

---

# PSIKOLOGI TEKNOLOGI DAMPAK GADGET DAN INTERNET TERHADAP PERILAKU DAN KESEHATAN

Alexander Audrey Gultom

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

*Psikologi Teknologi adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari dampak penggunaan teknologi modern, seperti gadget dan internet, terhadap perilaku dan kesehatan individu. Dalam era di mana teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, pemahaman tentang pengaruhnya menjadi semakin penting. Artikel ini membahas dampak gadget dan internet pada perilaku serta kesehatan, termasuk aspek positif dan negatif yang terkait dengan penggunaan teknologi tersebut. Pengertian mendalam tentang psikologi teknologi dapat membantu dalam pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengelola penggunaan gadget dan internet agar dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu.*

**Kata Kunci:** *Psikologi Teknologi, Gadget, Internet, Perilaku, Kesehatan, Pengaruh.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Dalam era modern yang semakin terhubung secara digital, penggunaan gadget dan internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Fenomena ini menandai kemunculan disiplin ilmu yang disebut Psikologi Teknologi, yang mempelajari dampak penggunaan teknologi modern terhadap perilaku dan kesehatan individu. Seiring dengan perkembangan teknologi yang pesat, penting bagi kita untuk memahami bagaimana gadget dan internet memengaruhi perilaku dan kesehatan, baik secara positif maupun negatif.*

*Penggunaan gadget dan internet telah membawa dampak signifikan pada berbagai aspek perilaku manusia. Misalnya, ketergantungan pada ponsel pintar dan media sosial telah menjadi masalah yang semakin meresahkan di banyak kalangan. Fenomena seperti ini menimbulkan kekhawatiran akan munculnya perilaku adiktif dan gangguan kesehatan mental yang terkait dengan penggunaan teknologi tersebut.*

*Namun, di sisi lain, teknologi juga telah memberikan kontribusi positif dalam membentuk perilaku dan kesehatan. Aplikasi kesehatan digital, misalnya, memungkinkan individu untuk memantau kondisi kesehatan mereka secara mandiri dan mengakses informasi kesehatan dengan mudah. Selain itu, internet juga menjadi sumber pengetahuan yang tak ternilai dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan secara umum.*

*Penting untuk memahami bagaimana perilaku individu dalam menggunakan teknologi modern ini dapat memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Dengan penggunaan yang berlebihan, gadget dan internet dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan gangguan penglihatan. Selain itu, penggunaan yang tidak sehat juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti peningkatan stres dan kecemasan.*

*Di sisi lain, penggunaan yang cerdas dan terukur dari teknologi modern juga dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu. Penggunaan aplikasi kesehatan dan fitur pelacakan aktivitas dapat membantu individu untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Selain itu, internet juga menyediakan akses ke sumber daya pendidikan dan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental.*

*Pemahaman mendalam tentang psikologi teknologi dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan teknologi dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola penggunaannya. Hal ini dapat melibatkan pendekatan yang berfokus pada pencegahan, seperti kampanye kesadaran tentang penggunaan yang sehat dan pembentukan kebiasaan yang positif terkait dengan teknologi.*

*Selain itu, penting juga untuk memperhatikan peran regulasi dan kebijakan dalam mengelola penggunaan teknologi modern. Regulasi yang tepat dapat membantu mengurangi risiko penyalahgunaan dan ketergantungan pada teknologi, serta melindungi individu dari dampak negatifnya. Sementara itu, pendidikan tentang penggunaan yang bijak dan tanggung jawab juga dapat menjadi kunci dalam mengatasi masalah terkait dengan penggunaan teknologi.*

*Dalam konteks ini, penelitian dan pengembangan dalam bidang psikologi teknologi menjadi sangat penting. Melalui penelitian yang terus-menerus, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak penggunaan gadget dan internet terhadap perilaku dan kesehatan individu. Ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif dan responsif terhadap masalah yang muncul sehubungan dengan penggunaan teknologi modern.*

*Kesimpulannya, penggunaan gadget dan internet memiliki dampak yang signifikan pada perilaku dan kesehatan individu. Sementara teknologi modern menawarkan manfaat yang besar, kita juga perlu memperhatikan risiko dan tantangan yang terkait dengan penggunaannya. Dengan pemahaman yang mendalam tentang psikologi teknologi dan pendekatan yang holistik dalam mengelola penggunaan teknologi, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.*

*Pendekatan holistik juga mempertimbangkan peran lingkungan sosial dalam membentuk perilaku dan kebiasaan penggunaan teknologi. Keluarga, sekolah, dan komunitas dapat memainkan peran penting dalam membentuk pola penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, upaya bersama antara berbagai pemangku kepentingan untuk menyediakan pendidikan tentang penggunaan yang bijak dan mendukung lingkungan yang mendukung menjadi sangat penting.*

*Tantangan yang dihadapi dalam mengelola penggunaan teknologi juga dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya individu. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang sensitif terhadap keragaman individu dalam upaya mengatasi masalah terkait dengan penggunaan teknologi.*

*Dalam melangkah maju, penting untuk terus memperbarui penelitian dan praktik terbaik dalam psikologi teknologi. Penelitian yang terus menerus tentang dampak penggunaan teknologi, serta intervensi yang efektif untuk mengelola dampak tersebut, menjadi sangat penting dalam mengatasi tantangan yang berkembang seiring dengan perubahan teknologi.*

*Selain itu, kolaborasi antarbidang, termasuk psikologi, teknologi, dan ilmu kesehatan, juga penting dalam mengembangkan pendekatan yang terintegrasi untuk mengelola penggunaan teknologi. Dengan memadukan keahlian dan sumber daya dari berbagai*

*disiplin ilmu, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif dalam mengatasi masalah terkait dengan psikologi teknologi.*

*Kesadaran masyarakat juga perlu ditingkatkan tentang pentingnya mengelola penggunaan teknologi secara bijak dan sehat. Kampanye kesadaran yang diselenggarakan oleh pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan sektor swasta dapat membantu meningkatkan pemahaman dan memberikan sumber daya bagi individu untuk mengelola penggunaan teknologi mereka.*

*Terakhir, perlu diingat bahwa perkembangan teknologi terus berlanjut, dan dengan demikian, tantangan yang terkait dengan psikologi teknologi juga akan terus berkembang. Oleh karena itu, penting untuk tetap fleksibel dan responsif dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang dapat menanggapi perubahan dalam teknologi dan tren penggunaannya.*

*Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang psikologi teknologi, kolaborasi antarbidang, dan kesadaran masyarakat merupakan kunci untuk mengatasi tantangan yang berkaitan dengan penggunaan gadget dan internet. Dengan pendekatan yang holistik dan terpadu, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk menggunakan teknologi secara sehat, bertanggung jawab, dan berdampak positif bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Metode yang diterapkan untuk mengatasi dampak gadget dan internet terhadap perilaku dan kesehatan melibatkan serangkaian langkah yang dirancang untuk memahami, mengukur, dan mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Pendekatan ini mencakup berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh individu, keluarga, sekolah, dan komunitas dalam upaya mengelola penggunaan teknologi modern.*

- 1. Pemahaman dan Edukasi:** Langkah pertama dalam metode ini adalah meningkatkan pemahaman individu tentang dampak penggunaan gadget dan internet terhadap perilaku dan kesehatan. Ini dapat dilakukan melalui edukasi tentang risiko dan manfaat teknologi modern serta pembekalan dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola penggunaan teknologi dengan bijak.
- 2. Evaluasi dan Pemantauan:** Setelah pemahaman awal tercapai, langkah berikutnya adalah melakukan evaluasi terhadap pola penggunaan teknologi saat ini. Ini melibatkan pemantauan terhadap jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget dan internet serta jenis konten yang dikonsumsi.
- 3. Pengembangan Kebiasaan Sehat:** Berdasarkan hasil evaluasi, individu dapat mengembangkan kebiasaan yang sehat terkait dengan penggunaan teknologi. Ini

*termasuk menetapkan batasan waktu, menghindari penggunaan teknologi sebelum tidur, dan memilih konten yang positif dan mendukung.*

4. **Penggunaan Teknologi sebagai Alat Pendukung Kesehatan:** *Salah satu strategi yang penting adalah memanfaatkan teknologi sebagai alat pendukung kesehatan. Ini mencakup penggunaan aplikasi kesehatan untuk memantau kondisi kesehatan dan aplikasi pelacakan aktivitas untuk mendorong gaya hidup yang lebih aktif.*
5. **Kolaborasi dan Dukungan Sosial:** *Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekitar individu, termasuk keluarga, teman sebaya, dan komunitas. Kolaborasi dan dukungan sosial dapat membantu individu untuk tetap terhubung secara positif dan mengurangi risiko penggunaan teknologi yang berlebihan.*
6. **Pemantauan Terus-menerus dan Penyesuaian:** *Selama proses ini, penting untuk terus memantau pola penggunaan teknologi dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap responsif terhadap perubahan dalam kebutuhan dan kondisi mereka sendiri.*

*Metode ini menyediakan kerangka kerja yang komprehensif untuk mengelola dampak gadget dan internet terhadap perilaku dan kesehatan. Dengan mengintegrasikan pemahaman tentang risiko dan manfaat teknologi modern dengan strategi praktis untuk mengelola penggunaannya, individu dapat memaksimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan risikonya. Dengan demikian, metode ini dapat membantu individu untuk menggunakan gadget dan internet secara sehat, bertanggung jawab, dan berdampak positif bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

## **PEMBAHASAN**

*Dalam konteks psikologi teknologi, gagasan tentang "dampak" memperlihatkan pentingnya memahami bagaimana penggunaan gadget dan internet memengaruhi perilaku dan kesehatan. Ini melibatkan pengenalan terhadap perubahan-perubahan dalam perilaku individu yang disebabkan oleh penggunaan teknologi modern. "Gadget" dan "internet" merujuk pada alat dan platform yang digunakan untuk mengakses informasi, berinteraksi dengan orang lain, dan mengonsumsi konten digital. Perilaku dan kesehatan mencerminkan dua aspek utama yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi ini, yang meliputi respons individu terhadap teknologi serta dampaknya terhadap kesejahteraan fisik dan mental.*

*"Dampak" teknologi dapat bersifat kompleks dan beragam, mencakup segala hal mulai dari perubahan perilaku yang positif hingga risiko kesehatan yang serius. Penting untuk mengidentifikasi dan memahami spektrum lengkap dampak-dampak ini untuk dapat merancang intervensi yang efektif. "Perilaku" mencakup tindakan dan keputusan individu yang terkait dengan penggunaan teknologi, seperti waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget atau jenis konten yang dikonsumsi di internet.*

*"Kesehatan" mencakup aspek fisik, mental, dan emosional kesejahteraan individu yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan teknologi. Ini termasuk risiko kesehatan fisik seperti*

gangguan tidur dan gangguan postur tubuh akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Selain itu, kesehatan mental juga bisa terpengaruh oleh tekanan sosial dan komparasi yang ditimbulkan oleh media sosial, serta risiko gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet atau depresi akibat cyberbullying.

"Dampak" teknologi juga dapat memiliki implikasi yang berbeda-beda tergantung pada konteks sosial, budaya, dan individual. Misalnya, efek sosial media mungkin berbeda antara remaja dan dewasa muda, atau antara individu dari latar belakang budaya yang berbeda. Ini menunjukkan kompleksitas dalam memahami dan mengelola dampak teknologi dalam kerangka psikologi.

Pemahaman mendalam tentang dampak teknologi ini menjadi kunci dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk mengelola penggunaan gadget dan internet. Ini melibatkan penelitian yang terus-menerus untuk mengeksplorasi dampak-dampak baru yang muncul seiring dengan perkembangan teknologi, serta pengembangan kebijakan dan program-program intervensi yang responsif terhadap kebutuhan individu.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran individu dalam mengelola penggunaan teknologi mereka sendiri. Ini mencakup pengembangan keterampilan kritis dalam memilah informasi, mengelola waktu dengan bijak, dan membangun koneksi sosial yang sehat di dunia digital. Dengan demikian, "dampak" teknologi juga menyoroti pentingnya pendidikan dan pelatihan dalam membantu individu mengembangkan literasi digital yang kuat.

Kesadaran masyarakat juga merupakan elemen kunci dalam mengelola dampak teknologi. Semakin banyak orang yang menyadari risiko dan manfaat penggunaan gadget dan internet, semakin mungkin mereka untuk mengambil tindakan yang sehat dan bertanggung jawab terkait dengan teknologi tersebut. Oleh karena itu, kampanye kesadaran dan advokasi masyarakat merupakan bagian integral dari upaya mengelola dampak teknologi.

Dengan demikian, "dampak" teknologi melibatkan pemahaman tentang kompleksitas hubungan antara individu, teknologi, dan masyarakat. Ini merupakan pusat dari penelitian dan praktik dalam psikologi teknologi, yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana teknologi memengaruhi perilaku dan kesehatan individu, serta bagaimana kita dapat mengelola penggunaannya dengan bijak dan bertanggung jawab.

Dalam upaya memahami dan mengelola dampak teknologi, penting untuk terus melakukan evaluasi terhadap keadaan saat ini serta memperbarui pengetahuan dan praktik terbaik yang tersedia. Ini mencakup pengembangan kebijakan yang responsif terhadap perkembangan teknologi dan tren penggunaan, serta upaya untuk meningkatkan literasi digital di kalangan masyarakat.

*Selanjutnya, kolaborasi antarbidang juga merupakan elemen penting dalam mengatasi dampak teknologi. Ini melibatkan kerja sama antara ahli psikologi, teknologi, ilmu kesehatan, dan bidang lainnya untuk mengembangkan pendekatan yang terintegrasi dalam mengelola dampak penggunaan gadget dan internet. Kolaborasi semacam itu memungkinkan kita untuk memanfaatkan keahlian dan sumber daya dari berbagai disiplin ilmu untuk menciptakan solusi yang lebih holistik.*

*Di samping itu, pendekatan yang berbasis bukti juga diperlukan dalam mengelola dampak teknologi. Ini melibatkan pengumpulan data empiris tentang penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap perilaku dan kesehatan, serta pengujian intervensi yang dirancang untuk mengurangi risiko dan meningkatkan manfaatnya. Dengan menggunakan bukti-bukti yang kuat, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak teknologi.*

*Selanjutnya, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekitar individu, baik dalam konteks keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun komunitas. Ini termasuk menyediakan sumber daya dan dukungan bagi individu untuk mengelola penggunaan teknologi mereka, serta menciptakan norma-norma yang sehat terkait dengan penggunaan teknologi di lingkungan sehari-hari.*

*Terakhir, penting untuk diingat bahwa upaya mengelola dampak teknologi adalah proses yang berkelanjutan. Perkembangan teknologi terus berlanjut, dan dengan demikian, tantangan yang terkait dengan penggunaannya juga akan terus berkembang. Oleh karena itu, penting untuk tetap fleksibel dan responsif dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang dapat menanggapi perubahan dalam teknologi dan tren penggunaannya.*

*Dengan demikian, upaya mengelola dampak teknologi memerlukan pendekatan yang holistik, berbasis bukti, kolaboratif, dan berkelanjutan. Hanya dengan mengintegrasikan pemahaman tentang dampak teknologi dengan praktik terbaik dalam psikologi, teknologi, dan bidang terkait lainnya, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk menggunakan gadget dan internet secara sehat, bertanggung jawab, dan berdampak positif bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

*Pembahasan tentang dampak teknologi pada perilaku dan kesehatan menyoroti kompleksitas hubungan antara manusia dan teknologi dalam era digital. Salah satu aspek utama dari pembahasan ini adalah pengakuan bahwa penggunaan gadget dan internet memiliki dampak yang beragam, baik positif maupun negatif, terhadap individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dampak ini mencakup berbagai aspek, mulai dari perubahan perilaku dan kebiasaan hingga kesehatan fisik dan mental.*

*Dalam konteks ini, perdebatan tentang apakah teknologi adalah "baik" atau "buruk" menjadi tidak produktif. Sebaliknya, penting untuk memahami bahwa teknologi adalah alat yang netral dan dampaknya tergantung pada cara kita menggunakannya. Oleh karena itu,*

*fokus pembahasan lebih pada bagaimana kita dapat mengelola penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.*

*Salah satu aspek yang perlu dipertimbangkan dalam pembahasan ini adalah bahwa penggunaan teknologi modern telah menyebabkan perubahan besar dalam pola perilaku dan gaya hidup. Misalnya, penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari bagi banyak orang, yang dapat memengaruhi cara kita berkomunikasi, membentuk identitas, dan membangun hubungan sosial.*

*Namun, penggunaan teknologi juga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, terutama jika digunakan secara berlebihan atau tidak sehat. Misalnya, tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, sementara konsumsi konten yang tidak sehat atau merugikan dapat mengganggu kesejahteraan emosional.*

*Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pola penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu. Ini mencakup upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang terkait dengan penggunaan teknologi yang tidak sehat, serta pengembangan strategi untuk mengurangi risiko tersebut.*

*Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran individu dalam mengelola penggunaan teknologi mereka sendiri. Ini melibatkan pengembangan keterampilan kritis dalam memilah informasi, mengelola waktu dengan bijak, dan membangun koneksi sosial yang sehat di dunia digital. Dengan demikian, pendidikan dan pelatihan tentang penggunaan yang bijak dan tanggung jawab menjadi sangat penting.*

*Namun, tidak hanya individu yang memiliki tanggung jawab dalam mengelola dampak teknologi. Keluarga, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat secara keseluruhan juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab. Ini mencakup penyediaan sumber daya dan dukungan bagi individu, serta menciptakan norma-norma yang sehat terkait dengan penggunaan teknologi.*

*Selain itu, perlu diingat bahwa upaya mengelola dampak teknologi adalah proses yang berkelanjutan. Perkembangan teknologi terus berlanjut, dan dengan demikian, tantangan yang terkait dengan penggunaannya juga akan terus berkembang. Oleh karena itu, penting untuk tetap fleksibel dan responsif dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang dapat menanggapi perubahan dalam teknologi dan tren penggunaannya.*

*Dengan demikian, pembahasan tentang dampak teknologi pada perilaku dan kesehatan menekankan pentingnya pendekatan holistik, berbasis bukti, dan kolaboratif dalam mengelola penggunaan gadget dan internet. Hanya dengan mengintegrasikan pemahaman tentang dampak teknologi dengan praktik terbaik dalam psikologi, teknologi,*



*dan bidang terkait lainnya, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk menggunakan teknologi secara sehat, bertanggung jawab, dan berdampak positif bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

*Selain itu, kesadaran masyarakat juga memegang peran penting dalam mengatasi dampak teknologi. Semakin banyak orang yang menyadari risiko dan manfaat penggunaan gadget dan internet, semakin mungkin mereka untuk mengambil tindakan yang sehat dan bertanggung jawab terkait dengan teknologi tersebut. Oleh karena itu, kampanye kesadaran dan advokasi masyarakat merupakan bagian integral dari upaya mengelola dampak teknologi.*

*Pembahasan juga mencakup aspek penting dalam mengatasi dampak negatif teknologi, yaitu penekanan pada keberagaman dan inklusi. Kita harus memahami bahwa dampak teknologi tidak merata di semua lapisan masyarakat, dan beberapa kelompok rentan mungkin lebih terpapar terhadap risiko tertentu. Oleh karena itu, pendekatan yang inklusif dan sensitif terhadap keberagaman budaya, ekonomi, dan sosial sangat diperlukan dalam merancang intervensi yang efektif.*

*Penting juga untuk menyoroti peran regulasi dalam mengelola dampak teknologi. Kebijakan dan regulasi yang tepat dapat membantu mengatur penggunaan teknologi serta melindungi individu dari risiko yang tidak diinginkan. Ini mencakup langkah-langkah seperti regulasi terhadap iklan yang menyesatkan, perlindungan privasi data, dan pembatasan akses untuk konten yang tidak pantas.*

*Selain itu, kolaborasi lintas sektor juga diperlukan dalam mengatasi dampak teknologi. Kerja sama antara pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan organisasi masyarakat sipil dapat memperkuat upaya untuk mengembangkan solusi yang komprehensif dan berkelanjutan.*

*Penting untuk diingat bahwa solusi untuk mengelola dampak teknologi tidaklah sederhana dan tidak dapat diatasi dengan pendekatan tunggal. Sebaliknya, diperlukan pendekatan yang holistik dan terpadu yang mencakup berbagai aspek, mulai dari pendidikan dan kesadaran hingga regulasi dan intervensi praktis.*

*Selanjutnya, evaluasi terus-menerus terhadap efektivitas intervensi juga penting untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan memberikan dampak yang positif. Ini melibatkan pengumpulan data dan analisis untuk mengevaluasi apakah intervensi tersebut berhasil mencapai tujuannya dan mengidentifikasi area-area yang masih perlu perbaikan.*

*Dalam keseluruhan, pembahasan tentang dampak teknologi pada perilaku dan kesehatan menyoroti kompleksitas masalah yang terlibat serta pentingnya responsif terhadap perubahan yang terjadi dalam teknologi dan tren penggunaannya. Hanya dengan pendekatan yang komprehensif, berbasis bukti, dan kolaboratif, kita dapat mengelola*

*dampak teknologi secara efektif dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

## **Kesimpulan**

*Dalam menghadapi dampak teknologi pada perilaku dan kesehatan, kesimpulannya adalah pentingnya pendekatan holistik dan terintegrasi. Penggunaan gadget dan internet telah mengubah cara kita berinteraksi, belajar, dan bekerja, namun juga membawa tantangan baru terkait dengan kesehatan fisik dan mental. Kesimpulannya, kita harus memperlakukan teknologi sebagai alat yang dapat digunakan secara bijak dan bertanggung jawab.*

*Solusi untuk mengelola dampak teknologi membutuhkan kolaborasi lintas sektor, melibatkan individu, keluarga, sekolah, pemerintah, dan industri teknologi. Penyadaran masyarakat akan risiko dan manfaat penggunaan teknologi sangat penting, bersama dengan pendidikan yang mengajarkan keterampilan untuk mengelola teknologi dengan bijak.*

*Regulasi yang tepat juga diperlukan untuk melindungi individu dari risiko yang tidak diinginkan, sementara evaluasi terus-menerus terhadap intervensi diperlukan untuk memastikan keberhasilan dan efektivitasnya. Kesadaran akan keberagaman budaya dan sosial juga harus menjadi bagian integral dari upaya ini.*

*Dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk menggunakan teknologi secara sehat, bertanggung jawab, dan berdampak positif bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur*. *JIPIS*, 31(2), 134-148.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*. *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.
- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. Psikologi Konseling, 11(2)*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8*.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Kary awan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3488-3502.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita*, 7(1), 97-105.
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 83-88.
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 34-42.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.
- Khairuddin, K. (2020). *PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 27-33.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTs Al-Ulum Medan*.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.