

Pendampingan Psikoedukasi dalam Mengatasi Kecanduan Gadget dan Penyalahgunaan Teknologi untuk Kesehatan Mental Masyarakat

Septina Dwi Jayanti¹, Dwi Septiani², Ardelia Khansa Lathifa³, R Rhoedy Setiawan⁴

Universitas Muria Kudus^{1,2,3,4}

Email: rhoedy.setiawan@umk.ac.id⁴

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 10-11-2024

Direvisi: 12-01-2025

Disetujui: 20-03-2025

Dipublikasikan: 28-03-2025

Keyword:

Kecanduan Gadget

Penyalahgunaan Teknologi

Kesehatan Mental

Abstract

This psychoeducation program focuses on raising awareness among adolescent students at SMP N 2 Winong about the negative impacts of gadget addiction and technology misuse, as an essential step in maintaining mental health in the digital era. The goal of this program is to provide students with an understanding of the risks associated with excessive technology use and effective strategies for managing screen time healthily. The methods employed in this program include the delivery of educational content on mental health impacts, interactive discussions, and training in technology management strategies. The results of this program indicate an increase in students' understanding of the importance of balancing technology use with mental health. There was also a positive change in students' behavior regarding screen time management. It is hoped that this program will continue to support efforts to improve the mental health of students at SMP N 2 Winong in a sustainable manner.

Kegiatan psikoedukasi ini berfokus pada upaya meningkatkan kesadaran siswa remaja di SMP N 2 Winong mengenai dampak negatif kecanduan gadget dan penyalahgunaan teknologi, sebagai langkah penting dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang risiko penggunaan teknologi yang berlebihan serta cara-cara efektif untuk mengelola waktu layar secara sehat. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi penyampaian materi edukatif mengenai dampak kesehatan mental, diskusi interaktif, dan pelatihan strategi pengelolaan teknologi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental. Terdapat juga perubahan positif dalam perilaku siswa terkait pengelolaan waktu penggunaan gadget. Diharapkan, program ini dapat terus mendukung upaya peningkatan kesehatan mental siswa di SMP N 2 Winong secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang terus berlanjut telah memberikan kemudahan bagi manusia didalam kehidupan. Kemajuan teknologi merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan modern, karena perkembangan teknologi secara langsung mendorong kemajuan ilmu pengetahuan (Subarkah, 2019). Salah satu hasil



dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah perangkat elektronik yang dikenal sebagai gadget. Manumpi dalam (Anggraeni, 2019) menjelaskan bahwa gadget merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut berbagai jenis perangkat teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus, seperti smartphone, iPhone, komputer, dan tablet. Di antara berbagai jenis gadget, smartphone merupakan perangkat yang paling banyak digunakan. Gadget sangat diminati oleh berbagai kalangan, baik orang dewasa maupun anak-anak, karena kecanggihan teknologi yang dimilikinya.

Penggunaan gadget oleh remaja setiap tahunnya terus meningkat. jumlah pengguna gadget diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna (Pratiwi & Malwa, 2021). Berdasarkan data Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), terjadi peningkatan penggunaan internet di Indonesia. Pada tahun 2019, APJII merilis data jumlah pengguna gadget di Indonesia tahun 2018, jumlah pengguna gadget mencapai 171,17 juta jiwa dari 264,16 juta penduduk Indonesia atau 64,8% penduduk Indonesia. Data survey APJII (2019) menunjukkan bahwa kelompok usia 10 sampai dengan umur 14 tahun mengalami peningkatan penggunaan gadget sebesar 66,52%. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja awal mengalami peningkatan penggunaan gadget tertinggi dan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menjadi pengguna gadget. Penelitian yang dilakukan oleh (Laurintia *et al.*, 2019) bahwa pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan gadget bagi para siswa, sekitar 80% siswa mengabaikan lingkungan sosial sekitarnya, walaupun mereka sedang menggunakan gadget.

Gadget yang memiliki akses yang tidak terbatas dapat memberikan sumbangan positif dan negatif. Penggunaan gadget saat ini telah menjadi kebutuhan penting termasuk bagi anak-anak usia remaja. Penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan, Salah satu dampak positifnya adalah kemudahan dalam memperoleh informasi. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa dampak negatif juga dapat muncul. Meskipun banyak hal positif dari penggunaan gadget yang memudahkan seseorang akan tetapi penggunaan berlebihan bukan hal yang baik. Penggunaan gadget yang berlebihan mengurangi interaksi sosial remaja yang dapat mengakibatkan acuh terhadap lingkungan sekitarnya dan mempengaruhi emosi dan perilaku (Dhamayanti *et al.*, 2019). Untuk mencegah dampak negatif tersebut, diperlukan pengawasan orang tua saat remaja menggunakan gadget (Clarisa Aprilia, 2024).

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku ketergantungan dan mengganggu aktivitas keseharian (Siron *et al.*, 2021). Remaja menggunakan gadget selama 5-7 jam atau 300-420 menit dalam sehari, yang mengakibatkan remaja tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap gadget (Siron *et al.*, 2021). Menurut Kwan, dkk dalam (Chasanah & Kilis, 2018) kecanduan gadget menyebabkan perilaku yang maladaptive yang mempunyai ciri penggunaan gadget secara berlebihan, kesulitan untuk mengontrol dan dapat mengganggu aktivitas sehari-

hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget adalah perilaku (tindakan) atau aktivitas dari manusia itu sendiri, perilaku yang dimaksud adalah sikap yang disertai dengan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap terhadap objek yang dituju. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dan remaja dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Utami & Thohir, 2022).

Menurut (Susanti, 2021) kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari, memenuhi kebutuhan emosional dan sosial, serta menjalani kehidupan yang bahagia dan bermakna. Aspek-aspek kesehatan mental meliputi perasaan bahagia, keseimbangan emosional, adaptasi terhadap lingkungan sosial, serta kemampuan mengelola stres dan tekanan. Dalam konteks penggunaan gadget, terdapat dampak negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu (Aprilaini & Sari, 2023). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan sosial seseorang, terutama saat terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Media sosial dapat memicu kecemasan atau rasa tidak aman akibat perbandingan sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa rendah diri dan depresi. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengganggu kualitas tidur, yang berkontribusi pada kesehatan mental secara umum. (Aprilaini & Sari, 2023).

Dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental yang disebabkan oleh kecanduan gadget, psikoedukasi menjadi suatu langkah penting untuk menangani permasalahan ini secara efektif. Di SMP N 2 Winong, fenomena kecanduan gadget telah menjadi isu signifikan di kalangan siswa. Banyak remaja di sekolah ini mengalami gangguan dalam kualitas hubungan sosial dan konsentrasi belajar akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Psikoedukasi dirancang untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang dampak negatif dari kecanduan gadget, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Aprilaini & Sari, 2023). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai risiko penggunaan gadget yang tidak sehat dan memberikan strategi praktis untuk mengelola waktu layar mereka. Dengan melibatkan siswa dalam sesi pelatihan dan diskusi, diharapkan mereka dapat mengadopsi perilaku yang lebih sehat dalam menggunakan teknologi dan memperbaiki keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata mereka.

Metode

Kegiatan sosialisasi yang bertema “Psikoedukasi Kecanduan Gadget dan Penyalahgunaan Teknologi Guna Membangun Kesehatan Mental” dilaksanakan oleh tim KKN Universitas Muria Kudus yang mengabdikan di Desa Kropak, Kecamatan Winong, Kabupaten Pati sebanyak 11 mahasiswa. Metode pelaksanaan kegiatan

Psikoedukasi yang dilakukan oleh Tim KKN UMK ini merupakan bentuk Program yang meliputi pemberian edukasi mengenai dampak kesehatan mental dari penggunaan teknologi yang berlebihan dan penyediaan strategi pengelolaan dalam mengatasinya. Pemberian sosialisasi ini ditujukan kepada remaja karena anak remaja dinilai lebih rentan terhadap pengaruh negatif teknologi akibat akses yang lebih mudah dan penggunaan yang berlebih.

Kegiatan psikoedukasi ini berlangsung di SMP N 2 Winong pada hari Sabtu, 31 Agustus 2024 dengan durasi waktu kegiatan 120 menit yang diikuti oleh siswa-siswi SMP N 2 Winong dengan jumlah sebanyak 101 siswa. Tidak hanya siswa namun kegiatan ini didampingi oleh 3 guru meliputi kepala sekolah dan 2 guru pendamping selama kegiatan psikoedukasi berlangsung. Salah satu mahasiswa KKN UMK yang bernama Septina Dwi Jayanti menjadi pembicara yang menyampaikan materi Psikoedukasi Kecanduan Gadget dan Penyalahgunaan Teknologi Guna Membangun Kesehatan Mental. Dalam melaksanakan kegiatan program psikoedukasi ini yang diperlukan agar kegiatan berjalan lancar tanpa kendala apapun yaitu meliputi berikut tahapan persiapan:

1. Tahap pertama, yaitu observasi dan survei terkait lokasi kegiatan psikoedukasi yang akan dilaksanakan di lingkup daerah desa Kropak.
2. Tahap kedua, yaitu permohonan izin kepada pihak sekolah SMP N 2 Winong dan konfirmasi mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang ditujukan kepada siswa-siswi SMP N 2 Winong.
3. Tahap ketiga, yaitu persiapan kegiatan psikoedukasi oleh tim KKN UMK yang akan digunakan selama kegiatan acara berlangsung meliputi pembuatan materi kegiatan, peralatan proyektor, banner, plakat, dan doorprize.
4. Tahap keempat, yaitu melaksanakan kegiatan program sosialisasi "Psikoedukasi Kecanduan Gadget dan Penyalahgunaan Teknologi Guna Membangun Kesehatan Mental" kepada siswa SMP N 2 Winong.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Kwan, dkk dalam (Chasanah & Kilis, 2018) kecanduan gadget menyebabkan perilaku yang maladaptive yang mempunyai ciri penggunaan gadget secara berlebihan, kesulitan untuk mengontrol dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dan remaja dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Utami & Thohir, 2022). Kecanduan gadget dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial seseorang, terutama melalui penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial bisa membuat seseorang merasa cemas atau tidak aman karena perbandingan sosial. Hal ini bisa menimbulkan perasaan rendah diri dan depresi. Penggunaan gadget juga bisa mengganggu kualitas tidur, yang dapat

berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan (Aprilaini & Sari, 2023).

Dari fenomena tersebut menyebabkan banyak pelajar remaja yang terdampak oleh penggunaan gadget yang berlebih. Kecanduan gadget pada remaja khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP) telah menjadi masalah yang semakin kompleks karena dampaknya yang luas tidak hanya terhadap perkembangan psikologis dan sosial, tetapi juga pada kualitas belajar. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan akademiknya, mengurangi waktu yang seharusnya dilakukan untuk meningkatkan prestasi akademik dan non akademik. Penggunaan gadget dalam waktu yang terlalu lama membuat siswa mengalami ketergantungan sehingga berpengaruh pada daya ingat dan menurunkan konsentrasi siswa pada saat pembelajaran. Selain itu, hilangnya minat siswa terhadap pembelajaran karena mereka lebih tertarik terhadap konten digital daripada fokus pada pembelajaran yang berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena yang sedang terjadi saat ini mengenai penggunaan gadget berlebih tidak hanya merugikan aspek kesehatan mental dan sosial tetapi berdampak negatif pada kualitas pendidikan.

Fenomena permasalahan kecanduan gadget yang berdampak pada kualitas pendidikan tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga menjadi permasalahan yang sering dijumpai di SMP N 2 Winong. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dan informasi dari pihak sekolah, banyak siswa di sekolah tersebut mengalami penurunan prestasi akademik, kurangnya minat belajar, serta gangguan psikologis akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Kondisi ini memicu kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan siswa di SMP N 2 Winong, mengingat dampaknya yang luas terhadap konsentrasi, daya ingat, dan interaksi sosial mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, tim KKN Universitas Muria Kudus berinisiatif mengadakan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya kecanduan gadget dan memberikan panduan untuk mengelola penggunaan teknologi secara bijak.

Berdasarkan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan oleh tim KKN Universitas Muria Kudus di SMP N 2 Winong, hasilnya dapat memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya dalam meningkatkan pemahaman tentang bahaya kecanduan gadget dan penyalahgunaan teknologi. Berdasarkan observasi dan survei yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan, para siswa menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap efek negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan, termasuk gangguan kesehatan mental, penurunan interaksi sosial, dan dampak pada kualitas belajarnya.

Salah satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah banyaknya siswa yang mengaku menggunakan gadget lebih dari 5 jam sehari, yang berisiko menyebabkan ketergantungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa

penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan perilaku maladaptif, seperti kesulitan mengontrol diri dan gangguan aktivitas sehari-hari (Chasanah & Kilis, 2018). Kecanduan gadget ini, jika tidak diatasi, dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa rendah diri yang diakibatkan oleh perbandingan sosial di media sosial (Aprilaini & Sari, 2023).

Melalui materi yang disampaikan, para siswa diberikan strategi pengelolaan waktu penggunaan gadget dan cara-cara menghindari dampak negatifnya, seperti memperbaiki pola tidur dan menjaga interaksi sosial dengan keluarga dan teman secara langsung. Beberapa strategi yang disarankan oleh narasumber meliputi penggunaan teknologi dengan bijak, pembatasan waktu penggunaan gadget, serta pelibatan orang tua dalam memantau aktivitas online siswa. Melalui serangkaian kegiatan psikoedukasi yang telah dirancang, siswa diberikan pemahaman dan strategi untuk mengelola penggunaan gadget secara bijak serta menghindari dampak negatifnya, seperti gangguan pola tidur dan berkurangnya interaksi sosial. Tahapan kegiatan ini melibatkan berbagai langkah persiapan yang bertujuan untuk memastikan keberhasilan pelaksanaan psikoedukasi, mulai dari observasi awal hingga pelaksanaan program di sekolah. Berikut adalah tahapan kegiatan yang dilakukan:

1. Observasi dan Survei Terkait Lokasi Kegiatan Psikoedukasi

Kegiatan observasi dan survei yang dilakukan oleh tim KKN UMK di SMP N 2 Winong. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data yang akurat dan mendetail guna mendukung persiapan dan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi di lokasi tersebut.

2. Permohonan Izin Kepada Pihak Sekolah

Tim KKN UMK melakukan permohonan izin kepada kepala sekolah SMP N 2 Winong terkait pelaksanaan program psikoedukasi. Izin bertujuan untuk mendapatkan persetujuan resmi dari pihak sekolah, sehingga kegiatan psikoedukasi tentang kecanduan gadget dan penyalahgunaan teknologi dapat berjalan dengan lancar.

3. Persiapan Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 1 Persiapan Kegiatan

Pada Gambar 1 merupakan kegiatan persiapan psikoedukasi oleh tim KKN UMK mencakup berbagai aspek penting yang akan mendukung kelancaran acara. Persiapan ini meliputi pembuatan materi edukatif yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung, penyediaan peralatan proyektor untuk presentasi, serta pengadaan banner dan plakat. Selain itu, tim juga menyiapkan doorprize yang akan dibagikan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi dan untuk meningkatkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

4. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi di SMP N 2 Winong



Gambar 2 Pelaksanaan

Pada Gambar 2 merupakan kegiatan pelaksanaan program "Psikoedukasi Kecanduan Gadget dan Penyalahgunaan Teknologi untuk Membangun Kesehatan Mental" kepada siswa SMP N 2 Winong. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari kecanduan gadget dan penyalahgunaan teknologi, serta memberikan pemahaman tentang cara menjaga kesehatan mental di era digital. Selain itu, guru-guru juga dilibatkan sebagai pendamping dalam program berkelanjutan, untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan dapat terus diterapkan dan diintegrasikan dalam lingkungan sekolah

Psikoedukasi yang dilaksanakan oleh tim KKN Universitas Muria Kudus di SMP N 2 Winong memberikan hasil yang menunjukkan adanya dampak positif, khususnya dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait risiko kecanduan gadget dan penyalahgunaan teknologi. Dari hasil observasi dan survei yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan kesadaran siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, seperti gangguan kesehatan mental, berkurangnya interaksi sosial, serta menurunnya performa akademik.

Salah satu poin penting yang ditemukan adalah banyaknya siswa yang melaporkan penggunaan gadget lebih dari 5 jam per hari, yang berpotensi menyebabkan ketergantungan. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat berkontribusi pada

perkembangan perilaku maladaptif, seperti kesulitan dalam mengatur diri sendiri dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Chasanah & Kilis, 2018). Jika tidak segera ditangani, kecanduan gadget berisiko memicu masalah psikologis yang lebih serius, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, serta perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial (Aprilaini & Sari, 2023).

Secara teoritis, pelaksanaan psikoedukasi ini mendukung gagasan bahwa peningkatan literasi digital di kalangan remaja dapat menjadi langkah pencegahan yang efektif dalam mengurangi risiko ketergantungan gadget. Literasi yang diberikan tidak hanya mencakup informasi mengenai risiko penggunaan teknologi, tetapi juga mempromosikan strategi penggunaan gadget yang lebih sehat. Literatur juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi semacam ini memiliki efek yang lebih signifikan bila diterapkan secara konsisten dan melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, serta masyarakat (Dhamayanti *et al.*, 2019).

Untuk mencapai perubahan sosial yang berkelanjutan, partisipasi dari seluruh pihak terkait sangat diperlukan. Dukungan dari sekolah dan orang tua, serta lingkungan yang kondusif, akan sangat membantu siswa dalam menerapkan pola penggunaan gadget yang lebih bijak. Dengan adanya dukungan tersebut, dampak positif yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat terus berlanjut dan memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup siswa dalam jangka panjang.

Simpulan

Berdasarkan fenomena permasalahan kecanduan gadget di SMP N 2 Winong, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP) memiliki dampak terhadap kualitas pendidikan, kesehatan mental, dan perkembangan sosial. Kecanduan gadget dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta masalah sosial akibat interaksi yang terbatas dan ketergantungan terhadap media sosial. Penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan hilangnya minat terhadap pembelajaran merupakan efek langsung dari ketergantungan gadget yang mempengaruhi kualitas pendidikan siswa.

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh tim KKN Universitas Muria Kudus di SMP N 2 Winong menunjukkan dampak positif. Peningkatan kesadaran siswa mengenai bahaya kecanduan gadget dan strategi pengelolaan penggunaan teknologi yang bijak telah berhasil ditanamkan melalui kegiatan psikoedukasi. Dalam hal ini, program psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, serta dalam memperbaiki pola penggunaan teknologi secara lebih sehat. Disarankan agar program serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan dan melibatkan peran serta orang tua untuk

memantau dan membimbing penggunaan gadget siswa agar dampak negatif dapat diminimalisir dan kualitas pendidikan dapat ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>
- Aprilaini, D. L., & Sari, R. O. (2023). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 158–161. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891>
- Chasanah, A. M., & Kilis, G. (2018). *Adolescents' Gadget Addiction and Family Functioning*. January 2018. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.52>
- Clarisa Aprilia. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologiya Journal*, 1(2), 20–30. <https://doi.org/10.62872/wmx37023>
- Dhamayanti, M., Dwiwina, R. G., & Adawiyah, R. (2019). Influence of Adolescents ' Smartphone Addiction on Mental and Emotional Development in West Java , Indonesia Pengaruh Kecanduan Gawai pada Perkembangan Mental dan Emosional Remaja di Jawa Barat , Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 51(38), 46–52.
- Laurintia, Y., Mahardika, A., & Wedayani, A. A. A. N. (2019). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur 13. 8(4), 12–17.
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>
- Siron, Y., Nurrahma, I. F., & Salsabila, A. (2021). . Volume 19 Nomer 01 Tahun 2021x, July xxxx, pp. 1~5. 19, 65–78.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Susanti, V. V. (2021). Analisis Penggunaan Gadget Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Institutional Repositories & Scientific Journals*. <https://Repository.Unpas.Ac.Id/54229/>
- Utami, I. H. P., & Thohir, M. A. (2022). Pengaruh Pendampingan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/10.26618/jkpd.v7i2.7691>