



Gambaran Intensitas Pembuatan Video Explainer Terhadap Digital Addiction pada Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

Deana Febriani Syafirattunnisa^{1*}, Fauziah Eka Ramadhani², Selvia Febrianti Putri³, Zafira Chikal Zulaeyka⁴

¹⁻⁴ Teknologi Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

*Penulis korespondensi: deanafebrianis542@student.upi.edu¹, fauziahekar@student.upi.edu², selviafebrianti@student.upi.edu³, zafirachikal@student.upi.edu⁴

Abstract. *The development of digital technology encourages students to use digital devices with high frequency in academic activities, one of which is through the creation of explainer videos. These activities include searching for references, scriptwriting, editing, and content publication, which are carried out continuously and have the potential to increase the tendency toward digital addiction. This study aims to describe the intensity of explainer video creation and the level of digital addiction among first-year students (class of 2025) in the Educational Technology Study Program at Universitas Pendidikan Indonesia. This research employs a quantitative approach with a descriptive method using a survey technique by distributing questionnaires to students. Data were analyzed using descriptive analysis techniques to describe the intensity levels of explainer video creation and students' digital addiction. The results showed that the level of digital addiction among students falls into the medium category, with an average percentage of 82.15%. The highest indicators were observed in the frequency of using digital devices while working on videos (96%), long working durations (92%), and the use of various digital applications or features (91.5%). This study concludes that academic activities in creating explainer videos require intensive engagement with technology. Therefore, students are expected to have good self-control and time management so that the use of digital technology remains optimal without causing excessive dependence.*

Keywords: *explainer video, digital addiction, educational technology students.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital mendorong mahasiswa untuk menggunakan perangkat digital dengan frekuensi tinggi dalam kegiatan akademik, salah satunya melalui pembuatan *video explainer*. Kegiatan ini meliputi pencarian referensi, penulisan naskah, proses penyuntingan, dan publikasi konten, yang dilakukan secara berkelanjutan dan berpotensi meningkatkan kecenderungan *digital addiction*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan intensitas pembuatan *video explainer* dan tingkat *digital addiction* pada mahasiswa angkatan 2025 Program Studi Teknologi Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif melalui teknik survei dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat intensitas pembuatan *video explainer* dan *digital addiction* mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan digital di kalangan siswa masuk dalam kategori sedang, dengan persentase rata-rata sebesar 82,15%. Indikator tertinggi terlihat pada frekuensi penggunaan perangkat digital saat mengerjakan video (96%), durasi kerja yang lama (92%), dan penggunaan berbagai aplikasi atau fitur digital (91,5%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas akademik dalam membuat video penjelasan memerlukan keterlibatan teknologi yang intensif. Oleh karena itu, diharapkan siswa memiliki pengendalian diri dan manajemen waktu yang baik sehingga penggunaan teknologi digital tetap optimal tanpa menimbulkan ketergantungan berlebihan..

Kata kunci: *video explainer, digital addiction, mahasiswa teknologi pendidikan.*

1. LATAR BELAKANG

Pada era digital, teknologi menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam kegiatan pembelajaran. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi di perguruan tinggi adalah pembuatan video explainer sebagai media pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Melalui video explainer, mahasiswa dituntut menggunakan berbagai aplikasi editing, platform digital, serta perangkat teknologi untuk menghasilkan konten edukatif.

Intensitas penggunaan perangkat digital dalam proses pembuatan video explainer menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keterlibatan tinggi dengan teknologi. Aktivitas seperti pencarian referensi daring, penulisan naskah, proses editing, revisi, hingga publikasi konten memerlukan penggunaan gadget dan internet secara terus-menerus. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan erat antara aktivitas pembuatan video explainer dengan tingkat penggunaan media digital mahasiswa.

Fenomena tersebut relevan karena mahasiswa merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia. Berdasarkan APJII 2025, penetrasi internet Indonesia mencapai 80,66% atau 229,43 juta jiwa, dengan Generasi Z sebagai pengguna terbesar sebesar 25,54%. Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 46,7% remaja usia 15–24 tahun mengalami kecanduan smartphone, sehingga kelompok mahasiswa menjadi kelompok yang sangat dekat dengan potensi *digital addiction*.

Masalah nyata terkait digital addiction pada mahasiswa juga telah ditemukan dalam penelitian. Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang menunjukkan adanya hubungan positif antara kecanduan smartphone berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas kuliah.

Mahasiswa angkatan 2025 Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia memiliki aktivitas akademik yang erat dengan penggunaan media dan teknologi pembelajaran. Oleh karena itu, pembuatan video explainer menjadi kegiatan yang diduga memiliki pengaruh kuat terhadap tingkat *digital addiction* mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran intensitas pembuatan video explainer terhadap *digital addiction* pada mahasiswa angkatan 2025 Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini penting dilakukan karena diduga pembuatan video explainer memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat digital addiction mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Digital Addiction

Digital addiction merupakan bentuk perilaku adiktif yang ditunjukkan melalui penggunaan teknologi digital seperti internet, smartphone, dan media sosial secara berlebihan serta sulit dikendalikan. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan dorongan internal individu untuk terus terhubung dengan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Menurut A Narrative Review of Digital Addiction and Health: A New Challenge for Modern Medicine, digital addiction ditandai dengan penggunaan yang bersifat kompulsif, kehilangan kontrol, serta tetap dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif bagi individu.

Perilaku adiktif dalam konteks digital dapat diamati melalui meningkatnya frekuensi penggunaan, kesulitan membatasi waktu, serta munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak mengakses perangkat digital. Dalam kondisi tertentu, individu cenderung mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting, seperti belajar, berinteraksi sosial secara langsung, maupun menjaga pola istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tidak lagi bersifat fungsional, melainkan telah berkembang menjadi kebutuhan yang sulit dilepaskan.

Menurut Patel dkk. (2025), penggunaan teknologi digital yang berlebihan juga berkaitan dengan berbagai dampak, baik secara fisik maupun psikologis, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta meningkatnya tingkat kecemasan. Dalam lingkungan akademik, kondisi ini dapat mempengaruhi produktivitas belajar mahasiswa, termasuk munculnya kecenderungan menunda pekerjaan atau prokrastinasi.

Aktivitas berbasis digital yang menuntut penggunaan perangkat secara intensif, seperti pembuatan video explainer, dapat meningkatkan durasi interaksi mahasiswa dengan teknologi. Proses yang meliputi pencarian informasi, penyusunan konsep, editing video, hingga publikasi konten mendorong penggunaan perangkat secara berulang dan berkelanjutan.

Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut berpotensi menimbulkan dampak berupa kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan, meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas di luar akademik. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan menuju digital addiction, terutama ketika penggunaan teknologi dilakukan secara terus-menerus tanpa pengelolaan yang baik.

Video Explainer

Video explainer adalah jenis video yang bisa digunakan untuk menjelaskan suatu hal supaya bisa lebih mudah dimengerti oleh penontonnya. Jenis video ini umumnya menggunakan sentuhan grafis dan animasi untuk memberikan penjelasan yang menarik dan mudah dimengerti. Meskipun dalam video explainer disampaikan data-data statistik yang cenderung rumit, akan tetapi berkat adanya sentuhan animasi dan grafis maka dapat menjadikan pembahasan dalam video menjadi lebih seru, informatif, enak dilihat dan mudah dipahami.

Video explainer dipahami sebagai media pembelajaran berbasis digital yang digunakan untuk mempercepat ketercapaian tujuan pembelajaran dan kompetensi melalui penyajian materi yang lebih jelas, sistematis, dan menarik secara visual. Penelitian tersebut menegaskan bahwa adanya perkembangan teknologi pada era digital menuntut pendidikan dalam mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran, dan salah satu bentuk dari integrasi teknologi tersebut adalah penggunaan video explainer sebagai media belajar yang efektif dan menarik. (Andriani, 2022)

Dari sudut pandang desain media digital, video explainer biasanya memiliki karakteristik utama berupa durasi singkat, penyampaian fokus pada satu topik inti, penggunaan visual yang menarik seperti berupa animasi, ilustrasi, motion graphic, narasi yang komunikatif, dan struktur yang sistematis. Maka dari itu, video explainer berbeda dari video konten biasa, ia lebih menekankan pada kejelasan pesan, efisiensi informasi, dan visual yang menangkap daya tarik visual agar audiens dapat memahami isi materi dengan lebih mudah dan cepat.

Bagi mahasiswa, video explainer juga berperan penting dalam mendukung pembelajaran mandiri. Di era digital seperti saat ini, mahasiswa tidak hanya bergantung pada dosen untuk mendapatkan sumber informasi, tetapi juga aktif memanfaatkan teknologi digital dalam mencari sumber belajar. Video explainer dapat mengakomodasi perubahan cara belajar mahasiswa yang lebih memilih pembelajaran berbasis teknologi digital karena dapat diakses dimana saja dan kapan saja, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif, fleksibel, dan menyesuaikan dengan kebutuhan individu.

Dalam konteks tugas, penelitian, maupun presentas, video explainer membantu mahasiswa dalam menyampaikan ide yang lebih menarik dan mudah dipahami. Hal ini dapat meningkatkan komunikasi akademik menjadi lebih efektif, terutama pada pembelajaran berbasis proyek dan penelitian, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam pembelajaran yang tidak hanya sebagai penerima pengetahuan, tetapi juga sebagai pembelajar mandiri dan pencipta inovasi-inovasi konten akademik yang kreatif. Dengan demikian, video explainer bukan hanya sebuah media pembelajaran, namun menjadi bagian penting dalam meningkatkan pendidikan tinggi berbasis digital. Media ini mendukung pemahaman mendalam, keterampilan akademik, memperkuat literasi teknologi, serta mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia yang semakin modern.

Mahasiswa Teknologi Pendidikan

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang terdaftar dan secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, baik universitas, institut, sekolah tinggi, maupun politeknik. Secara konseptual, mahasiswa tidak hanya diposisikan sebagai penerima pengetahuan, melainkan sebagai subjek akademik yang berperan dalam mengonstruksi, mengembangkan, dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan secara kritis, sistematis, dan reflektif (Putri & Lase, 2025). Dalam kerangka normatif, berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang memiliki hak dan kewajiban dalam pelaksanaan proses akademik.

Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis-analitis, kemandirian intelektual, serta tanggung jawab ilmiah dan sosial, sehingga mampu berkontribusi tidak hanya dalam pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam menjawab berbagai permasalahan yang berkembang di masyarakat.

Teknologi pendidikan merupakan suatu bidang kajian ilmiah sekaligus praktik profesional yang berfokus pada upaya sistematis dalam merancang, mengembangkan, memanfaatkan, mengelola, dan mengevaluasi proses serta sumber belajar guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kinerja individu. Menurut *Association for Educational Communications and Technology* (AECT), teknologi pendidikan didefinisikan sebagai studi dan praktik etis dalam memfasilitasi pembelajaran serta meningkatkan kinerja melalui penciptaan, penggunaan, dan pengelolaan proses serta sumber daya teknologi yang tepat.

Dalam praktiknya, teknologi pendidikan berperan dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan efektif, baik melalui pembelajaran tradisional maupun dalam jaringan (daring) atau *online*. Selain itu, teknologi pendidikan juga menekankan pentingnya penyesuaian proses pembelajaran dengan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi masing-masing peserta didik (Mustafa & Suryadi, 2022).

Teknologi pendidikan memiliki tujuan utama yaitu, untuk meningkatkan mutu pendidikan melalui perluasan kesempatan belajar dan pengembangan sistem pendidikan yang berkelanjutan. Dalam konteks perkembangan era digital, peran teknologi pendidikan menjadi semakin strategis karena mampu memfasilitasi pemerataan akses informasi dan mempersiapkan individu agar memiliki kompetensi yang siap untuk bekerja melalui platform teknologi masa kini. Dengan demikian, teknologi pendidikan merupakan suatu pendekatan komprehensif dan holistik yang mengintegrasikan teori serta praktik untuk menciptakan sistem pembelajaran yang efektif dan efisien (Mustafa & Suryadi, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data angka yang diperoleh dari hasil penelitian. Metode ini digunakan untuk mengetahui Gambaran Intensitas Pembuatan Video Explainer Terhadap Digital Addiction pada Mahasiswa Angkatan 2025 Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

Populasi penelitian berjumlah 94 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbentuk Google Form yang disusun berdasarkan variabel, dimensi, dan indikator penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket/kuesioner dengan skala Likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Data yang diperoleh kemudian dianalisis

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif melalui perhitungan persentase dan nilai rata-rata (mean).

Perhitungan persentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimal

Sedangkan perhitungan mean menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \Sigma X / N$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean/rata-rata

ΣX = Jumlah seluruh skor

N = Jumlah responden

Kriteria penilaian digital addiction mahasiswa dikategorikan sebagai berikut:

No	Kategori	Interval
1	Tinggi	3,41 – 4,00
2	Sedang	2,61 – 3,40
3	Rendah	1,81 – 2,60
4	Sangat Rendah	1,00 – 1,80

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (Sub judul level 1)

Bagian Salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas pembelajaran berbasis teknologi adalah penggunaan perangkat digital. Dalam konteks pembuatan video explainer, mahasiswa diharuskan memanfaatkan berbagai aplikasi, platform, dan perangkat teknologi, mulai dari tahap penyusunan konten, proses penyuntingan, hingga pengunggahan video. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi ini berpotensi mendorong terbentuknya adiksi digital pada mahasiswa, terutama jika aktivitas tersebut berlangsung secara berulang dan terus-menerus tanpa disertai manajemen waktu yang memadai.

Digital addiction merupakan perilaku adiktif yang ditandai dengan penggunaan perangkat digital secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Kondisi ini dapat dilihat dari meningkatnya durasi penggunaan perangkat digital, kesulitan membatasi penggunaan, serta munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan perangkat digital. Dalam konteks pembelajaran, penggunaan teknologi digital memang memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah akses informasi, meningkatkan kreativitas, dan mendukung pembelajaran mandiri. Namun, penggunaan yang terlalu intensif juga dapat mempengaruhi aktivitas lain mahasiswa, seperti menurunnya fokus belajar dan kecenderungan menunda pekerjaan (Patel dkk., 2025).

Video explainer sebagai media pembelajaran berbasis teknologi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa memahami materi secara lebih menarik, sistematis, dan interaktif. Penggunaan video explainer mampu meningkatkan kreativitas, komunikasi akademik, serta kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan pembelajaran mandiri berbasis teknologi (Andriani, 2022). Selain itu, teknologi pendidikan juga berperan dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di era digital (Mustafa & Suryadi, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk mampu memanfaatkan teknologi digital secara optimal dalam mendukung aktivitas akademiknya (Putri & Lase, 2025).

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada mahasiswa Angkatan 2025 Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, diperoleh hasil analisis sebagai berikut:

Tabel Analisis Digital Addiction Mahasiswa dalam Pembuatan Video Explainer

No	Indikator	Hasil	Kategori
1	Saya sering menggunakan perangkat digital saat membuat video explainer	96%	Tinggi
2	Saya sulit berhenti menggunakan perangkat digital saat menggunakan video explainer	83,5%	Sedang
3	Pembuatan video explainer membutuhkan banyak waktu menggunakan perangkat digital	92%	Tinggi
4	Saya menghabiskan waktu yang lama untuk menyelesaikan video explainer	87%	Tinggi
5	Saya menggunakan berbagai aplikasi dan fitur saat membuat video explainer	91,5%	Tinggi
6	Saya menggunakan perangkat digital lebih lama dari biasanya saat membuat video explainer	83,5%	Sedang
7	Saya sulit mengontrol penggunaan perangkat digital saat membuat video explainer	74%	Sedang
8	Saya merasa gelisah saat tidak menggunakan perangkat digital	70,5%	Sedang
9	Penggunaan perangkat digital membuat saya menunda aktivitas lain	74,5%	Sedang
10	Saya lebih memilih menggunakan perangkat digital dibanding aktivitas lain	69%	Sedang
	Rata-rata	82,15%	Sedang

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada mahasiswa Angkatan 2025 Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, diperoleh rata-rata persentase sebesar 82,15% yang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang cukup tinggi dalam proses pembuatan video explainer. Aktivitas pembuatan video explainer menuntut mahasiswa untuk menggunakan berbagai perangkat

dan aplikasi digital secara terus-menerus, mulai dari pencarian informasi, penyusunan materi, proses editing video, hingga publikasi hasil video pembelajaran.

Indikator dengan persentase tertinggi terdapat pada pernyataan “Saya sering menggunakan perangkat digital saat membuat video explainer” dengan nilai sebesar 96% dan termasuk kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa perangkat digital menjadi kebutuhan utama dalam proses pengerjaan video explainer. Selain itu, indikator “Pembuatan video explainer membutuhkan banyak waktu menggunakan perangkat digital” memperoleh persentase sebesar 92%, sedangkan indikator penggunaan berbagai aplikasi dan fitur digital memperoleh persentase sebesar 91,5%, yang keduanya juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembuatan video explainer sangat bergantung pada penggunaan teknologi digital dan berbagai platform pendukung pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori digital addiction yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan dan terus-menerus dapat menimbulkan perilaku adiktif. Menurut teori tersebut, digital addiction ditandai dengan meningkatnya intensitas penggunaan perangkat digital, kesulitan mengontrol penggunaan, serta munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan perangkat digital. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan perangkat digital dalam proses pembuatan video explainer dilakukan secara berulang dan membutuhkan durasi penggunaan yang cukup lama sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan digital addiction pada mahasiswa.

Beberapa indikator lain menunjukkan kategori sedang, seperti kesulitan mengontrol penggunaan perangkat digital sebesar 74%, merasa gelisah saat tidak menggunakan perangkat digital sebesar 70,5%, serta penggunaan perangkat digital yang membuat mahasiswa menunda aktivitas lain sebesar 74,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mulai mengalami peningkatan intensitas penggunaan perangkat digital yang memengaruhi aktivitas lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital tidak hanya dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, tetapi juga telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari aktivitas akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, penggunaan video explainer dalam pembelajaran tetap memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Video explainer membantu mahasiswa dalam meningkatkan kreativitas, keterampilan komunikasi akademik, kemampuan berpikir sistematis, serta mendukung pembelajaran mandiri berbasis teknologi. Oleh karena itu, penggunaan teknologi digital dalam pembuatan video explainer perlu diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu dan kontrol diri agar penggunaan perangkat digital tetap memberikan manfaat positif tanpa menimbulkan ketergantungan yang berlebihan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa pembuatan video explainer memiliki keterkaitan dengan tingkat digital addiction mahasiswa Angkatan 2025 Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata persentase sebesar 82,15% yang berada pada kategori sedang. Indikator tertinggi terdapat pada penggunaan perangkat digital saat membuat video explainer dengan persentase sebesar 96%, disusul penggunaan berbagai aplikasi digital sebesar 91,5% dan lamanya penggunaan perangkat digital sebesar 92%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses pembuatan video explainer sangat bergantung pada teknologi digital dalam mendukung kegiatan pembelajaran mahasiswa.

Berdasarkan kajian teori, penggunaan perangkat digital secara intensif dan berkelanjutan dapat memunculkan kecenderungan digital addiction, seperti sulit mengontrol penggunaan perangkat digital, meningkatnya durasi penggunaan, serta kecenderungan menunda aktivitas lain. Namun, video explainer juga memberikan manfaat positif dalam meningkatkan kreativitas, komunikasi akademik, dan pembelajaran mandiri mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu dan kontrol diri dalam penggunaan perangkat digital agar teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa menimbulkan ketergantungan yang berlebihan.

DAFTAR REFERENSI

- APJII. (2025). Survei penetrasi internet Indonesia 2025. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- Hidayat, M., & Putri, S. (2024). Hubungan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. *JPTAM: Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 2215–2223. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/34666>
- Patel, D. G., Kshatri, A. H. S., Kommuru, S., & Javvaji, C. K. (2025). A narrative review of digital addiction and health: A new challenge for modern medicine. *Cureus*, 17(12), e100491. <https://www.cureus.com/articles/424497>
- Putri, A., & Lase, V. (2025). Mahasiswa Sebagai Role Model Dalam Memperjuangkan Hak Atas Kebebasan Berekspresi: Belajar Dari Uksw Berdasarkan Visi Magistrorum Et Scholarium. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i7.8436>.
- Mustafa, P., & Suryadi, M. (2022). Landasan Teknologis sebagai Peningkatan Mutu dalam Pendidikan dan Pembelajaran: Kajian Pustaka. *FONDATIA*. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v6i3.2130>.
- Andriani, A. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Video Explainer Materi Matematika Dasar. *Jurnal Axiom*. <http://dx.doi.org/10.30821/axiom.v11i1.11463>
- Schorn, A. (2022). Online explainer videos: Features, benefits, and effects. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.1034199>.

- Meng, S., Cheng, J., Li, Y., Yang, X., Zheng, J., Chang, X., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis.. *Clinical psychology review*, 92, 102128 . <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.
- Mawardah, M., Purnamasari, S., & Meinamara, A. (2023). Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Psyche*. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v17i2.2796>.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277 - 283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.
- Joseph, J., Varghese, A., Vr, V., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., Khakha, D., Mann, S., & Varkey, B. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: a systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*, 34. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100496>.