GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA AKIBAT KECANDUAN GADGETJeperson Simanjuntak¹, Imanuel Sri Mei Wulandari^{2*}¹⁻²Universitas Advent Indonesia

Email Korespondensi: ariimanuel@unai.edu

Disubmit: 21 Februari 2022

Diterima: 04 April 2022

Diterbitkan: 05 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i4.6221>**ABSTRACT**

Use of gadget is very much needed in the teaching and learning process of students during the Covid-19 pandemic. Information and knowledge will be easily accessible by using gadgets. Excessive use of gadgets has a negative impact on adolescent development both emotionally and behaviorally. Addiction to gadgets can make teenagers difficult to socialize or interact with other people, tend to close themselves from interactions and have less concentration in doing things. This study aims to portrait the emotional and behaviour of adolescent due to gadgets abuse. This study uses a quantitative descriptive research design, with a cross-sectional approach. The sample in this study were 100 adolescents with an age range of 13-15 years old. The sample selection used a random sampling technique at SMPN 28 Bandung. Data analysis is a descriptive. Respondents are mostly male which is 57%. the level of gadget addiction is categorically low with 52%. Few of them have emotional and behavioural problems, such as social, emotional, behaviour change, hyperactivities and peer relationship problem. The conclusion that can be drawn is that addiction to gadget can trigger emotional and behavioural changes in adolescent. Supervision from parents is required to prevent increasing addiction in the use of gadget and behaviour changes in adolescents.

Keywords: Behavioral Disorders, Emotional Of Adolescent, Gadget Addiction

ABSTRAK

Penggunaan gadget menjadi suatu kebutuhan pada remaja di masa pandemik covid-19, dimana proses belajar mengajar dilakukan secara daring. Informasi dan kegiatan belajar dapat dilakukan secara jarak jauh dengan menggunakan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan mempunyai dampak negatif bagi perkembangan remaja baik secara emosi maupun perilaku. Kecanduan gadget dapat mengakibatkan remaja tidak mudah untuk bersosial atau berinteraksi dengan orang lain, cenderung menutup diri dan mempunyai konsentrasi yang kurang dalam melakukan suatu hal. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui gambaran emosional dan perilaku remaja akibat kecanduan terhadap gadget. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 100 remaja dengan rentang usia 13-15 tahun. Pemilihan sampel menggunakan teknik *random sampling* pada remaja di SMPN 28 Bandung. Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan deskripsi. Mayoritas responden bejenis kelamin laki-laki 57 %. Tingkat kecanduan gadget pada remaja masuk kategori rendah dengan 52%, gangguan emosi dan perilaku yang terjadi pada remaja adalah sebagian kecil

remaja memiliki masalah emosi dan perilaku, yaitu masalah sosial, emosional, perubahan perilaku, hiperaktivitas dan gangguan hubungan dengan teman sebaya. Kesimpulan yang dapat diambil adalah kecanduan pada gadget mampu memicu gangguan emosional dan perilaku remaja pada hal yang bersifat negatif. Diperlukan pengawasan dari orang tua untuk mencegah meningkatkan kecanduan dalam pemakaian gadget dan perubahan perilaku pada remaja, sehingga penulis memberikan masukan untuk penelitian berikutnya dengan melibatkan orangtua untuk mengatasi masalah kecanduan gadget pada remaja.

Kata Kunci: Gangguan Emosi, Kecanduan Gadget, Perilaku Remaja

PENDAHULUAN

Dunia saat ini masih dalam kondisi memerangi pandemik Covid-19, dimana untuk mengurangi angka penyebarannya pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk melakukan proses belajar mengajar secara daring (*online*). Dengan didukung teknologi yang semakin maju dan berkembang akan mempermudah dalam seluruh aspek kehidupan manusia (Marpaung, 2018). Gadget merupakan alat komunikasi yang paling banyak digunakan oleh anak sekolah dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Angka penggunaan internet semakin meningkat setiap tahunnya, peningkatan penggunaan Internet ini didukung oleh data dari (APJII, 2020), dimana terjadi kenaikan penggunaan internet sebesar 8,9 persen atau setara dengan 25,5 juta dibandingkan dengan penggunaan tahun 2018. Konten yang paling banyak diakses adalah konten Pendidikan dan laman sekolah, hal ini menunjang dari kebijakan pemerintah untuk melakukan proses belajar mengajar secara daring.

Usia remaja merupakan suatu masa peralihan dari usia anak ke usia dewasa, dimana terjadi perubahan secara biologis, cara pikir (kognitif), dan sosio-emosi (Alrasheed & Aprianti, 2016). Pada fase ini, seorang remaja masing mencari jati diri yang sebenarnya, sehingga seorang remaja sangat mudah untuk dipengaruhi terlebih oleh keadaan

sekitarnya. Masa di mana remaja masih memerlukan perhatian dan bimbingan dari orang tua (Firdaus & Marsudi, 2021).

Gadget atau *cellphone* merupakan suatu alat komunikasi yang dapat dihubungkan ke berbagai aplikasi yang diatur dengan menggunakan internet (Prizki & Sari, 2020). Penggunaan gadget saat ini merupakan suatu kebutuhan untuk kelancaran proses belajar mengajar selama masa pandemi, tak terkecuali anak usia remaja. Banyak orang tua mengeluhkan perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja.

Penggunaan gadget memiliki dampak positif dan negatif, salah satu dampak positif yang didapat adalah mempermudah mendapat informasi. Tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif. Untuk mencegah kejadian ini saat remaja menggunakan gadget memerlukan pengawasan dari orang tua (Fitriana et al., 2021).

Perilaku remaja dalam menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan dan terganggunya kegiatan sehari-hari, misalnya saja melupakan tugasnya untuk belajar, lupa untuk makan, minum serta kebersihan diri (Mumbaasithoh et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kumala menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan

status gizi pada remaja usia 13-15 tahun (Kumala et al., 2019).

Seorang remaja dapat menghabiskan sedikitnya 8 jam sehari untuk menggunakan fasilitas internet, baik itu untuk proses belajar ataupun bermain game online (APJII, 2020). Dalam kata lain minimal 8 jam sehari seorang remaja kurang melakukan aktivitas fisik.

Masalah yang paling menonjol akibat penggunaan gadget pada anak dan remaja adalah menumbuhkan sifat individual, dimana anak dan remaja lebih senang hanya melihat gadget dibandingkan bersosialisasi dengan orang sekitarnya. Apabila fenomena seperti ini terjadi dalam waktu yang lama akan menimbulkan krisis sosial dan kurangnya rasa percaya diri dari remaja (Pitrianti & Ahmat, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Mumbaasithoh et al., 2021) menunjukkan hasil dari 30 responden dalam penelitian, bahwa terdapat hubungan yang negative antara kecanduan gadget dan kontrol diri pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Imron pada tahun 2017 terdapat 71% dari responden dalam penelitiannya menunjukkan bahwa responden mengalami hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional (Imron, 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai tingkat kecanduan gadget pada remaja serta mengetahui gangguan emosi dan perilaku remaja akibat penggunaan gadget pada remaja yang masuk termasuk dalam penelitian yang dilakukan ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan *cross-sectional* dalam

pengumpulan datanya, yaitu data dikumpulkan dari responden dalam satu waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 28 Bandung, sampel dalam penelitian ini diambil secara *random* yaitu siswa yang mendapat jadwal PTM (pemberlajaran tatap muka) pada hari selasa sebanyak 100 siswa.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa SMP yang berusia 13-15 tahun, sehat secara jasmani dan rohani, bersedia menjadi responden, dapat melakukan komunikasi dengan baik, serta memiliki gadget, *cellphone*, laptop yang dapat terhubung ke jaringan internet.

Untuk mengurangi kontak fisik, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form*. *Informed consent* dan penjelasan mengenai manfaat dan tujuan dari penelitian dilakukan oleh tim peneliti.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan gadget pada remaja menggunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)* sedangkan untuk mengukur gangguan emosional dan perilaku dari responden menggunakan instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Dimana instrumen yang digunakan mempunyai nilai reliabili rata-rata 0,740, dengan nilai uji validitas 0,997. Pengukuran SAS-SV menggunakan skala likert dengan rentang sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Pengukuran SDQ untuk meliputi gangguan emosi dan perilaku pro-sosial, masalah emosional, perubahan perilaku, hiperaktivitas, serta masalah hubungan dengan teman sebaya (Asif & Rahmadi, 2017).

Tabel 1. Kriteria dari Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja

Nilai	Normal	Borderline	Abnormal
Perilaku pro-sosial (Pr)	6-10	5	0-4
Masalah Emosional (E)	0-5	6	7-10
Masalah Conduct / perilaku (C)	0-3	4	5-10
Hiperaktivitas (H)	0-5	6	7-10
Masalah Hubungan dengan teman sebaya (P)	0-3	4-5	6-10

Sebelum pengumpulan data protokol penelitian diajukan kepada Komite Etik FIK UNAI, dan mendapatkan persetujuan dengan nomor surat layak Etik 200/KEPK-FIK/IC/XI/21.

Setelah data terkumpul dari 100 responden yang termasuk dalam

penelitian ini. Data akan di analisis menggunakan data distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kecanduan serta gambaran gangguan emosi dan eprilakuk yang dialami oleh responden.

HASIL PENELITIAN

Pengukuran karakteristik responden, tingkat kecanduan gadget dan gambaran gangguan emosi dan perilaku reponden dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Hasil data disajikan dalam tabel dengan membagi data tingkat

kecanduan dalam 2 kategori, yaitu kategori tinggi dan rendah dalam penggunaan gadget. Sedangkan data gambaran gangguan emosi dan perilaku akan menunjukkan 5 gangguan emosi dan perilaku yang dibagi dalam 3 kategori: normal, borderline, dan kategori abnormal.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	57	57
perempuan	43	43
Usia:		
13	40	40
14	59	59
15	1	1
Total	100	100

Tabel 2 menunjukkan jenis kelamin responden didominasi oleh laki-laki yaitu 57 % dan perempuan 43 %. Usia responden mayoritas

berusia 14 tahun yaitu 59%, berusia 13 tahun terdapat 30 % dan 15 tyahun hanya 1 %.

Tabel 3. Tingkat Kecanduan Gadget

Tingkat Kecanduan	Frekuensi	Persentase
Kecanduan tinggi	48	48
Kecanduan rendah	52	52

Dari 100 responden yang mengikuti penelitian ini terdapat 52% dengan tingkat kecanduan

rendah dan 48 % memiliki tingkat kecanduan tinggi terhadap penggunaan gadget.

Tabel 4. Gambaran Gangguan Emosional dan Perilaku Remaja

Masalah	Normal	Boderline	Abnormal
Sosial	84	5	11
Emosional	64	11	25
Perubahan Perilaku	55	18	27
Hiperaktivitas	86	6	8
Hubungan dengan teman sebaya	47	36	17

Tabel 4 menunjukkan gambaran gangguan emosional dan perilaku yang dihadapi oleh remaja yang terbagi menjadi 5 masalah. Terdapat 11 responden yang mengalami masalah sosial, 25 remaja dalam penelitian ini

mengalami masalah emosional, 27 remaja mengalami perubahan perilaku, 8 remaja mengalami masalah hiperaktivitas dan 17 remaja dalam penelitian ini menunjukkan masalah dalam hubungan dengan teman sebaya.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini responden yang masuk mayoritas laki-laki, dengan usia 13-15 tahun. Keseluruhan responden berada pada rentang usia remaja awal yaitu 12 - 16 tahun (Kemenkes RI, 2018). Usia remaja merupakan usia transisi menuju usia dewasa, dimana seorang remaja cenderung mengalami perubahan dalam psikososial. Pada fase ini seorang remaja dengan mudah mengalami perubahan perilaku dan emosi (Aziz et al., 2021).

Tingkat kecanduan gadget pada responden termasuk dalam kategori rendah sebanyak 52 % dan 48 persen masuk dalam kategori kecanduan tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prizki & Sari, 2020), dimana terdapat 56,66% responden mempunyai tingkat kecanduan gadget yang tinggi. Angka tingginya penggunaan gadget di kalangan remaja didukung oleh data (APJII, 2020), yang menyatakan penggunaan internet pada tahun 2020 meningkat drastis. Alasan

penggunaan internet adalah untuk memperlancar proses kegiatan belajar mengajar pada situasi pandemi covid-19. 94,5% pemakaian internet menggunakan smartphone atau gadget. Di satu sisi penggunaan media sosial mampu meningkatkan pengetahuan tetapi dilain sisi masih menunjukkan dampak negatif, terlebih pada anak dan remaja yang menggunakan gadget di luar pengawasan dari orang tua.

Menurut Young dan Abreu yang dikutip oleh (Widayani, 2020) menjelaskan kondisi kecanduan atau adiksi sebagai perilaku yang menjadi kebiasaan yang dilakukan pada kegiatan tertentu yang dapat mengganggu secara fisik, sosial, spiritual, mental serta secara finansial. Saat remaja mengalami kecanduan pemakaian gadget akan berpengaruh terhadap perilaku yang dilakukan setiap harinya. Kecanduan gadget terjadi apabila seseorang tidak dapat menunjukkan kedisiplinan dalam kehidupannya (Mumbaasithoh et al., 2021).

Gambaran gangguan emosi dan perilaku dalam penelitian ini mencakup masalah sosial, emosional, perilaku, hiperaktivitas dan juga masalah hubungan dengan teman sebaya.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 remaja terdapat 11 remaja yang mengalami masalah sosial akibat kecanduan gadget, tetapi terdapat 84 remaja tidak mengalami masalah sosial. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saniyyah et al., 2021), dimana responden dalam penelitian ini menghabiskan waktu sekitar 3-6 jam dalam menggunakan gadget. Dalam penggunaan gadget selain digunakan untuk mengakses tugas sekolah, dapat juga digunakan untuk melakukan komunikasi jarak jauh.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pitrianti & Ahmat, 2021) menunjukan bahwa responden yang memiliki kecanduan dalam menggunakan gadget akan mengalami masalah sosial, dimana responden lebih senang membuka aplikasi dalam gadget dibandingkan bersosial dengan lingkungannya. Bagi remaja yang memiliki kecanduan gadget akan lebih cenderung menutup diri dari lingkungan, bahkan merasa nyaman dengan dunianya sendiri untuk melihat-lihat fitur dalam aplikasi gadget.

Masalah yang kedua yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah gangguan emosional. Pada penelitian ini mayoritas remaja tidak memiliki gangguan emosional, tetapi terdapat 25 remaja yang mengalami gangguan emosional. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Aziz et al., 2021) bahwa terdapat 15% responden mengalami gangguan emosional akibat kecanduan gadget. Dimana responden menunjukkan perubahan emosi, sering merasa

cemas, mengalami stress saat belajar dan ketidakstabilan emosi saat berhubungan dengan orang lain. Masa remaja merupakan masa dimana merupakan masa yang penting dalam pembentukan dan perkembangan kepribadian. Apabila ketidakstabilan emosi atau emosi negative terjadi dalam jangka yang lama akan mempengaruhi proses pembelajaran pada masa yang akan datang (Kusuma Rini & Huriah, 2020). Daniel Goleman yang dikutip oleh (Alrasheed & Aprianti, 2016) menjelaskan terdapat 5 aspek kecerdasan emosi yang dialami oleh remaja: mengenali emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri menghadapi masalah, mengenali emosi orang disekitar kita dan kemampuan membina hubungan dengan lingkungan.

Masalah ketiga yang dijelaskan adalah adanya perubahan perilaku remaja akibat kecanduan gadget. Hasil penelitian ini terdapat 27 % remaja yang mengalami perubahan perilaku. (Pratiwi & Malwa, 2021) menjelaskan lebih lanjut remaja yang menggunakan gadget yang berlebihan menunjukkan perubahan perilaku ke arah negatif. Ketidakstabilan emosi menyebabkan remaja lebih sering marah, gelisah, sampai mengurung diri di kamar tidak mau berbicara dengan anggota keluarga yang lain. (Kusuma Rini & Huriah, 2020) membuat literatur review mengenai dampak kecanduan gadget pada remaja, terdapat penyimpangan perilaku yang menjurus ke arah bunuh diri pada remaja akibat kecanduan gadget. Permasalahan keempat yang dapat muncul akibat kecanduan gadget adalah perilaku hiperaktif pada remaja. Dari 100 remaja terdapat 8 remaja yang mengalami perubahan perilaku menjadi lebih hiperaktif. Penelitian yang dilakukan oleh Panagiotidi dan Overton yang dikutip

oleh (Kusuma Rini & Huriah, 2020), pada penelitiannya dengan mengamati 400 anak dan remaja yang mengalami kecanduan gadget menunjukkan perubahan perilaku hiperaktif, dimana terdapat hubungan antara kecanduan gadget dengan peningkatan gejala ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) yang dialami oleh responden.

Masalah yang kelima yang muncul pada remaja dengan kecanduan gadget adalah gangguan hubungan dengan teman sebaya. Dalam penelitian ini terdapat 17 remaja dari 100 yang mengalami masalah dengan teman sebaya. Penggunaan internet mempunyai dampak positif dengan memudahkan untuk mendapatkan informasi, pengetahuan, dapat berhubungan dengan orang-orang yang jauh. Tetapi dampak negatif juga muncul, saat seorang remaja lebih senang berselancar di dunia maya, dia melupakan untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya.

(Pitrianti & Ahmat, 2021) menjelaskan seorang anak yang mengalami kecanduan gadget dapat mengalami pengaruh negatif dari internet, rentan menjadi sasaran predator yang dikenal melalui internet. Seseorang juga berisiko menjadi korban bullying di dunia maya. Dampak negatif lainnya yang dapat diakibatkan dari penggunaan gadget adalah anak menjadi malas untuk bergerak, lebih suka mengurung diri di kamar yang dapat mengakibatkan hambatan pada pertumbuhan.

Selain masalah fisik gadget juga mampu mempengaruhi kesehatan mental dan sosial dari seorang remaja. Kemampuan bersosial akan berkurang menyebabkan kurangnya atau tidak adanya teman sebaya yang dapat diajak bermain, bertukar pikiran dan

belajar Bersama. Hal ini juga mengakibatkan kemampuan untuk berkomunikasi langsung mengalami hambatan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sudirman & Yuwono, 2019) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kecanduan gadget cenderung lebih menyukai kehidupan di dunia maya dan memiliki perhatian yang lebih sedikit terhadap dunia nyata, komunikasi yang dilakukan lebih banyak di media sosial daripada komunikasi langsung dengan orang-orang disekitarnya. Perilaku seperti ini memicu remaja untuk tidak peduli dengan apa yang terjadi di sekitarnya. Penggunaan gadget yang berlebihan mampu mempengaruhi rasa toleransi penggunaannya (Hakim, 2020).

(Mumbaasithoh et al., 2021) menjelaskan perlunya meningkatkan kontrol diri pada remaja dalam memanfaatkan teknologi terlebih dalam penggunaan gadget. Dalam penelitiannya dari 30 remaja memiliki kontrol diri yang baik saat menggunakan gadget. Selanjutnya dijelaskan beberapa strategi yang dilakukan oleh remaja untuk melakukan kontrol diri, diantara adalah membuat jadwal dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan berusaha konsisten dalam mengikuti jadwal yang telah ditentukan. kontrol diri remaja dalam penggunaan gadget tak lepas dari pengawasan orang tua.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sa'ngadah et al., 2020) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua mampu mempengaruhi kemampuan anak untuk lebih percaya diri, mempunyai kontrol diri yang baik, mampu meningkatkan semangat anak dalam melakukan suatu hal positif, membantu anak untuk belajar mandiri.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan gadget dalam kategori rendah (52%). Hanya sebagian kecil responden yang memiliki masalah gangguan emosi dan perilaku akibat kecanduan gadget. Terdapat 11 % yang mengalami masalah sosial, 25% mengalami masalah emosi, 27 % mengalami perubahan perilaku, 8% menunjukkan sikap hiperaktivitas, dan 17% mempunyai masalah hubungan dengan teman sebaya. Saran yang dapat diberikan adalah perlunya pengawasan dari orang tua saat penggunaan gadget. Sehingga penggunaan gadget pada kalangan remaja tidak mengakibatkan perubahan perilaku kearah yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2016). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa Smp Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136-142.
- APJII. (2020). Apjii Buletin APJII. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (Vol. 74, p. 1). <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Asif, A., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 148-157.
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sociodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43-55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Imron, R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), 148-154.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689-1699.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*,

- 8(2), 73.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185-194.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55-64.
<https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Pitrianti, & Ahmat, H. (2021). Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Udhuluddin Adab Dan Dakwah*, 1(2), 139-147.
- Pratiwi, R., & Malwa, R. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(2), 105-112.
- Prizki, T. B. D., & Sari, S. P. (2020). Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lahat. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 11.
<https://doi.org/10.31851/juang.v3i1.4938>
- Sa'ngadah, N., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2020). Gambaran Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Dengan Kecanduan Gadget. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 56-62.
<https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.132>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132-2140.
<https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1161>
- Sudirman, S. J., & Yuwono, S. (2019). *Dinamika Empati Pada Remaja Yang Kecanduan Gadget*.
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/77539>
- Widayani, S. (2020). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan Gadget di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 276-281.