

PENINGKATAN PEMAHAMAN ANAK MELALUI EDUKASI DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI BERLEBIH

Putri Winda Lestari¹, Steffy Janifer Millenia²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Binawan, Indonesia

¹winda@binawan.ac.id, ²steffyjanifer98@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Perkembangan teknologi yang pesat harus diiringi dengan penggunaan yang bijak. Beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan dalam penggunaan ponsel. Survey di beberapa Negara membuktikan bahwa sebanyak 98% orangtua membolehkan anaknya menggunakan gawai. Gawai dapat membuat anak kecanduan, berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional anak. Oleh karena itu diperlukan edukasi tentang dampak penggunaan gawai berlebih agar anak-anak secara sadar dapat mengurangi kuantitas penggunaan gawai. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan gawai secara berlebih pada anak. Metode yang digunakan dalam adalah pre-test, presentasi, diskusi dan tanya jawab, serta *post-test*. Kelompok sasaran adalah siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa sebanyak 4 orang mengalami penurunan nilai setelah dilakukan edukasi, sebanyak 17 orang mengalami peningkatan nilai setelah edukasi dan sebanyak 28 orang tidak mengalami perubahan nilai. Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman yang baik, diharapkan terjadi perubahan perilaku positif seperti mampu mengelola waktu ketika bermain gawai atau membatasi penggunaan gawai.

Kata Kunci: *Edukasi; Dampak negatif; Gawai.*

Abstract: *Rapid technological developments must be accompanied by wise use. In recent years there has been a significant increase in mobile phone usage. Surveys in some countries have proved that as many as 98% of parents allow their children to use the gadget. Gadgets can make children addicted, affect the child's physical, mental, and emotional health. It is therefore necessary to educate the impact of the use of excess devices so that children can consciously reduce the quantity of use of gadgets. The purpose of this community dedication is to educate the dangers of excessive use of gadgets in children. The methods used in this are pre-test, presentation, discussion and question, as well as post-test. The target audience is elementary school students. Based on the results of the activities known that as many as 4 people have decreased the value after education, 17 people experienced an increase in the value after education and as many as 28 people did not change the value. With good knowledge and understanding, it is hoped that positive behavior changes such as being able to manage the time when playing gadgets or limiting the use of gadgets.*

Keywords: *Education; Negative impact; Gadget.*



Article History:

Received : 01-04-2020

Revised 1 : 26-04-2020

Revised 2 : 04-05-2020

Accepted : 05-05-2020

Online : 04-06-2020



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Saat ini teknologi berkembang pesat. Namun seperti dua sisi uang, teknologi dapat berdampak positif maupun negatif bergantung pada manusia itu sendiri yang memanfaatkan teknologi. Teknologi dapat memberikan manfaat besar bagi pendidikan, penelitian, dan aspek kehidupan lainnya apabila kita mampu menggunakannya dengan baik (H. Khotimah, Astuti, & Apriani, 2019). Teknologi juga dapat merusak apabila kita tidak dapat bijak dalam menggunakannya.

Salah satu teknologi yang paling berkembang pada saat ini adalah gawai. Hampir setiap orang memiliki gawai, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Seiring bertambahnya jumlah anak-anak dan remaja, semakin mendorong pula lonjakan penggunaan teknologi digital dan gawai. Tidak menutup kemungkinan bahwa teknologi digital telah membuka peluang bagi anak-anak dan remaja untuk terhubung ke dunia yang lebih luas. Beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam penggunaan ponsel, yaitu sebesar 52,52% antara tahun 2008 sampai tahun 2011. Pada tahun 2011 terdapat 226.085.588 pelanggan telepon di Indonesia (Kemenkominfo, 2012).

Jumlah telepon seluler yang masuk ke Indonesia meningkat secara dramatis antara tahun 2005 dan 2012. Pada tahun 2005, hanya sekitar 19,88% populasi memiliki ponsel. Sejak itu, terjadi peningkatan kepemilikan ponsel lebih dari empat kali lipat menjadi 37,59% pada 2007, 61,84% pada 2009, dan 78,96% pada 2011, dan mencapai 83,52% di tahun 2012. (BPS, 2012) Dengan perkiraan 278 juta pelanggan seluler, Indonesia merupakan pasar seluler terbesar keempat di dunia. Peningkatan jumlah penggunaan ponsel di Indonesia, sebagian besar dipengaruhi oleh remaja. Penggunaan ponsel pada anak usia 10-14 tahun juga meningkat (Gayatri et al., 2015).

Data nasional dari sensus sosial ekonomi oleh Biro Statistik Indonesia menunjukkan rumah tangga dengan kepemilikan komputer juga meningkat dari 4% pada tahun 2005 menjadi 14,86% pada 2012, dengan kepemilikan komputer tertinggi ditemukan di Jawa, diikuti oleh Sumatera, Kalimantan, dan daerah lain di Indonesia Timur (BPS, 2012). Data terbaru menunjukkan bahwa setidaknya 30 juta pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak dan remaja. (Kemenkominfo, 2010) Sedangkan untuk penggunaan ponsel, 67% anak dan remaja di Indonesia memiliki ponsel dan 12% memiliki *smartphone* (Gayatri et al., 2015).

Berdasarkan survey terhadap 2500 orang tua di Singapura, Thailand, Indonesia, Malaysia, dan Filipina, mengungkapkan bahwa sebanyak 98% responden memperbolehkan anaknya untuk menggunakan *smartphone* maupun tablet. Pada umumnya orang tua memperbolehkan anaknya menggunakan *smartphone* atau tablet untuk keperluan edukasi (80%). Alasan lainnya adalah untuk pengenalan teknologi sejak dini (68%), hiburan (57%), serta untuk membuat mereka tenang atau sibuk (55%) (The Asian Parent Insight, 2014).

Seperti dicatat sebelumnya, orang tua mengizinkan anak-anak menggunakan gawai dengan tujuan utama untuk melengkapi pendidikan. Namun fakta mengungkapkan hal lain. Anak-anak yang berusia 3 hingga 5 tahun masing-masing menggunakan gawai untuk bermain game (25% vs

29%) dan pendidikan (26% vs 27%). Sedangkan anak-anak berusia 6-8 tahun menggunakan gawai untuk bermain game (29% vs 37%) dan pendidikan (20% vs 22%). (The Asian Parent Insight, 2014). Dalam sekali duduk, sebanyak 41% anak menggunakan gawai lebih dari 1 jam, 37% anak menggunakan gawai selama 30 menit hingga satu jam, 21% anak menggunakan gawai selama 1 hingga 30 menit dan < 2% anak tidak menggunakan gawai sama sekali. Waktu penggunaan gawai pada anak-anak bertambah seiring bertambahnya usia. (The Asian Parent Insight, 2014)

Kekhawatiran terbesar orang tua terkait penggunaan gawai adalah dampak terhadap kesehatan anak-anak mereka (92%), kecanduan perangkat (90%) dan akses ke konten yang tidak pantas (88%). Pada tingkat lebih rendah, orang tua juga khawatir dengan tagihan telepon yang tinggi (67%) dan kerusakan pada perangkat (60%) (The Asian Parent Insight, 2014). Dalam penggunaan jangka panjang, gawai tidak hanya membuat anak kecanduan melainkan juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan khususnya mata, dan dapat menyebabkan obesitas karena kurangnya aktivitas fisik akibat terlalu sering memainkan gawai. Penggunaan gawai berlebih juga dikaitkan dengan permasalahan kesehatan mental.

Setelah menghabiskan satu jam di depan layar gawai, anak-anak cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, termasuk menurunnya rasa ingin tahu, kontrol diri yang lebih rendah, kurangnya fokus, lebih sulit berteman, stabilitas emosi yang lebih rendah dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pada penggunanya. (Twenge & Campbell, 2018). Sebanyak 9% anak berusia 11-13 tahun yang menghabiskan satu jam dalam sehari di depan layar *gadget*, akan kehilangan rasa ingin tahunya akan hal-hal baru di lingkungannya. Angka ini akan naik menjadi 22,6% apabila menghabiskan waktu di depan layar lebih dari 7 jam dalam sehari. (Twenge & Campbell, 2018). Penggunaan gawai yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional anak.

1. Kesehatan fisik

Menggunakan *smartphone* dan gawai dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko gangguan mata, seperti miopia dan mata lelah. Selain hal tersebut, anak-anak juga berisiko mengalami penurunan fokus. Penggunaan gawai berlebih juga berdampak terhadap siklus tidur anak. Paparan media elektronik (3 jam per hari) dapat meningkatkan latensi tidur dan mengurangkan waktu tidur anak. Irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya, cahaya yang ada saat tidur akan menghambat dan menurunkan produksi hormone melatonin. Dimana hormon ini berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang (Sulistiyani, 2012). Gangguan keterlambatan bicara juga dapat timbul akibat penggunaan gawai berlebih. Anak-anak dapat mengalami berbagai masalah fisik, seperti peningkatan berat badan karena kurang gerak, insomnia, sakit kepala, nutrisi yang buruk, dan masalah penglihatan (N. Khotimah, 2016) (Nurhaeda, 2018).

2. Kesehatan mental

Penggunaan gawai juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental dan perubahan perilaku, hingga depresi. Anak-anak mungkin juga menjadi agresif dan mudah tersinggung jika orangtua tidak memberi mereka akses menggunakan ponsel atau tablet. Iritabilitas juga akan mempengaruhi keterampilan lainnya, khususnya dalam hal menahan diri, berpikir, dan mengendalikan emosi (Asif & Rahmadi, 2017) Padahal, keterampilan ini membentuk dasar untuk kesuksesan di masa depan. Anak-anak dapat mengembangkan berbagai masalah mental, seperti kecemasan, kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, depresi, dan perubahan suasana hati. Paparan terhadap gadget juga dapat meningkatkan risiko ADHD dan autisme pada anak-anak (The Asian Parents, 2019), (Setianingsih, 2018), (Milana Abdillah Subarkah, 2019)

3. Keterampilan Umum

Anak-anak yang terpapar gawai untuk waktu yang lama bisa kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dasar penting lainnya. Misalnya, mereka tidak belajar bermain secara mandiri atau dengan teman sebaya mereka, mereka kehilangan kesempatan belajar untuk berpikir secara mandiri, kehilangan waktu membaca dan menulis. Ini adalah keterampilan sosial yang sangat penting untuk pertumbuhan di masa depan (The Asian Parents, 2019), (Chusna, 2017), (Witarsa, Mulyani, Urhananik, & Haerani, 2018). Survei awal di Kelurahan Cawang menunjukkan bahwa banyak anak-anak usia sekolah dasar yang sudah diberikan gawai atau diperbolehkan menggunakan gawai milik orang tua atau kerabat tanpa pengawasan. Sebagian besar menggunakan gawai untuk keperluan hiburan seperti *game* atau menonton saluran *youtube*. Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan upaya untuk menyadarkan setiap elemen masyarakat tentang dampak buruk menggunakan gawai berlebih. Tujuan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan gawai secara berlebih pada anak sehingga terjadi peningkatan pemahaman terkait dampak penggunaan gawai berlebih dan nantinya anak-anak diharapkan mampu mengelola waktu menggunakan gawai atau membatasi penggunaan gawai.

B. METODE PELAKSANAAN

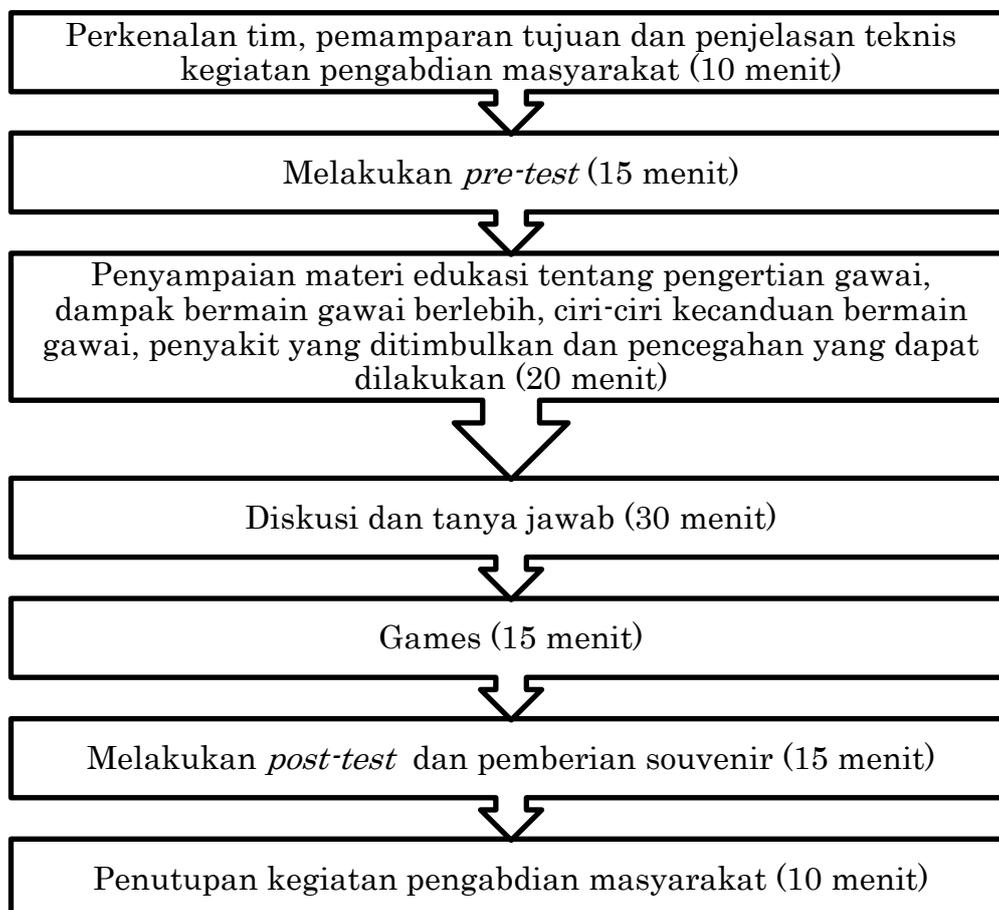
Solusi terkait masalah penggunaan gawai berlebih adalah dengan melakukan edukasi kepada kelompok sasaran dalam hal ini anak-anak usia sekolah. Kelompok sasaran ini dipilih karena saat ini jumlah pengguna gawai terbesar adalah anak-anak dan remaja, sedangkan anak-anak cenderung tidak taat waktu (durasi penggunaan gawai lebih lama dibandingkan orang dewasa). Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SD Al Ikhlas, Kelurahan Cawang pada bulan Juli 2019. Metode yang akan dilakukan untuk memberikan solusi atas permasalahan tersebut sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test* kepada kelompok sasaran (siswa SD Al Ikhlas). *Pre-test* berupa angket yang terdiri dari 15 pertanyaan berupa pilihan ganda

- tentang dampak negatif bermain gawai, ciri-ciri kecanduan bermain gawai serta upaya pencegahannya,
2. Melakukan kegiatan presentasi materi edukasi oleh ketua kegiatan pengabdian masyarakat. Materi berisi tentang pengertian gawai, dampak bermain gawai berlebih, ciri-ciri kecanduan bermain gawai, penyakit yang ditimbulkan dan pencegahan yang dapat dilakukan. Kegiatan ini berlokasi di SD Al Ikhlas, Jl. Taman Harapan, Kelurahan Cawang, Jakarta Timur dengan jumlah peserta sebanyak 49 anak,
 3. Melakukan diskusi dan tanya jawab terkait materi pengabdian masyarakat,
 4. Melakukan *post-test* kepada kelompok sasaran (siswa SD Al Ikhlas). *Post-test* dilakukan setelah dilakukan kegiatan edukasi dengan soal yang sama dengan soal *pre-test*.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahap yaitu:

1. Tahap persiapan yaitu melakukan koordinasi internal, membuat proposal pengabdian masyarakat, pembagian *job desk*, membuat instrument yang dibutuhkan (lembar *pre-test*, *post-test* dan daftar presensi), serta melakukan peizinan pada Kepala Sekolah.
2. Tahap pelaksanaan yaitu kegiatan edukasi pada anak usia sekolah di Kelurahan Cawang. Kegiatan edukasi berupa penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab. Berikut detail pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lapangan:



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. Tahap akhir yaitu analisis *feedback*, pembuatan laporan, evaluasi kegiatan untuk melihat ketercapaian tujuan dan pembuatan luaran berupa artikel untuk dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 49 siswa SD Al Ikhlas menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sebagian besar kelompok sasaran adalah perempuan (61,2%) dan sisanya 38,8% adalah laki-laki. (Tabel 1)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelompok Sasaran Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	19	38,8
Perempuan	30	61,2
Total	49	100,0

Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, dilakukan *pre-test*. Sebagian besar peserta memiliki nilai *pre-test* yang cukup baik. Nilai *pre-test* ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Nilai *Pre-test*

Nilai <i>Pre-test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
3	2	4,1
4	2	4,1
5	8	16,3
6	13	26,5
7	11	22,4
8	13	26,5
Total	49	100,0

Berdasarkan hasil *pre-test*, informasi yang sudah dipahami oleh kelompok sasaran adalah pengertian gawai, jenis gawai dan ciri-ciri kecanduan gawai. Untuk informasi mengenai dampak penggunaan gawai dan penyakit yang dapat ditimbulkan, sebagian peserta cenderung menjawab bahwa gawai berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dalam hal ini gangguan mata. Sebagian peserta masih belum memahami bahwa selain gangguan mata, gawai juga berdampak pada siklus tidur, kesehatan mental dan ketrampilan umum. Peserta juga masih belum memiliki informasi yang cukup mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak buruk gawai atau ide kegiatan yang menarik sebagai pengganti bermain gawai.

Setelah dilakukan *pre-test*, dilakukan kegiatan edukasi, yaitu pemberian materi tentang tentang pengertian gawai, dampak bermain gawai berlebih, ciri-ciri kecanduan bermain gawai, penyakit yang ditimbulkan dan pencegahan yang dapat dilakukan. Serta dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan kelompok sasaran. Hasil *pre-test* yang telah dilakukan, menjadi acuan bagi tim pengabdian untuk lebih menekankan materi dan diskusi mengenai dampak dan penyakit yang ditimbulkan akibat menggunakan gawai berlebih, khususnya dari segi kesehatan mental dan ketrampilan umum. Kelompok sasaran terlihat sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Ketika sesi tanya jawab, mereka juga aktif bertanya terkait materi yang disampaikan. Setelah diskusi dan tanya jawab,

dilakukan *ice breaking* berupa *games*. Tujuan diadakan *games* selain sebagai hiburan juga untuk menstimulus anak tentang ide kegiatan yang dapat dilakukan sebagai pengganti bermain gawai. Adapun suasana penyampaian materi terlihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Suasana Penyampaian Materi Dampak Gawai

Dari hasil *post-test*, diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai setelah dilakukan edukasi. Berikut nilai *post-test* (Tabel 3):

Tabel 3. Nilai *Post-test*

Nilai <i>Post-test</i>	Frekuensi	Persentase (%)
4	1	2,0
5	8	16,3
6	9	18,4
7	12	24,5
8	19	38,8
Total	49	100,0

Analisis efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari pemahaman kelompok sasaran setelah dilakukan edukasi dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon. Dari hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara pemahaman kelompok sasaran sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) dengan nilai $p=0,003$. (Tabel 4). Berdasarkan hasil *post-test*, terdapat peningkatan informasi khususnya mengenai dampak gawai terhadap siklus tidur, kesehatan mental dan keterampilan umum. Peserta juga sudah memiliki informasi yang cukup mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak buruk gawai dan ide kegiatan yang menarik sebagai pengganti bermain gawai. Hal ini dikarenakan setelah kegiatan edukasi, dilakukan pula *games* yang dapat dijadikan alternatif pengganti bermain gawai, seperti bermain *puzzle*, tebak kata atau permainan tradisional.

Ketika difasilitasi orang dewasa untuk beraktivitas atau melakukan *games* bersama, anak-anak sebenarnya menunjukkan ketertarikan dan dapat mengesampingkan gawainya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa untuk mengalihkan perhatian anak terhadap gawai,

hanya dibutuhkan orang dewasa yang membersamainya untuk memfasilitasi atau memberikan ide kegiatan yang menarik.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebanyak 4 orang mengalami penurunan nilai setelah dilakukan edukasi, sebanyak 17 orang mengalami peningkatan nilai setelah edukasi dan sebanyak 28 orang tidak mengalami perubahan nilai. (Tabel 5).

Tabel 4. Uji Wilcoxon

	Median (Min-Maks)	Nilai p
Pre-test	6 (3-8)	0,003
Post-test	7 (4-8)	

Tabel 5. Perubahan Nilai setelah Edukasi

Tingkat	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Negative Ranks</i>	4	8,2
<i>Positive Ranks</i>	17	34,7
<i>Ties</i>	28	57,1
Total	49	100,0

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman kelompok sasaran tentang dampak penggunaan gawai berlebih. Pengetahuan merupakan faktor *predisposing* yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman yang baik, diharapkan pula terjadi perubahan perilaku positif seperti mampu mengelola waktu ketika bermain gawai atau membatasi penggunaan gawai.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik karena adanya partisipasi mitra yaitu Kepala Sekolah SD Al Ikhlas. Selain memberikan izin, pihak sekolah juga menyediakan fasilitas berupa tempat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga didukung oleh kelompok sasaran dalam hal ini siswa SD Al Ikhlas yang turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

Berdasarkan *feedback* positif yang didapatkan, dimana guru dan Kepala Sekolah menginginkan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat serupa, maka kedepannya akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan kelompok sasaran orang tua serta akan dilakukan program lanjutan dari kegiatan sebelumnya yaitu dengan membuat program pengawasan penggunaan gawai.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pemahaman tentang dampak penggunaan gawai berlebih pada kelompok sasaran. Pengetahuan merupakan faktor *predisposing* yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman yang baik, diharapkan terjadi perubahan perilaku positif seperti mampu mengelola waktu ketika bermain gawai atau membatasi penggunaan gawai. Untuk mengalihkan perhatian anak terhadap gawai, hanya dibutuhkan orang dewasa yang membersamainya untuk memfasilitasi atau memberikan ide kegiatan yang menarik. Kedepannya akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat

lanjutan berupa program pengawasan penggunaan gawai dengan kelompok sasaran orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Binawan atas dukungan dalam kegiatan ini, kepada Kepala Sekolah, guru dan siswa SD Al Ikhlas yang bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Asif, A., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 148–157.
- BPS. (2012). *Survei Sosial-Ekonomi Nasional*. Jakarta: BPS.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330. <https://doi.org/10.21274/dinamika/2017.17.2.315-330>
- Gayatri, G., Rusadi, U., Meiningsih, S., Mahmudah, D., Sari, D., Kautsarina, N., & Karman, N. (2015). Digital Citizenship Safety Among Children and Adolescents in Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Komunikasi Dan Informatika*, 6(1), 122672.
- Kemenkominfo. (2010). Indonesia ICT Whitepaper. English Edition. In *ICT and Human Resource Research and Development Agency*.
- Kemenkominfo. (2012). *ICT White Paper. Indonesian Edition*. Jakarta: Badan Litbang SDM.
- Khotimah, H., Astuti, E. Y., & Apriani, D. (2019). Pendidikan Berbasis Teknologi: Permasalahan Dan Tantangan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 357–368.
- Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Teratai*, 5(3), 182–186.
- Milana Abdillah Subarkah. (2019). Pengaruh Media Gadget terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr*, 15(1), 125–144.
- Nurhaeda. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Dalam Pandangan Islam di PAUD Terpadu Mutiara Hati Palu. *Faktor Presdiposisi Ibu Usia Remaja Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Kecamatan Luahagundre Maniamolo Kabupaten Nias Selatan*, 1(2), 70–78. <https://doi.org/10.1119/1.2218359>
- Setianingsih, S. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas. *Gaster*, 16(2), 191. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.297>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- The Asian Parent Insight. (2014). *Mobile Device Usage Among Young Kids. A Southeast Asia Study*.
- The Asian Parents. (2019). *Bahaya Gadget bagi Anak*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children And Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12(October), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Witarsa, R., Mulyani, R. S., Urhananik, & Haerani, N. R. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Pedagogik*, VI(1), 9–20.