

Original Research Article

THE IMPACT OF GADGET ADDICTION ON TEENAGERS' EMOTIONS AND BEHAVIOR

Vendi Eko Kurniawan ^{1*}, Rista Dian Anggraini ², Ike Kristina ³

¹ Bachelor of Nursing Study Program, College of Health Sciences of Husada Jombang

² Diploma Program of Midwifery, College of Health Sciences of Husada Jombang

³ Bachelor's Degree Study Program in Nutrition, College of Health Sciences of Husada Jombang

*Correspondence:

Vendi Eko Kurniawan

Bachelor of Nursing Study Program, College of Health Sciences of Husada Jombang

Veteran Road, Mancar Village, Peterongan Sub-District, Jombang Regency East Java Province, Indonesia

Email: vendi.awan@gmail.com

Article Info:

Received: January 20, 2025

Accepted: February 02, 2025

DOI:

<https://doi.org/10.36720/pwh.v6i1.83>

Abstract

Background: Biological, cognitive, and socioemotional changes occur during adolescence, the time between childhood and maturity. While gadgets have many benefits, excessive use may also be detrimental. Devices are tools that can be utilized for both educational and recreational purposes.

Objectives: Finding out the mental and behavioral traits of teenagers with technology addiction is the aim of this study.

Methods: This study uses a descriptive quantitative research approach and a cross-sectional technique. The study's sample consisted of one hundred youths, ages thirteen to fifteen. A random selection technique was used to choose the sample of teenagers from SMPN 1 Peterongan. Descriptions were part of the data analysis for this investigation.

Results: Of the answers, 57% were from men. Only a tiny minority of teenagers suffer from mental and behavioral disorders, including social challenges, emotional issues, behavioral changes, inattention, and difficulties with peer interactions, whereas 52% of them have a modest level of gadget addiction. It is feasible to conclude that adolescent gadget addiction can result in mental and behavioral issues.

Conclusion: Since parental monitoring is essential to preventing adolescents' growing addiction to electronic devices and behavioral changes, the author makes recommendations for further study that involves parents as a way to address the problem of gadget addiction in teenagers.

Keywords: Behavioral Disorder, Emotional of Adolescent, Gadget Addiction.

PENDAHULUAN

Dengan bantuan teknologi yang terus berkembang dan canggih, akan memudahkan kehidupan dalam segala hal (Marpaung, 2018). Dalam melakukan kegiatan belajar mengajar, anak sekolah paling sering menggunakan gadget sebagai alat komunikasi.

Setiap tahunnya, jumlah orang yang menggunakan internet meningkat (APJII, 2020). Jumlah orang yang menggunakan internet meningkat sebesar 25,5 juta, atau 8,9 persen, dibanding tahun 2018. Dalam hal ini, konten yang sering dilihat terkait dengan pendidikan dan dapat digunakan untuk

mendukung program pemerintah secara daring.

WHO mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Seseorang yang berusia antara 10 sampai 18 tahun dianggap sebagai remaja berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Badan Perencanaan Kependudukan (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Zakiah & Ritanti, 2021).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang di dalamnya terjadi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional, menurut Alrasheed dan Aprianti (2016). Remaja yang masih mencari jati diri rentan terhadap pengaruh lingkungan baik yang positif maupun yang negatif.

Oleh karena itu, remaja membutuhkan banyak arahan dan dukungan selama masa ini (Firdaus & Marsudi, 2021).

Selain sebagai alat bantu belajar, gadget juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan. Meskipun perangkat elektronik memiliki banyak manfaat, namun penggunaannya yang berlebihan juga dapat membahayakan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak pada interkasi social yang terganggu sehingga toleransi dari remaja menjadi sedikit dan acuh akan lingkungan sekitar (Dhamayanti et al., 2019).

Perangkat memiliki dampak yang menguntungkan dan merugikan. Membantu orang mengakses informasi merupakan salah satu dampak baiknya, tetapi ada juga dampak negatifnya, seperti banyaknya konten yang menyinggung atau berbahaya yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, orang tua perlu mengawasi penggunaan perangkat oleh anak/remajanya (Fitriana dkk., 2021).

Penggunaan perangkat elektronik dalam jangka panjang oleh remaja dapat mengganggu tugas sehari-hari, termasuk menyelesaikan pekerjaan sekolah, mengingat waktu makan, dan mengabaikan kebersihan pribadi. Pada tahun 2021, Mumbaasithoh dkk.

Sebuah penelitian oleh Kumala mengungkapkan korelasi yang kuat antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat dan status gizi remaja berusia antara 13 dan 15 tahun (Kumala dkk., 2019).

Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta pada tahun 2019 pernah melakukan penelitian oleh Maharani dan Puspita yang menemukan sebanyak 54,8% anak mengalami gangguan sosialisasi dengan teman sebaya, 42,2% mengalami gangguan emosional, 3% mengalami gangguan hiperaktif, 38,1% mengalami gangguan perilaku, dan 38,5% mengalami gangguan perilaku.

METODE

Desain Studi

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan metodologi cross-sectional untuk mengumpulkan data dari responden secara bersamaan.

Pengaturan

Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Peterongan pada tanggal 19 Maret 2024.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Peterongan. Sebanyak seratus siswa yang mengikuti jadwal PTM (pembelajaran tatap muka) pada hari Selasa (tanggal 19 Maret 2024) menjadi

sampel yang dipilih secara acak. Peserta haruslah siswa sekolah menengah pertama berusia 13–15 tahun yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, bersemangat untuk berpartisipasi dalam penelitian, memiliki perangkat yang terhubung internet (seperti laptop atau telepon pintar), dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Instrumen

Tingkat kecanduan gadget remaja dinilai menggunakan Skala Kecanduan Smartphone Versi Pendek (SAS-SV), dan masalah emosional dan perilaku responden diukur menggunakan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ). di mana nilai reliabilitas rata-rata instrumen adalah 0,740 dan peringkat uji validitasnya adalah 0,997. SAS-SV diukur menggunakan skala Likert, yang berkisar dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. SDQ digunakan untuk memeriksa perilaku prososial, penyakit emosional, perubahan perilaku, hiperaktif, dan masalah dengan interaksi dengan teman sebaya (Asif & Rahmadi, 2017).

Pengumpulan Data

Data untuk penelitian ini dikumpulkan menggunakan Google Forms. Siswa di sekolah menengah pertama akan mendengarkan penjelasan peneliti tentang persetujuan dan prosedur pengumpulan data.

Analisis Data

Analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Kuesioner, yang berbentuk Google Formulir, dirancang untuk mengukur ciri-ciri pribadi responden, tingkat kecanduan perangkat, dan deskripsi gangguan perilaku dan emosional mereka. Setelah mengurutkan data pada tingkat penelitian ini, hasilnya ditampilkan dalam bentuk tabel. Data distribusi frekuensi akan digunakan untuk memeriksa data guna menggambarkan penyakit emosional dan perilaku yang dialami responden serta tingkat kecanduannya.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk penghormatan terhadap hak dan privasi responden. Sebelum pengambilan data, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan responden diberikan kebebasan untuk menolak atau menghentikan partisipasi tanpa konsekuensi apa pun. Seluruh data yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Identitas responden tidak dicantumkan dalam hasil penelitian untuk menjaga anonimitas. Penelitian ini juga telah memperoleh izin dari pihak terkait sebelum dilakukan. Penelitian ini telah mendapatkan ijin pelaksanaan penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang dan SMP Negeri 1 Peterongan.

HASIL

Dalam bentuk formulir Google, kuesioner digunakan untuk mengukur karakteristik responden, tingkat kecanduan gadget, dan deskripsi penyakit emosional dan perilaku mereka. Dengan mengurutkan tingkat data, hasil data ditampilkan dalam bentuk tabel. Kecanduan dibagi menjadi dua kelompok: mereka yang memiliki tingkat penggunaan gadget tinggi dan rendah. Lima masalah emosional dan perilaku tercantum dalam data pada deskripsi mereka, yang dipisahkan menjadi tiga kelompok: normal, ambang batas, dan abnormal.

*Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia***Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia di SMP Negeri 1 Peterongan pada 19 Maret 2024 (n = 100).

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	13 Tahun	40	40,0
	14 Tahun	59	59,0
	15 Tahun	1	1,0
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	57	57,0
	Perempuan	43	43,0

Sumber: Data Primer dari Kuesioner, 2024.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 59 responden (59,0%). Sisanya berusia 13 tahun sebanyak 40 responden (40,0%) dan 15 tahun sebanyak 1 responden (1,0%). Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 57 responden (57,0%) dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (43,0%).

*Gambaran Tingkat Kecanduan Gadget pada Remaja***Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan di SMP Negeri 1 Peterongan pada 19 Maret 2024 (n = 100).

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tingkat Kecanduan Gadget		
Kecanduan Tinggi	48	48,0
Kecanduan Rendah	52	52,0

Sumber: Data Primer dari Kuesioner, 2024.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas, terdapat 52% dari 100 peserta dalam penelitian ini memiliki tingkat kecanduan gadget yang sedang, sementara 48 persen memiliki tingkat kecanduan yang tinggi.

*Gambaran Gangguan Emosional dan Perilaku Remaja***Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Emosional dan Perilaku Remaja di SMP Negeri 1 Peterongan pada 19 Maret 2024 (n = 100).

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Sosial		
Normal	84	84,0
Boderline	5	5,0
Abnormal	11	11,0

Emosional		
Normal	64	64,0
Boderline	11	11,0
Abnormal	25	25,0
Perubahan Perilaku		
Normal	55	55,0
Boderline	18	18,0
Abnormal	27	27,0
Hiperaktivitas		
Normal	86	86,0
Boderline	6	6,0
Abnormal	8	8,0
Hubungan dengan Teman Sebaya		
Normal	47	47,0
Boderline	36	36,0
Abnormal	17	17,0

Sumber: Data Primer dari Kuesioner, 2024.

Gangguan mental dan perilaku remaja dipecah menjadi lima masalah pada Tabel 4. Sebelas responden melaporkan memiliki masalah sosial, dua puluh lima remaja Delapan partisipan dalam penelitian ini menunjukkan masalah dengan hiperaktivitas, tujuh belas mengekspresikan masalah dengan interaksi mereka dengan teman sebaya, dua puluh tujuh melaporkan perubahan perilaku, dan tujuh belas melaporkan masalah emosional.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden adalah laki-laki dan berusia antara 13 dan 15 tahun, menurut hasil penelitian. Remaja awal didefinisikan sebagai rentang usia 12 hingga 16 tahun bagi responden (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Remaja merupakan masa transisi menuju kedewasaan; remaja sering mengalami perubahan selama masa ini, terutama dalam susunan psikologis mereka. Remaja sangat rentan terhadap perubahan perilaku dan emosi pada usia ini (Aziz et al., 2021).

Sebanyak 48 persen responden memiliki tingkat kecanduan gawai yang tinggi, sedangkan 52 persen memiliki tingkat kecanduan yang rendah. Temuan survei ini sesuai dengan studi yang menunjukkan sebanyak 56,66% responden memiliki tingkat kecanduan gawai yang tinggi (Prizki & Sari, 2020). Remaja banyak menggunakan gawai, hal ini didukung oleh data (APJII, 2020) yang menjelaskan mengapa penggunaan internet meningkat pesat pada tahun 2020. Sebab, penggunaan internet selama pandemi COVID-19 dapat membantu proses belajar mengajar. Ponsel pintar dan gawai lainnya digunakan oleh 94,5% pengguna internet. Selain itu, meskipun penggunaan media sosial dapat memperluas wawasan, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak yang tidak baik jika orang tua tidak memantau penggunaan media sosial oleh anak-anaknya.

Menurut Young dan Abreu yang dikutip oleh Widayani (2020), kecanduan didefinisikan sebagai kebiasaan yang mengganggu kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental, dan finansial seseorang. Perilaku sehari-hari remaja akan terpengaruh ketika mereka kecanduan menggunakan gadget. Ketika seseorang tidak memiliki disiplin diri, mereka akan mengalami kecanduan gadget (Mumbaasithoh et al., 2021).

Gangguan yang disebabkan oleh penggunaan perangkat yang berlebihan juga dapat berdampak pada hubungan dengan teman sebaya, interaksi sosial, stabilitas emosi, perilaku, dan hiperaktivitas.

Menurut survei ini, 84 remaja tidak memiliki masalah sosial akibat kecanduan perangkat, tetapi 11 dari 100 remaja mengalaminya. Mengingat bahwa peserta studi menggunakan perangkat mereka

selama sekitar empat hingga lima jam setiap hari, hal ini konsisten dengan studi oleh Saniyyah et al. (2021). Perangkat digunakan untuk kontak jarak jauh dengan siswa atau guru, serta untuk mengakses dan menyelesaikan tugas.

Menurut penelitian Pitrianti & Ahmat (2021), “orang yang kecanduan gawai akan mengalami masalah sosial karena mereka lebih suka menggunakan aplikasi di gawai mereka daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Remaja yang kecanduan gawai sering kali menarik diri dari lingkungannya dan bahkan merasa nyaman dengan dunianya sendiri.”

Gangguan emosional merupakan masalah kedua yang ditemukan dalam penelitian ini. Mayoritas remaja dalam penelitian ini tidak mengalami masalah mental, meskipun faktanya 25 orang di antaranya mengalaminya. Penelitian oleh Aziz et al. (2021), yang menemukan bahwa 15% responden mengalami masalah emosional akibat kecanduan gawai, mendukung kesimpulan penelitian ini. Responden yang emosinya tidak menentu sering kali merasa cemas, tegang, dan tidak stabil saat belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan karakter dan kepribadian; jika ambiguitas emosional—dalam hal ini, emosi negatif—terjadi selama masa ini, hal itu akan memengaruhi pembelajaran selanjutnya. Kemampuan mengenali dan mengatur emosi sendiri, memotivasi diri sendiri untuk mengatasi tantangan, memahami emosi orang lain, dan menjalin hubungan dengan lingkungan merupakan lima unsur kecerdasan emosional yang dialami remaja, menurut Daniel Goleman, yang dikutip oleh Alrasheed dan Aprianti (2016).

Perubahan perilaku merupakan masalah ketiga yang ditemukan dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan penelitian, sebanyak 27% remaja memiliki kelainan perilaku. Menurut Pratiwi dan Malwa (2021), remaja yang menggunakan teknologi secara berlebihan dapat mengalami perubahan perilaku yang negatif. Perasaan marah, takut, menarik diri, dan keinginan untuk menghindari pergaulan sosial sering kali menjadi ciri-ciri perilaku bermasalah yang dimaksud. Literatur tentang dampak kecanduan gadget pada remaja, frekuensi perilaku menyimpang, dan tingkat yang dapat mengakibatkan bunuh diri telah dikaji oleh Kusuma Rini dan Huriah (2020).

Hiperaktivitas remaja merupakan masalah keempat yang dapat diakibatkan oleh kecanduan teknologi. Delapan dari 100 remaja mengalami perubahan perilaku yang membuat mereka lebih hiperaktif. Menurut penelitian Panagiotidi dan Overton yang dikutip oleh Kusuma Rini dan Huriah (2020), dalam penelitian mereka, 400 anak dan remaja yang mengalami kecanduan gawai diamati, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku hiperaktif dan korelasi antara peningkatan gejala ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) pada responden dengan kecanduan gawai.

Gangguan hubungan dengan teman sebaya merupakan masalah keenam di antara remaja yang kecanduan gadget. Dari 100 peserta survei ini, 17 anak melaporkan memiliki masalah sosial dengan teman sebayanya. Memang benar bahwa penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari bermanfaat karena memudahkan untuk memperoleh informasi dan terhubung meskipun jaraknya jauh, tetapi hal itu juga akan berdampak negatif pada teman-teman kita karena mereka akan lebih sibuk dengan perangkat mereka daripada terlibat dalam percakapan dengan teman sebaya. Penggunaan internet mempunyai

(Pitrianti & Ahmat, 2021) menerangkan seorang remaja yang aktif dan sampai dengan kecanduan dalam penggunaan gadget rentan terhadap serangan predator di dunia maya, juga akan menjadi resiko menjadi korban bullying. Dampak negatifnya juga anak menjadi seorang pemalas untuk bergerak, sehingga cenderung lebih tertutup dan menarik diri dari kehidupan social sehingga dapat menghambat pertumbuhan.

Kesejahteraan mental dan sosial remaja dapat terpengaruh oleh teknologi selain kesehatan fisik mereka. Tidak akan ada teman untuk bermain atau berbagi cerita karena berkurangnya kemampuan

untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sehingga komunikasi dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitarnya akan menjadi terganggu..

Menurut penelitian Sudirman dan Yuwono (2019), remaja yang kecanduan gadget cenderung lebih modern dalam berinternet. Mereka lebih banyak berkomunikasi di media sosial daripada dengan orang-orang di sekitar mereka karena mereka merasa bahwa hanya dunia maya yang dapat memberi mereka pemahaman. Akibat dari aktivitas tersebut, remaja dapat menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar, yang dapat menyebabkan kurangnya toleransi terhadap lingkungan.

Orang tua sangat perlu dalam melakukan pengontrolan teknologi terhadap remaja, dikarenakan akan banyak efek netif yang akan di timbulkan jika berlebihan. Tiga puluh remaja dalam penelitiannya menggunakan teknologi dengan pengendalian diri yang baik. Selain itu, dijelaskan sejumlah teknik yang digunakan remaja untuk melatih pengendalian diri, seperti membuat jadwal untuk tugas harian dan berupaya mematumhinya secara konsisten. Pengawasan orang tua dan pengendalian diri remaja saat menggunakan teknologi saling terkait erat. Menurut penelitian Sa'ngadah et al. (2020), pola asuh dapat memengaruhi kemampuan anak untuk lebih percaya diri, memiliki pengendalian diri yang baik, mampu meningkatkan keinginannya untuk melakukan sesuatu yang membangun, dan membantunya menjadi mandiri.

KESIMPULAN

Mayoritas responden (52%) memiliki tingkat kecanduan teknologi yang sedang, menurut survei tersebut. Hanya sebagian kecil responden yang mengatakan kecanduan teknologi mereka adalah sumber masalah perilaku dan kesehatan mental mereka. Sebelas persen memiliki masalah sosial, dua puluh lima persen memiliki masalah emosional, dua puluh tujuh persen memiliki perubahan perilaku, delapan persen memiliki hiperaktivitas, dan tujuh belas persen memiliki masalah dengan interaksi dengan teman sebaya.

SARAN

Orang tua harus mengawasi anak-anak mereka saat mereka menggunakan teknologi, menurut salah satu saran, untuk mencegah perubahan perilaku negatif dari penggunaan perangkat oleh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ketua STIKes Husada Jombang yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian, pihak SMP Negeri 1 Peterongan yang telah memberikan tempat penelitian, dan para responden yang telah bersedia menjadi responden.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Pelaksanaan penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan didalamnya.

PENDANAAN

Penelitian ini mendapatkan pendanaan dari STIKes Husada Jombang yang berasal dari hibah penelitian internal dilingkungan STIKes Husada Jombang.

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 Sosiodemografi (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.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri 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. *BIMI KI (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.