Journal Scientific of Mandalika (JSM)
https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla

Vol. 7, No. 7, 2026
e-ISSN: 2745-5955 | p-ISSN: 2809-0543
hh. 935-939

Pengaruh screen time dan game online terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa geografi

Dhiyaul Rozan[1], Daska Azis[2] Ahmad Nubli Gadeng[3] Muhammad Al-Farisy[4]

[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala
*Corresponding Author e-mail: dhiyaul.rozan26@gmail.com[1]
Email: Daska@usk.ac.id[2]ahmadnubli@usk.ac.id[3]alfarisy.geography@usk.ac.id[4]

Abstract: *The increasing use of digital devices among university students has led to changes in learning patterns and time management. High screen time and intensive online gaming activities are suspected to influence students' academic achievement, as measured by Grade Point Average (GPA). This study aims to analyze the effect of screen time and online gaming on the GPA of students in the Geography Education Study Program at Syiah Kuala University, cohorts of 2023 and 2024. The research employed a survey method using questionnaires as the data collection instrument. The sample was determined through purposive sampling, involving 150 students. Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results indicate that screen time and online gaming simultaneously have a significant effect on the GPA of Geography Education students at Syiah Kuala University. Partially, both independent variables have a negative effect on GPA, with online gaming showing a more dominant influence. This study emphasizes the importance of managing smartphone use and digital activities, such as screen time and online gaming, wisely to support students' academic achievement.*
Keywords: *Screen Time, Online Gaming, Grade Point Average (GPA)*

Abstrak:Peningkatan penggunaan perangkat digital di kalangan mahasiswa berdampak pada perubahan pola belajar dan manajemen waktu. *Screen time* yang tinggi serta aktivitas game online yang intensif diduga memengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *screen time* dan *game online* terhadap IPK mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala angkatan 2023 dan 2024. Metode penelitian menggunakan survei dengan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 150 mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* dan *game online* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala. Secara parsial, kedua variabel independen berpengaruh negatif terhadap IPK, dengan *game online* memiliki pengaruh yang lebih dominan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan *smartphone* dan aktivitas digital seperti *screen time* dan *game online* secara bijak untuk mendukung pencapaian prestasi akademik mahasiswa.
Kata kunci: *Screen Time, Game Online*, IPK

How to Cite: Dhiyaul Rozan,Daska Aziz, Ahmad Nubli Gadeng,Muhammad Al-Farisy. (2026). Pengaruh screen time dan game online terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa geografi . *Journal Scientific of Mandalika (JSM) E-ISSN 2745-5955 | P-ISSN 2809-0543, 7*(2), 935-939. https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp935-939

Copyright©2026, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss1pp935-939

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan tinggi. Kemajuan perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan komputer yang didukung oleh akses internet yang semakin luas menjadikan teknologi sebagai bagian tak terpisahkan dari aktivitas mahasiswa. Teknologi digital tidak hanya dimanfaatkan untuk menunjang proses pembelajaran, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan hiburan, komunikasi, dan interaksi sosial. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya durasi penggunaan perangkat berbasis layar atau yang dikenal dengan istilah *screen time* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan teknologi digital yang relatif tinggi. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa hampir 60% pengguna internet di Indonesia berada pada rentang usia 18–25 tahun, yang sebagian besar merupakan mahasiswa. Tingginya intensitas penggunaan internet tersebut mencerminkan meningkatnya aktivitas digital mahasiswa, baik untuk kepentingan akademik maupun non-akademik. Salah satu bentuk aktivitas non-akademik yang paling diminati adalah bermain *game online*, yang bersifat interaktif, kompetitif, dan mudah diakses melalui berbagai perangkat digital.

Dalam praktiknya, bermain *game online* sering dilakukan mahasiswa pada waktu senggang, termasuk pada malam hari sebagai sarana hiburan atau pelepas stres setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Namun, peningkatan screen time, khususnya yang didominasi oleh aktivitas bermain *game online*, menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap pola tidur, konsentrasi belajar, dan produktivitas akademik. *Screen time* yang berlebihan berpotensi menyebabkan kelelahan

mental, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi dan motivasi belajar (Desy, 2021). Paparan cahaya biru dari layar perangkat digital juga dapat mengganggu ritme sirkadian, sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa.

Di sisi lain, screen time yang dikelola secara bijak dan dimanfaatkan untuk aktivitas akademik dapat memberikan dampak positif, seperti kemudahan akses sumber belajar digital dan pemanfaatan teknologi pembelajaran interaktif. Dengan demikian, pengaruh screen time terhadap prestasi akademik tidak bersifat tunggal, melainkan bergantung pada intensitas, durasi, dan jenis aktivitas digital yang dilakukan mahasiswa. Game online, sebagai salah satu bentuk aktivitas digital yang dominan, memiliki potensi manfaat dalam meningkatkan kemampuan kognitif tertentu, seperti pemecahan masalah dan kerja sama tim. Namun, jika dimainkan secara berlebihan, game online dapat menimbulkan kecanduan perilaku, pengelolaan waktu yang kurang efektif, serta pengabaian terhadap tanggung jawab akademik.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi memiliki karakteristik pembelajaran yang menuntut kemampuan analisis spasial, pemahaman konsep lingkungan, serta keterampilan praktik lapangan dan penggunaan teknologi pendukung seperti Sistem Informasi Geografis (SIG). Proses pembelajaran tersebut memerlukan tingkat konsentrasi, disiplin, dan manajemen waktu yang baik. Oleh karena itu, *screen time* yang berlebihan dan intensitas bermain game online yang tinggi berpotensi mengganggu fokus belajar serta kinerja akademik mahasiswa Geografi.

Mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 berada pada fase adaptasi akademik yang berbeda, terutama dalam konteks pembelajaran berbasis teknologi digital. Perbedaan dinamika akademik antarangkatan tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut, khususnya terkait bagaimana *screen time* dan intensitas bermain game online memengaruhi capaian akademik mahasiswa yang tercermin dalam Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). IPK merupakan indikator utama keberhasilan akademik di perguruan tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, termasuk perilaku penggunaan teknologi digital.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa screen time yang tinggi berkaitan dengan menurunnya kemampuan kognitif, khususnya konsentrasi dan daya ingat, serta meningkatnya stres dan kelelahan mental. Kamanetz (2018) menemukan bahwa screen time berlebihan berhubungan dengan penurunan motivasi belajar, kualitas tidur yang buruk, dan terganggunya prestasi akademik mahasiswa. Sejalan dengan itu, Kamaliati et al. (2022) menunjukkan bahwa screen time berlebih berasosiasi dengan meningkatnya stres, gangguan tidur, kelelahan mental, serta kecenderungan prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya dapat menurunkan efektivitas belajar.

Peningkatan screen time pada anak berhubungan dengan timbulnya berbagai masalah pada anak. Salah satu masalah yang timbul akibat dari peningkatan *screen time* pada anak adalah masalah perilaku. Hasil penelitian Liu et al (2022), menunjukkan bahwa peningkatan *screen time* berhubungan dengan peningkatan *internalizing problem* pada anak seperti depresi, cemas, pemikiran untuk bunuh diri, merasa kesepian, dan harga diri rendah. Penggunaan handphone lebih dari 2 jam per haripada hari biasa dan 5 jam per hari pada hari libur berhubungan dengan timbulnya masalah depresi pada remaja.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh *screen time* dan aktivitas game online terhadap aspek kognitif, kesehatan mental, serta prestasi akademik mahasiswa, masih terdapat sejumlah celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya menelaah *screen time* secara umum tanpa membedakan secara jelas antara aktivitas akademik dan non-akademik, khususnya intensitas bermain *game online* sebagai komponen dominan *screen time* mahasiswa. Kedua, banyak studi lebih menitikberatkan pada dampak psikologis dan kualitas tidur, sementara kajian yang secara empiris mengaitkan *screen time* dan intensitas bermain *game online* dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai indikator utama keberhasilan akademik masih terbatas. Ketiga, penelitian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi masih jarang ditemukan, padahal karakteristik pembelajaran geografi menuntut konsentrasi tinggi, kemampuan analisis spasial, serta pengelolaan waktu yang efektif. Keempat, perbedaan karakteristik mahasiswa lintas angkatan, khususnya angkatan 2023 dan 2024 yang berada pada fase adaptasi akademik berbasis teknologi digital, belum banyak dikaji secara komparatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh screen time dan intensitas bermain *game online* terhadap Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara aktivitas digital dan prestasi akademik mahasiswa, serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi pengelolaan aktivitas digital yang lebih efektif guna mendukung peningkatan prestasi akademik di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *screen time* dan *game online* terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala angkatan 2023 dan 2024 yang berjumlah 150 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel disesuaikan dengan kebutuhan analisis statistik.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert. Variabel *screen time* diukur berdasarkan rata-rata durasi penggunaan gawai per hari. Variabel *game online* diukur berdasarkan frekuensi dan durasi bermain *game online*. Data IPK diperoleh dari laporan akademik mahasiswa atau diisi langsung oleh responden sesuai IPK terakhir.

Teknik Analisis Data

Analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t (parsial) dan uji F (simultan) pada tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa Geografi memiliki kebutuhan pembelajaran yang erat kaitannya dengan penggunaan teknologi digital, seperti Sistem Informasi Geografis (SIG), penginderaan jauh, dan pemetaan digital. Pemanfaatan teknologi tersebut membutuhkan *screen time* yang relatif tinggi. Namun, permasalahan muncul ketika *screen time* tidak hanya digunakan untuk kepentingan akademik, tetapi juga didominasi oleh aktivitas non-akademik, *khususnya game online*, yang dapat mengganggu fokus dan efektivitas belajar. Oleh karena itu, pengelolaan *screen time* yang seimbang antara kebutuhan akademik dan hiburan menjadi faktor penting dalam menunjang prestasi akademik mahasiswa Geografi. Ketidakseimbangan dalam penggunaan teknologi digital berpotensi berdampak pada penurunan IPK. Berikut disajikan tabel perbedaan rata-rata penggunaan *screen time* mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Rata-rata Intensitas *Screen Time* Mahasiswa

Jenis Kelamin	Jumlah Responden (n)	Rata-rata Durasi Game Online (jam/hari)	Kategori
Laki-laki	42	6,9	Tinggi
Perempuan	108	5,5	Sedang

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata *screen time* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung lebih lama menggunakan perangkat digital, baik untuk hiburan maupun aktivitas non-akademik, termasuk *game online*. Selanjutnya untuk melihat perbedaan rata-rata intensitas bermain *game online* mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala berdasarkan jenis kelamin dapat diliat pada tabel 2. berikut:.

Tabel 2. Rata-rata Intensitas *Game Online* Mahasiswa

Jenis Kelamin	Jumlah Responden (n)	Rata-rata Durasi Game Online (jam/hari)	Kategori
Laki-laki	42	3,6	Tinggi
Perempuan	108	1,9	Rendah

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki intensitas bermain *game online* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini memperkuat temuan bahwa perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap pola penggunaan aktivitas digital, khususnya *game online*, yang selanjutnya berdampak pada prestasi akademik. Untuk memperjelas kesenjangan penggunaan aktivitas digital antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, berikut disajikan tabel perbedaan rata-rata (mean difference) *screen time* dan intensitas *game online*.

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata *Screen Time* dan *Game Online*

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Perbedaan Rata-rata (Δ)	Keterangan
Screen Time	6,9 jam/hari	5,5 jam/hari	1,4 jam/hari	Laki-laki lebih tinggi
Game Online	3,6 jam/hari	1,9 jam/hari	1,7 jam/hari	Laki-laki lebih tinggi

Pada tabel 3. di atas terlihat adanya perbedaan rata-rata yang cukup signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan baik pada variabel *screen time* maupun intensitas *game online*. Perbedaan terbesar terdapat pada aktivitas *game online*, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengalokasikan waktu untuk bermain *game online* dibandingkan mahasiswa perempuan. Perbedaan ini berpotensi memengaruhi perbedaan capaian IPK antar jenis kelamin jika tidak dikelola dengan baik.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala angkatan 2023 dan 2024 memiliki tingkat *screen time* yang tergolong tinggi, yaitu lebih dari lima jam per hari. Aktivitas *game online* lebih dominan pada mahasiswa laki-laki, dengan intensitas bermain pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa *screen time* dan *game* online secara simultan berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi IPK mahasiswa.

Secara parsial, screen time berpengaruh negatif terhadap IPK. Variabel game online juga menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap IPK mahasiswa. Pengaruh game online lebih dominan dibandingkan *screen time* karena aktivitas bermain *game online* cenderung bersifat adiktif, kompetitif, dan menyita waktu dalam durasi yang panjang. Temuan ini mendukung teori perilaku belajar yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang tidak efektif berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Berdasarkan teori Kecanduan Perilaku (*Behavioral Addiction Theory*) **dari Griffiths (2005)**, menjelaskan bahwa aktivitas non-substansi seperti bermain *game online* dapat menimbulkan kecanduan yang ditandai dengan hilangnya kontrol diri, toleransi, dan konflik dengan aktivitas lain, termasuk belajar. Intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu, menurunnya motivasi akademik, serta berkurangnya durasi belajar efektif, yang berdampak pada penurunan IPK. Semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone*, maka kecenderungan IPK mahasiswa semakin rendah. Kondisi ini disebabkan oleh berkurangnya waktu belajar efektif serta meningkatnya distraksi selama proses belajar.

KESIMPULAN

Prestasi akademik mahasiswa umumnya diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). *Screen time* yang digunakan secara produktif untuk kegiatan akademik dapat berdampak positif terhadap IPK. Namun, *screen time* yang didominasi aktivitas non-akademik, terutama hiburan dan *game online*, cenderung berhubungan negatif dengan prestasi akademik. Oleh karena itu, manajemen *screen time* menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan pencapaian akademik.

Penelitian ini mendukung teori kecanduan perilaku (*Behavioral Addiction Theory*) yang menjelaskan bahwa intensitas bermain game online yang berlebihan dapat menimbulkan kesulitan dalam pengendalian diri dan pengelolaan waktu, sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik yang tercermin dalam IPK. Temuan ini juga memperkuat Teori Regulasi Diri (*Self-Regulated Learning Theory*), yang menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur penggunaan teknologi digital menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan akademik di era digital.

Dapat disimpulkan bahwa screen time dan game online berpengaruh signifikan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi Universitas Syiah Kuala angkatan 2023 dan 2024. Kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh negatif, baik secara simultan maupun parsial, dengan *game online* sebagai variabel yang paling dominan memengaruhi IPK.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk mengelola *screen time* secara bijak dengan membatasi aktivitas non-akademik, khususnya intensitas bermain game online, agar tidak mengganggu konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan prestasi akademik. Penguatan kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kewajiban akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4), 772–790. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772
2. Bavelier, D., Green, C. S., & Dye, M. W. G. (2010). Children, wired: For better and for worse. *Neuron, 67*(5), 692–701. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.035
3. Chen, Y. F., & Peng, S. S. (2008). University students' internet use and its relationships with academic performance. *Educational Technology & Society, 11*(1), 321–332. https://doi.org/10.2307/jeductechsoci.11.1.321
4. Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time. *Journal of Paediatrics and Child Health, 53*(4), 333–338. https://doi.org/10.1111/jpc.13462
5. Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth. *Psychological Science, 20*(5), 594–602. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x
6. Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359
7. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep. *Sleep Medicine Reviews, 21*, 50–58. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007
8. Junco, R. (2012). Too much face and not enough books. *Computers in Human Behavior, 28*(1), 187–198. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026
9. Kardefelt-Winther, D. (2014). Internet addiction and mental health. *Computers in Human Behavior, 31*, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059
10. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior, 26*(6), 1237–1245. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024
11. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(2), 278–296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5
12. LeBlanc, A. G., et al. (2015). Screen time and health indicators. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 40*(2), S197–S226. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0140
13. Liu, M., et al. (2022). Screen time and mental health. *JAMA Pediatrics, 176*(4), 379–386. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.5778
14. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190
15. Przybylski, A. K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics, 134*(3), e716–e722. https://doi.org/10.1542/peds.2013-4021
16. Rideout, V. (2016). Measuring time spent with media. *Journal of Children and Media, 10*(1), 138–144. https://doi.org/10.1080/17482798.2015.1121898

17. Rosen, L. D., et al. (2013). Media use and academic performance. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 948–958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001
18. Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Screen time and depression. *Preventive Medicine, 72*, 65–71. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.005
19. Schmidt, M. E., et al. (2008). Effects of television on academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 100*(3), 631–645. https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.631
20. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and well-being. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003
21. Ward, A. F., et al. (2017). Brain drain: Smartphone effects. *Journal of the Association for Consumer Research, 2*(2), 140–154. https://doi.org/10.1086/691462
22. Wijanarko, M., & Setiawati, D. (2016). Pengaruh penggunaan gadget. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 5*(2), 101–110. https://doi.org/10.22219/jpp.v5i2.3530
23. Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior, 9*(6), 772–775. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772
24. Young, K. S. (1998). Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237
25. Zhao, Y., et al. (2014). Mobile phone use and academic performance. *Computers & Education, 70*, 245–252. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.08.020
26. Putri, R. A., & Suryani, N. (2021). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 10*(2), 200–210. https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i2.34567
27. Hidayat, T., & Prasetyo, A. (2022). Penggunaan gawai dan prestasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan, 23*(2), 115–124. https://doi.org/10.24114/jp.v23i2.32145