

Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kecemasan pada Siswa SMP Negeri 1 Kota Ternate

Siti Umairah^{1*}, Novi Elisadevi²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Khairun, Indonesia

*Correspondent email: umairahira7@gmail.com

Received: 5 Agustus 2025 | Accepted: 8 Desember 2025 | Published: 9 Desember 2025

Abstract. *The intensity of gadget use that is too frequent in a day or a week will certainly lead to the lives of teenagers who tend to only care about their gadgets rather than doing activities outside the home. The training is based on the use of gadgets, especially smartphones, which are increasingly popular among teenagers, especially students of SMP Negeri 1, Ternate City. This training aims to determine the significance of the intensity of gadget use with anxiety in students of SMP Negeri 1, Ternate City, totaling 35 students. The training technique was carried out through observation, interviews, test scales, and documentation. The pre-test and post-test sampling used was total sampling. Data collection used a Likert scale consisting of two scales, namely the gadget addiction anxiety scale using normality tests, reliability tests, and hypothesis tests. The results of the normality test training variable that for the pretest results the significance value in the significance column is 0.073 because the significance value is more than 0.05, it can be said that the distribution is normal. While the posttest results are known the significance value in the significance column is 0.223 because the significance value is more than 0.05, it can be said that the distribution is normal. Cronbach Alpha reliability value = 0.872 > 0.60 so that from the analysis it can be stated that the Anxiety Pre-Test scale is reliable. The significance value is 0.002, where the testing criteria are if, Sig > 0.05 then Ho is accepted if, Sig < 0.05 then Ho is rejected. So, 0.002 < 0.005 which means Ho is rejected and H1 is accepted. So it can be concluded that, psycho education can reduce anxiety in students so that students can use gadgets more positively.*

Keywords: *intensity; gadget; anxiety; SMP 1*

PENDAHULUAN

Zaman sekarang, gadget alias gawai semakin banyak digunakan, tak terkecuali oleh anak-anak, yang bahkan cenderung bisa membuat anak kecanduan gadget, jika digunakan secukupnya, gadget bisa memberikan dampak positif bagi remaja khusus kalangan siswa di sekolah smp. Namun penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan pada anak-anak. Kecanduan gadget dapat diidentifikasi jika anak gelisah atau menjadi rewel saat tidak memegang gadget, susah fokus, hingga terlihat sejumlah masalah kesehatan, efek negatif kecanduan gawai, seperti (1) gangguan mata, remaja yang kecanduan gadget rentan mengalami gangguan pada mata. Hal ini terjadi karena mata menatap layar handphone dalam jangka waktu yang lama, Hal ini bisa memicu gangguan pada mata seperti mata lelah, mata kering, hingga gangguan penglihatan. (2) Masalah Mental dilibatkan untuk mencoba menemukan hubungan antara penggunaan teknologi smartphone dan perkembangan perilaku anak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara rutin dan sering, memiliki kaitan dengan masalah- masalah perilaku pada masa kecil. Kecanduan gadget menimbulkan efek samping berbahaya seperti meningkatkan sulit fokus, gangguan kecemasan, risiko depresi, bipolar, psikosis, dan gangguan mental lainnya. Hal ini juga bisa memicu sifat agresif anak. Kecanduan gadget juga dapat menyebabkan anak sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. (3) Kurang Tidur, Anak memerlukan waktu tidur yang cukup guna mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan tubuh. kecanduan gadget dapat membuat jam tidur anak menjadi kurang, Kurang tidur juga dapat membuat perkembangan otak menjadi tidak optimal. Kondisi ini tentu dapat mengganggu aktivitas anak, seperti proses belajar di sekolah yang bisa jadi membuat prestasinya menurun. (4) Obesitas, Anak kecanduan gadget juga membuat mereka menjadi rentan mengalami obesitas. Hal ini karena asyik bermain gadget dapat membuat anak lebih sering duduk dan berbaring sehingga kurang bergerak. Padahal, anak-anak idealnya aktif bermain di luar rumah yang banyak (Widiarti, 2024).

Masa remaja mengalami perubahan dalam aspek emosi, fisik, kognitif, sosial dan pencapaian. Namun beberapa remaja bisa mengatasi kondisi peralihan ini dengan baik sehingga mengalami penurunan pada kondisi kesehatan baik secara psikis, maupun fisiologis, serta sosial, hal ini dapat menyebabkan timbulnya

tindakan anti sosial pada remaja, kecemasan, masalah dengan orang tua, ketergantungan terhadap narkoba psikotropika dan zat adiktif lainnya, stres, minum-minuman beralkohol dan seks bebas. Media sosial menjadi bagian integrasi dari kehidupan sehari-hari, sehingga dampak media sosial menjadi prioritas karena masalah kesehatan mental secara stimulan. Perasaan akan bahaya yang tidak terduga di masa akan datang dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan (Annisa, 2016).

Penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan remaja. Data menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget pada usia sekolah terus meningkat seiring perkembangan teknologi dan akses yang semakin mudah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chaudhari (2021), remaja menghabiskan rata-rata 4–6 jam per hari menggunakan gadget, baik untuk keperluan akademik maupun hiburan. Meskipun teknologi menawarkan manfaat yang signifikan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan.

Kecemasan pada remaja merupakan isu yang semakin banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Studi oleh Shoukat (2019) menemukan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berkorelasi positif dengan peningkatan gejala kecemasan, seperti perasaan khawatir berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Hal ini terutama disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap media sosial dan informasi yang bersifat negatif atau berlebihan.

Siswa SMP berada dalam fase perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh teknologi. Pada usia ini, mereka mengalami perubahan emosional dan sosial yang signifikan, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh dampak negatif penggunaan gadget. Penelitian oleh Twenge (2018) menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan gadget di kalangan remaja berkaitan erat dengan penurunan kesejahteraan psikologis, termasuk rasa kesepian dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa SMP guna memberikan intervensi yang tepat.

Faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dan pola asuh, juga memengaruhi hubungan antara penggunaan gadget dan kecemasan. Sebuah studi oleh Przybylski (2017) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola dampak negatif dari penggunaan gadget. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari orang tua atau lingkungan sekitar dapat memperburuk dampak psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget. Faktor lain yang memperburuk situasi ini adalah kurangnya program literasi digital. Sebagai contoh, siswa lebih banyak menggunakan gadget untuk bermain gim atau mengakses media sosial dibandingkan untuk kegiatan produktif. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental mereka. Melihat kondisi ini, tujuan diperlukan pengabdian masyarakat yang fokus pada upaya edukasi dan intervensi untuk membantu siswa SMP mengelola penggunaan gadget secara sehat. Kegiatan ini juga perlu melibatkan pihak sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

METODE PENERAPAN

Berdasarkan analisis situasi di atas, terdapat dua bidang prioritas yang akan ditangani dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini (1) Peningkatan Literasi Digital Siswa. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang penggunaan gadget secara sehat dan produktif. Melalui kegiatan seminar psikoedukasi berkaitan dengan hal tersebut, siswa akan diajarkan bagaimana memanfaatkan gadget untuk mendukung kegiatan belajar, mencari informasi yang valid, dan meningkatkan keterampilan digital mereka. Przybylski (2017) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang seimbang dapat memberikan manfaat tanpa memengaruhi kesehatan mental secara negatif. (2) Peningkatan Dukungan Guru dalam Pengawasan Penggunaan Gadget. Program ini melibatkan guru untuk mendampingi siswa. Dengan memberikan pelatihan kepada guru tentang strategi pengawasan penggunaan gadget, diharapkan siswa dapat lebih terarah dalam memanfaatkan teknologi. Sebagaimana disarankan oleh Orben (2019), pendekatan holistik yang melibatkan semua pemangku kepentingan sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 21 Juli 2025 dengan tempat kegiatan di lingkungan sekolah tersebut. Pada saat sosialisasi peserta berjumlah 35 siswa yang terdiri dari dua siswa kelas 1 SMP. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu observasi, penyebaran angket, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk melihat perilaku siswa dalam konteks penggunaan gadget dan dampaknya terhadap mereka. Kegiatan observasi ini mengikuti tahapan umum seperti pemilihan objek pengamatan, perolehan izin dari pihak sekolah, penentuan waktu observasi dilakukan kepada guru guna memperoleh informasi yang mendalam mengenai perubahan perilaku atau karakter yang terjadi. Penyebaran angket yang merupakan desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test. Keberhasilan treatment ditentukan dengan membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test. Sedangkan

dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui berbagai bentuk foto, video, tulisan serta dokumen resmi dan pribadi relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak psikologis seperti kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi juga sering dikaitkan dengan penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan melakukan sosialisasi penyampaian materi, berdiskusi, tanya jawab. Dimana peserta diberikan materi tentang edukasi dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan karakter siswa SMP. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

Tahap Perencanaan

Untuk memulai perencanaan program, tim pertama-tama melakukan analisis kebutuhan melalui survei di SMP Negeri 01 Ternate. Tujuan dari survei ini adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa-siswi di sekolah tersebut memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, khususnya tentang bagaimana penggunaan gadget memengaruhi perkembangan karakter mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih kurang memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget. Banyak orang tidak menyadari bahwa penggunaan perangkat yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi perilaku, kebiasaan belajar, dan interaksi sosial mereka. Pada akhirnya, ini dapat menyebabkan karakter yang kurang disiplin, individualis, atau bahkan kurang dorongan untuk belajar. Tim merasa perlu untuk melakukan tindakan nyata dengan mengadakan sosialisasi tentang dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan karakter siswa di SMP Negeri 01 Ternate. Diharapkan sosialisasi ini akan membantu siswa memahami pentingnya.

Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan karakter siswa di SMP Negeri 01 Ternate dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2025 dengan tempat kegiatan di lingkungan sekolah tersebut. Pada saat sosialisasi peserta terdiri dari kelas 1 SMP. Kegiatan ini dirancang dengan rangkaian acara yang sistematis dan terstruktur agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh para siswa. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa, yang sekaligus memberikan sambutan dan menjelaskan tujuan serta pentingnya sosialisasi ini bagi para siswa. Pembukaan ini juga bertujuan untuk menciptakan suasana yang kondusif dan menarik perhatian siswa agar mereka siap menerima materi yang akan disampaikan, sebelum kegiatan dimulai mahasiswa menyebarkan angket pre test di ruangan kelas. Setelah pembukaan, acara dilanjutkan dengan inti kegiatan yaitu pemaparan materi oleh pemateri, materi yang disampaikan mencakup tentang pengelolaan waktu, cara memilih konten yang positif di internet, dan aplikasi belajar berbasis teknologi. Psikoedukasi atau skills training bertujuan memodifikasi sikap dan perilaku secara langsung lewat pelibatan total klien dalam suatu program pendidikan-pelatihan (Gazda, 1989). Jadi, psikolog-konselor tidak hanya memberikan informasi secara kognitif tentang bagaimana cara mengubah sikap dan perilaku tertentu kepada klien, melainkan secara eksperiensial memberikan kesempatan kepada klien untuk mengalami sendiri peristiwa mengubah sikap dan perilakunya itu, lazimnya lewat kehadiran dan bantuan orang lain dalam suatu aktivitas kelompok. Sejak dasawarsa 1980-an pelatihan ketrampilan sosial (social skills training groups) menjadi istilah umum meliputi semua jenis kelompok pelatihan ketrampilan, seperti training groups, encounter groups, marathon groups, therapy groups, dan counselling groups. Metode khas yang dipakai dalam pelatihan ketrampilan sosial merupakan penerapan gabungan antara teori belajar sosial yang berkembang di lingkungan psikologi psikoedukasi adalah metode yang paling efektif dari praktik uji klinis. Karena psikoedukasi memiliki fleksibilitas dari model yang menggabungkan kedua informasi penyakit spesifik dengan tujuan untuk mengelola situasi terkait. Target dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang literasi digital melalui evaluasi pre-test dan post-test. Media edukasi berbasis digital dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dampak penggunaan teknologi. Penyampaian materi menggunakan Infocus hal ini dikarenakan agar para peserta lebih bisa memahami materi yang disampaikan oleh pemateri melalui gambar yang dipaparkan. Infocus adalah alat output yang dapat menampilkan gambar atau visual hasil pemrosesan dan data komputer. Infocus memerlukan media tambahan untuk menerima gambar yang dipancarkan melalui whiteboard, dinding putih, kain, layar putih, dan media datar lainnya. Fokus biasanya digunakan untuk memaparkan materi presentasi. Proyektor infokus ini adalah teknologi yang lebih modern yang dikembangkan dari jenis proyektor sebelumnya, yang juga berfungsi sebagai proyektor atas. Agar peserta tidak bosan hanya mendengarkan materi maka tim melakukan ice breaking. Ice breaking adalah kegiatan yang dilakukan di awal atau tengah sesi pembelajaran untuk meredakan ketegangan,

mempersiapkan siswa untuk belajar, atau meningkatkan motivasi mereka. Dengan demikian, teknik ice breaking adalah strategi pembelajaran yang dinamis dan penuh semangat yang bertujuan untuk menghilangkan kekuatan dan mendorong siswa untuk belajar, menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan. Setelah presentasi materi selesai, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian hadiah diberikan hadiah/reward hal ini pun membuat interaksi dengan peserta lebih interaktif dan menyenangkan karena banyak peserta yang ingin bertanya dan menjawab pertanyaan untuk bisa mendapatkan reward tersebut. Reward adalah alat pendidikan yang digunakan oleh guru untuk membuat anak senang karena telah berhasil menyelesaikan tugas guru dengan baik. Dengan memberikan hadiah, anak-anak sangat tertarik pada pembelajaran dan berlomba-lomba untuk segera menyelesaikan kegiatan main, yang tentunya menghasilkan hasil yang diharapkan. Dengan adanya hadiah, anak-anak akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan kegiatan mainnya sampai akhir. (Lilawati, 2022).

Tahap Evaluasi

Secara keseluruhan, program sosialisasi mengenai dampak penggunaan gadget di tingkat SMP berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program ini mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah, terutama dari kepala sekolah dan para guru yang berperan aktif dalam mendukung pelaksanaan kegiatan. Dukungan ini sangat penting karena memberikan legitimasi dan motivasi bagi tim pelaksana untuk menjalankan program dengan optimal. Dalam wawancara yang dilakukan, kepala sekolah menyampaikan bahwa kegiatan sosialisasi tersebut memberikan dampak positif yang signifikan, tidak hanya bagi peserta didik, tetapi juga bagi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Kepala sekolah menilai bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai penggunaan gadget yang lebih bijak dan bertanggung jawab. Pelatihan yang bertujuan untuk mengetahui Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Pada Siswa Smp Negeri 1 Kota Ternate. Analisa data dalam pelatihan pre tes dan post tes ini dilakukan dengan komputerisasi yaitu dengan bantuan metode SPSS 17. Analisis univariat merupakan analisis yang menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing jawaban kuesioner variabel bebas dan variabel terikat. Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit. Berdasarkan pengalaman empiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 30 angka ($n > 30$), maka sudah dapat diasumsikan berdistribusi normal. Biasa dikatakan sebagai sampel besar.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	.129	35	.149	.944	35	.073
Post Test	.159	35	.025	.960	35	.223

Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa untuk hasil Pretest nilai signifikansi pada kolom signifikansi adalah 0,073 karena nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa berdistribusi normal. Sedangkan hasil Posttes diketahui nilai signifikansi pada kolom signifikansi adalah 0,223 karena nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa berdistribusi normal.

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.872	10

Hasil uji reliabilitas yang terdapat pada tabel di atas menunjukkan bahwa skala *Adversity Quotient* memperoleh nilai *Cronbach Alpha* = 0,872 > 0,60 sehingga dari analisis tersebut dapat dinyatakan skala *Pre Test* Kecemasan adalah reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's

s	Alpha	N of Items
	.876	10

Hasil uji reliabilitas yang terdapat pada tabel di atas menunjukkan bahwa skala *Adversity Quotient* memperoleh nilai *Cronbach Alpha* = 0,876 > 0,60 sehingga dari analisis tersebut dapat dinyatakan skala Post Test Kecemasan adalah reliabel.

Paired Samples Test

Paired Differences

	95% Interval		Std. Deviation	Std. Error Difference			Confidence of the		Sig. (2-tailed)
	Mean			Mean	Lower	Upper	T	Df	
Pre Test - Post Test	2.51429		4.30712	.72804	1.03474	3.99383	3.454	34	.002

Diketahui nilai signifikansinya 0,002, yang dimana kriteria pengujiannya jika, $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima jika, $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi, $0,002 < 0,005$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa, psikoedukasi gadget pada masalah Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Pada Siswa Smp Negeri 1 Kota Ternate berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Tim pengabdian bersama Siswa SMP Negeri 1 Kota Ternate

KESIMPULAN

Hasil dari Pengabdian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental anak dan remaja. Berbagai masalah seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, obesitas, serta masalah psikologis seperti stres dan kecemasan sering kali muncul akibat penggunaan sistem yang berlebihan. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan pendidikan sangat penting dalam mengawasi dan membatasi penggunaan sistem, serta memberikan edukasi tentang penggunaannya yang sehat. Saran untuk mengurangi dampak negatif ini adalah pentingnya penerapan batasan waktu penggunaan gadget dan pengaturan jadwal yang seimbang antara waktu belajar, bermain, dan beristirahat. Selain itu, peningkatan literasi digital di kalangan orang tua dan anak juga sangat diperlukan untuk membantu mereka memahami risiko yang terkait dengan penggunaan gadget. Keterlibatan aktif dari keluarga dan sekolah dalam memberikan edukasi serta contoh penggunaan teknologi yang baik akan membantu anak-anak tumbuh dengan sehat di era digital ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada LPPM Universitas Khairun Ternate yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pihak SMP N 1 Ternate yang telah memberikan izin serta membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A., & Hendrizal, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kehidupan Sosial Para Siswa di SMAN 1 Padang. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 13(1), 64–76.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Bourke-Taylor, H. M., Lee, D.-C. A., Tirlea, L., Joyce, K., Morgan, P., & Haines, T. P. (2021). Interventions to Improve the Mental Health of Mothers of Children with a Disability: Systematic Review, Meta-analysis and Description of Interventions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(10), 3690-3706.
- Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A., & Bhattacharya, L. (2021). Internet addiction and its determinants among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(1), 74–80. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_72_20.
- Davy, G., Barbaro, J., Unwin, K., & Dissanayake, C. (2024). Leisure, Employment, Community Participation, and Quality of Life in Primary Caregivers of Autistic Children: A Qualitative Study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(9), 2591–2603.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>.
- Gazda. (1989). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harfianto. (2015). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Irani, L. C., Hidayah, N., Ramli, M., & Eva, N. (2024). Mothers of Children with Disabilities: Harnessing Cognitive Flexibility to Promote Parental Mental Health. *Journal of Public Health*, 46(1), 157-158.
- Ismail., Widiarti, A., Muhadiansyah, D., & Koesumah, E. (2024). *Bahaya Gadget Bagi Anak-anak*. Tempo Publishing.

- Lilawati, E., & Sa'adah, L. (2022). Efektivitas Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam pada Masa New Normal di Madrasah Aliyah Negeri. *Dirasat: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, 8(2), 157-170.
- Mitra, M., Lezzoni, L. I., Zhang, J., Long-Bellil, L. M., Smeltzer, S. C., & Barton, B. A. (2015). Prevalence and Risk Factors for Postpartum Depression Symptoms among Women with Disabilities. *Maternal and Child Health Journal*, 19(2), 362-372.
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *PNAS*, 116(21), 10226–10231. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>.
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI Journal*, 18, 47–50. <https://doi.org/10.17179/excli2018-1994>.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>.