional tinggi, pembelajaran melalui aplikasi ini untuk belajar cara mengatur emosi, memperbaiki kesadaran diri, dan meningkatkan ketahanan emosional. Platform digital ini bisa memberikan akses kepada panduan pengelolaan stres ringan-sedang, meditasi atau latihan mindfulness. Di era digital, kecerdasan emosional menjadi krusial dalam mempersiapkan siswa menghadapi dunia kerja dan kehidupan sosial yang semakin terhubung dengan teknologi, sehingga direkomendasikan untuk integrasi program kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan (Prilianto, Ariska, & Sukmara, 2024).

Penggunaan gadget pada mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, mendorong mereka lebih sadar akan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan sehingga akan cenderung mengatur waktu dengan bijaksana. Mereka tahu kapan harus berhenti menggunakan gadget, membatasi waktu layar, dan memastikan mereka tetap berinteraksi secara sosial di dunia nyata. Kesadaran diri ini memungkinkan mereka memanfaatkan gadget sebagai alat produktif tanpa terganggu oleh dampak negatifnya. Ada hubungan antara kecanduan gadget dengan kecerdasan emosional, arah hubungannya bersifat positif, dengan catatan mahasiswa menggunakan gadget secara bijak maka akan berdampak positif pada perkembangan emosionalnya (Mulyanti, Dolifah, & Rahmat, 2024). Adaptasi terhadap perkembangan teknologi, mahasiswa saat ini sering kali lebih mahir dalam menyeimbangkan antara teknologi dan kehidupan emosional. Mereka tumbuh di era digital dan secara alami mampu beradaptasi dengan dunia yang serba terhubung tanpa kehilangan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan emosi dengan baik. Kemampuan adaptif ini memungkinkan mereka mempertahankan kecerdasan emosional yang tinggi meskipun terpapar gadget secara intens. Proses adaptasi yang dilakukan oleh generasi Z terhadap teknologi digital saat ini umumnya dilakukan secara bertahap (Putrie & Ikhsan, 2023).

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

Banyak sisi positif yang dapat diperoleh, mereka berpendapat gadget sangat menguntungkan dirinya seperti dalam efektivitas waktu, kemudahan mobilitas, keamanan, keuntungan penggunaan, dan pembaharuan teknologi. Teknologi sebagai alat penghubung emosi, beberapa mahasiswa menggunakan gadget untuk menjaga hubungan emosional dengan keluarga atau teman dekat yang berada jauh. Komunikasi dengan video call atau aplikasi pesan instan memungkinkan mereka untuk terus berhubungan dan mengekspresikan emosi mereka kepada orang-orang terdekat. Meski terhubung secara digital, penggunaan gadget bisa memperdalam hubungan emosional melalui komunikasi yang lebih personal dan bermakna. Silaturahmi online tidak dapat sepenuhnya menggantikan interaksi tatap muka, namun ada nilai-nilai positif yang dapat diambil dari penggunaan teknologi sebagai sarana mempererat tali persaudaraan saat dirasa seseorang tidak bisa melaksanakan silaturahmi secara tatap muka dengan menekankan pada pentingnya menjaga nilai-nilai etika dan spiritual saat berkomunikasi melalui platform digital (Nadlifah, Kuswoyo, Mashuri, & Rohtih, 2025). Perkembangan teknologi, khususnya media sosial, telah mengubah lanskap komunikasi dalam keluarga, meskipun media sosial memungkinkan pertukaran informasi yang cepat dan mudah antar anggota keluarga, tapi juga membawa risiko seperti cyberbullying dan konsumsi konten yang tidak sesuai (Kusaini, Husna, Setiawati, Alhamdika, & Pratama, 2024).

SIMPULAN

Kecanduan gadget dikalangan mahasiswa ternyata tidak membuat kecerdasan emosional tiap mahasiswa menurun pada tingkat sedang-rendah, hal ini karena sebagian waktu yang digunakan bersama gadget digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak negatif, tetapi jika digunakan secara bijaksana dan sadar, mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mengoptimalkan teknologi untuk tujuan yang produktif dan mendukung kesejahteraan emosional mereka, seperti belajar, berinteraksi

dalam komunitas yang mendukung, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A., & Hendrizal, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kehidupan Sosial Para Siswa SMA. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 13(1), 64-76.
- Arifin, B., Salim, A. N., Muzakki, A., Suwarsito, S., & Arifudin, O. (2024). Integrasi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Berbasis Literasi Digital Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 13547-13555.
- Ati, N. U., & Abidin, A. Z. (2019). Gadget dan mahasiswa (Studi tentang dampak penggunaan gadget terhadap perilaku mahasiswa di universitas brawijaya). *Respon Publik*, 13(3), 21-29.
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229-237.
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. *Jurnal ilmiah infokam*, 15(2).
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995-4001.
- Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh Teknologi Komunikasi Terhadap Interaksi Sosial Di Era Digital. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, 4(1), 149-158.
- Gozali, D. S. (2021). Ilmu Hukum dan Penelitian Ilmu Hukum. *Yogyakarta: UII Press Yogyakarta*.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 9838-9848.

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com

Gambaran intensitas penggunaan gadget dan kecerdasan emosional mahasiswa

- Junita, D. (2024). Realitas Keterlibatan Gen Z dalam Media Sosial Tiktok Perspektif Sosiokultural. *INTERCODE*, 4(1).
- Kulsum, U. (2022). Gadget Pada Generasi Z: Media Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid. *Jurnal Guru Kita*, 6(2), 106-116.
- Kusaini, U. N., Husna, N., Setiawati, Y., Alhamdika, Z., & Pratama, M. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Hubungan dan Interaksi Antar Keluarga. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 9265-9273.
- Mariyama, M., Lestari, I. P., & Sari, I. P. (2023). Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 113-120.
- Mulyanti, A., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 149-156.
- Nadlifah, A. A., Kuswoyo, N. A., Mashuri, M. M., & Rohtih, W. A. (2025). Silaturahmi Online dalam Perspektif Al-Qur'an: Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, 5(1), 166-190.
- Nursa'adah, F. P., & Rosa, N. M. (2022). Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Publikasi Project Based Learning Pada Mata Kuliah Statistika. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3620-3626.
- Priyanto, F., Ariska, M., & Sukmara, G. F. (2024). Kecerdasan Emosional Sebagai Katalisator Peningkatan Prestasi Akademik dan Kecakapan Sosial di Era Digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 761-768.
- Putrie, C. A. R., & Ikhwan, I. (2023). Adaptasi Budaya Digital Pada Generasi Z Di Masa Pandemi (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Panca Sakti Bekasi). *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi)*, (6), 668-674.
- Ramadhanti, I. (2019). *Analisis Penerapan Etika Bisnis di Bank Muamalat Indonesia Kota Tangerang* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Fibonacci: jurnal pendidikan matematika dan matematika*, 4(1), 25-36.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029-11037.
- Wiska, N., & Widyatuti, W. (2020). Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ilmu Keperawatan: Dilihat dari Masa Studi dan Pengalaman Praktikum di Rumah Sakit. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(1), 7-14.
- Yasinia, A. R., Jannah, A. R., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Gadget terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 204-208.
- Zaky, U., Prasetyoaji, A., & Fathullah, I. (2020). Klasifikasi menggunakan metode naïve bayes: tingkat pengaruh penggunaan gadget terhadap kematangan kecerdasan emosi mahasiswa. *JUSIFO (Jurnal Sistem Informasi)*, 6(2), 101-110.

Agus Waluyo^{1*}, Rini Deska²

¹Akademi Keperawatan Bunda Delima

²Stikes Panca Bakti Lampung

Korespondensi Penulis: Agus Waluyo. *Email: waluyoagus243@gmail.com