



PENGGUNAAN GADGET DAN PERUBAHAN PERILAKU REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS TUBAN

Julia Novita Putri¹⁾, Titik Sumiatin²⁾, Su'udi³⁾, Binti Yunariyah⁴⁾
Program Studi D3 Keperawatan Tuban, Poltekkes Kemenkes Surabaya
email: julianovita45@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia menjadi negara kecanduan *gadget* nomor satu di dunia dengan menghabiskan waktu paling lama untuk melihat *gadget*. Menurut survei yang dilakukan di 34 provinsi di Indonesia, lebih dari 19% remaja di Indonesia diketahui mengalami kecanduan *gadget*. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penggunaan *gadget* dan perubahan perilaku remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban. Metode: Desain penelitian ini diklasifikasikan sebagai studi deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti terdiri dari 349 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 186 siswa yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Data diolah dengan analisa data deskriptif dengan tabel distribusi frekuensi dan presentase. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 186 siswa, setengahnya masuk kategori penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 94 orang (50%) dan hampir seluruhnya masuk kategori perubahan perilaku negatif sebanyak 180 orang (97%). Simpulan: Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang cenderung bersifat individualis atau menyendiri. Ketika remaja terlalu terpaku pada *gadget*, mereka mengabaikan dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, sehingga mungkin kehilangan pemahaman etika bersosialisasi dengan orang di sekitarnya.

Kata kunci: Penggunaan *Gadget*; Perubahan Perilaku; Remaja

ABSTRACT

Indonesia is the number one gadget addicted country in the world, spending the longest time looking at gadgets. According to a survey conducted in 34 provinces in Indonesia, more than 19% of teenagers in Indonesia are known to be addicted to gadgets. Objective: The aim of this research is to determine the relationship between gadget use and changes in adolescent behavior at Tuban High School. Methods: This research design is classified as a descriptive study with a cross-sectional approach. The population studied consisted of 349 students, with a total sample of 186 students selected using quota sampling techniques. The data was processed using descriptive data analysis with frequency and percentage distribution tables. Results: The results of this research show that of the 186 students, half fell into the high gadget use category, 94 people (50%) and almost all of them fell into the negative behavior change category, 180 people (97%). Conclusion: Excessive use of gadgets can cause someone to tend to be individualistic or withdrawn. When

teenagers are too fixated on gadgets, they ignore and care less about their surroundings, so they may lose their understanding of the etiquette of socializing with the people around them.

Keywords: *Adolescent, Behavioral Changes, Gadget Usage*

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi negara kecanduan *gadget* nomor satu di dunia dengan menghabiskan waktu paling lama untuk melihat *gadget*. Data ini diambil dari Data.ai yang berjudul *State of Mobile 2023*, diketahui bahwa orang Indonesia rata-rata menghabiskan 5,7 jam per hari untuk bermain *gadget* pada tahun 2022. Jumlah waktu tersebut meningkat dari tahun 2021, yang sebelumnya yaitu 5,4 jam per hari (Data.ai, 2023). Hasil survei terhadap anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja di Indonesia mengalami kecanduan *gadget*. Lebih spesifik, 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda teridentifikasi sebagai individu yang kecanduan. Ada 2.933 remaja yang mengalami peningkatan waktu online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, mengalami kenaikan sebesar 59,7% (Kristana, 2021).

Menurut data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia untuk periode tahun 2022–2023, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang. Terjadi peningkatan sebesar 1,17% dari jumlah sebelumnya yang mencapai 210,03 juta orang (APJII, 2023). Secara regional, Jawa Timur menempati peringkat kelima dengan persentase 81,26%, sementara Banten berada di peringkat pertama dan DKI Jakarta di peringkat kedua (APJII, 2023). Berdasarkan informasi dari KOMINFO, rentang usia yang rentan mengalami kecanduan *gadget* adalah 13-18 tahun (KOMINFO, 2018).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia melaporkan bahwa ada anak kecanduan *gadget* di Jawa Timur (KPAI, 2018). Hasil survey awal di MAN 1 Tuban menunjukkan bahwa beberapa siswa berperilaku suka menyendiri, tidak suka bersosialisasi, dan kurang berkonsentrasi dalam belajar karena penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja akibat *gadget*, yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor sosial, dan faktor situasi. Menggunakan terlalu banyak perangkat elektronik pada remaja dapat berdampak negatif karena dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan meningkatkan ketergantungan mereka pada hal-hal yang harus mereka lakukan sendiri (Gabriela & Mau, 2021). Kecanduan *gadget* membuat remaja cenderung bersikap individualis, lebih fokus pada teknologi di tangan mereka daripada menyapa orang-orang di sekitar mereka (Marpaung, 2018). Kecanduan *gadget* pada anak-anak seringkali membutuhkan intervensi profesional. Banyak anak yang mengalami kecanduan *gadget* harus dibawa ke psikolog, psikiater, dan tempat rehabilitasi khusus karena dampaknya yang dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional anak (KPAI, 2018). Bermain *gadget* dapat menyebabkan anak menjadi pribadi yang antisosial. Interaksi langsung berkurang karena lebih banyak waktu dihabiskan sendirian untuk menikmati berbagai hal, disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang juga berdampak pada perilaku anak (Adelia, dkk, 2021).

Beberapa cara untuk mengatasi kecanduan *gadget* remaja, menurut Yumarni (2022), adalah sebagai berikut: (1) Perbanyak Waktu Bersama Teman. Orang tua bisa mengatur waktu liburan bersama anak-anak mereka, atau sekadar berkumpul di akhir pekan. Jika dibiarkan sendiri, remaja cenderung akan bermain *gadget*. Saat remaja memutuskan untuk berkumpul bersama teman-teman, usahakan untuk tidak mengeluarkan *gadget* masing-masing. Gunakan waktu berkumpul untuk mengobrol dan bersenda gurau, sehingga interaksi antar teman lebih hangat dan menyenangkan; (2) Matikan *Gadget* Sebelum Tidur. Langkah selanjutnya dalam mengatasi kecanduan perangkat elektronik adalah dengan mematikan

perangkat 30 hingga 60 menit sebelum tidur. Meskipun mungkin terasa sulit di awal, namun jika dilakukan secara konsisten oleh orang tua, remaja akan terbiasa dengan kebiasaan tersebut. Tindakan ini dapat mempercepat proses tidur remaja dan membuat mereka tidur lebih nyenyak, sehingga mereka dapat bangun dengan pikiran, tubuh, dan mata yang segar; (3) Menghapus Aplikasi yang Menjadi Penyebab. Setiap orang memiliki beberapa aplikasi yang sering digunakan, dan aplikasi-aplikasi ini bisa menjadi penyebab kecanduan. Menghapus aplikasi tersebut dapat memberikan remaja waktu istirahat dari gadget. Dengan demikian, mereka tidak perlu membuka perangkat untuk memeriksa aplikasi tersebut. Sebagai alternatif, remaja dapat mengisi waktu luang mereka dengan membaca buku daripada bermain perangkat elektronik; (4) Mengetahui Dampak Kecanduan *Gadget*. Hal terakhir yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan *gadget* adalah membaca dan mencari tahu apa saja dampak kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* memiliki banyak konsekuensi, termasuk penyakit fisik dan psikologis. Karena penggunaan *gadget* yang terlalu sering, seseorang yang kecanduan *gadget* tersebut tidak akan tahu jika mereka mengalami kecanduan. Meskipun demikian, efeknya sangat signifikan, termasuk masalah emosi, nyeri leher, dan kesulitan untuk beristirahat dengan tenang. Kecanduan *gadget* dapat mengubah zat kimia di otak, yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Selain itu, menatap *gadget* terlalu lama dapat menyebabkan masalah mata. Beberapa masalah yang dapat muncul termasuk mata kering, kelelahan, atau bahkan penurunan kemampuan untuk melihat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merujuk pada kerangka kerja yang digunakan sebagai panduan dalam melaksanakan suatu penelitian. Fungsi utama dari desain penelitian adalah untuk memberikan arahan yang terstruktur kepada peneliti agar dapat menjalankan penelitian mereka dengan jelas dan terarah. Desain penelitian ini termasuk dalam kategori *correlational* dengan pendekatan *cross-sectional*, yang mana penelitian ini menitik beratkan pada pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu titik waktu tertentu (Sina, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Tuban yang berjumlah 349 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Tuban. Dalam menghitung besarnya sampel pada dapat menggunakan rumus *Slovin*. Berdasarkan perhitungan rumus di atas, maka besar sampel dalam penelitian ini adalah 186 Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Tuban. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *quota sampling*. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Smartphone Addiction Index – Short Version* (SAS-SV) dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Kuesioner penggunaan *gadget* berisi 10 pernyataan tentang sulit mengatur jadwal, sulit berkonsentrasi, nyeri pergelangan tangan atau leher, gelisah jika tidak ada *gadget*, bergantung pada *gadget*, dan terlalu lama menggunakan *gadget*. Hasil dari kuesioner penggunaan *gadget* akan dikategorikan menjadi rendah (10-16), sedang (17-23), dan tinggi (24-30). Kuesioner perubahan perilaku remaja berisi 13 pernyataan tentang asik dengan diri sendiri, memperhatikan lingkungan, suka mengerjai teman, berjalan menunduk, bertegur sapa dengan orang lain, bermain *gadget* saat berkumpul, menyelesaikan masalah dengan emosi, menyelesaikan masalah dengan berdiskusi, sebelum tidur bermain *gadget*, dan menggunakan waktu sebaik mungkin. Hasil dari kuesioner perubahan perilaku remaja akan dikategorikan menjadi positif ≤ 23 dan negatif ≤ 39 .

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Penggunaan *Gadget* pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban Bulan Mei Tahun 2024

Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	5	3%
Sedang	87	47%
Tinggi	94	50%
Total	186	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 186 siswa, setengahnya masuk kategori penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 94 orang (50%) dan sebagian kecil masuk kategori penggunaan *gadget* rendah sebanyak 5 orang (3%).

Tabel 2. Perubahan Perilaku pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban Bulan Mei Tahun 2024

Perubahan Perilaku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	6	3%
Negatif	180	97%
Total	186	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 186 siswa, hampir seluruhnya masuk kategori perubahan perilaku negatif sebanyak 180 orang (97%) dan sebagian kecil masuk kategori perubahan perilaku positif sebanyak 6 orang (3%).

PEMBAHASAN

Gadget

Gadget adalah istilah yang merujuk pada alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi khusus. Istilah "*gadget*" berasal dari Bahasa Inggris dan digunakan untuk menyebut perangkat atau instrumen dengan tujuan praktis yang berguna, terutama untuk hal-hal baru. Secara umum, *gadget* dianggap sebagai perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus. (Gabriela & Mau, 2021).

Perilaku

Perilaku adalah hasil dari tanggapan individu terhadap rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Kehidupan sosial manusia melibatkan interaksi dengan orang lain serta lingkungannya. Manusia merespons berbagai rangsangan yang datang dari lingkungan mereka. Pada dasarnya, perilaku adalah tindakan yang dapat diperhatikan, dijelaskan, dicatat, dan diukur oleh individu itu sendiri atau orang lain (Asri & Suharni, 2021).

Remaja

Menurut WHO (2017), remaja adalah kelompok usia yang berada di antara masa anak-anak dan dewasa, yaitu berkisar pada usia 10 hingga 19 tahun. Masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dikenal sebagai periode remaja. *Adolescence* adalah istilah Latin yang menggambarkan periode remaja, yang secara harfiah berarti proses pertumbuhan atau berkembang menuju kedewasaan. Secara luas, *adolescence* mencakup aspek-aspek kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik (Hurlock, 2017).

Penggunaan Gadget pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian di Sekolah Menengah Atas Tuban bahwa dari 186 siswa, setengahnya masuk dalam kategori penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 94 siswa. Menurut Jarmi (2017) peningkatan penggunaan *gadget* di kalangan remaja disebabkan oleh kemajuan teknologi yang mendorong mereka untuk menggunakan *gadget* setiap hari, berdasarkan hasil penelitiannya bahwa dari 92 orang, yang masuk pada kategori penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 50 orang. Hasil penelitian Fitriana (2020) data yang diperoleh remaja merasa gelisah, kesal dan marah jika dijauhkan dari *gadget* menunjukkan bahwa remaja menggunakan *gadget* secara berlebihan. Penelitian Subagio & Hidayati (2017) Studi menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan membuat siswa sulit fokus dan menyelesaikan tugas di kelas karena mereka kesulitan membedakan antara fungsi *gadget* sebagai alat bermain atau alat belajar. Menurut penelitian Yanti (2021) dari 86 responden, sebagian besar yaitu 77 orang adalah remaja yang menggunakan gadget dengan risiko. Mereka memanfaatkan gadget untuk berbagai aktivitas hiburan, seperti bermain game online, mendengarkan musik, atau menonton konten di *YouTube*. Penelitian Cha & Seo (2018) studi menemukan bahwa ada kecenderungan penggunaan *gadget* yang berlebihan pada siswa remaja. Mereka menggunakan *gadget* untuk bermain game, menjelajahi internet, dan berinteraksi di media sosial.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar remaja masuk dalam kategori penggunaan *gadget* tinggi, diantaranya remaja menjadi sulit berkonsentrasi saat belajar dan lebih individualis atau menyendiri. Pada akhir pekan, banyak dari mereka lebih memilih untuk menggunakan *gadget* daripada bermain dengan teman di lapangan untuk bermain bola. Ketika remaja terlalu terpaku pada *gadget*, mereka cenderung mengabaikan lingkungan sekitar dan kehilangan pemahaman tentang etika bersosialisasi dengan orang di sekitarnya. Hal – hal tersebut dikarenakan remaja menggunakan *gadget* secara berlebihan. Selain itu umur juga dapat mempengaruhi penggunaan *gadget* pada remaja, umur remaja pada penelitian ini antara 15 – 18 tahun dimana pada usia tersebut tumbuh di era teknologi dan terbiasa dengan penggunaan *gadget* sejak usia muda. Mereka menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi, mengakses informasi, dan hiburan.

Perubahan Perilaku Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian di Sekolah Menengah Atas Tuban bahwa dari 186 siswa, hampir seluruhnya masuk dalam kategori perubahan perilaku negatif sebanyak 180 siswa. Menurut Yanti (2021) dari 86 responden, lebih dari separuhnya, yaitu 50 responden remaja, dilaporkan mengalami perubahan perilaku menurut temuan penelitian. Remaja menjadi lebih suka menyendiri, anti sosial, dan penyimpangan sosial. Penelitian Indrayani (2021) diketahui bahwa remaja saat ini kurang memiliki nilai moral dan etika, yang mengakibatkan kurangnya penghormatan dan sikap sopan santun terhadap orang tua. Hasil penelitian Asroni & Ajhuri (2022) remaja menjadi acuh terhadap lingkungan sekitar dan lebih suka menyendiri. Remaja tidak bisa mengontrol emosi dan cenderung menyelesaikan masalah dengan emosi. Menurut penelitian Syahputri & Ahmad (2022) remaja sekarang cenderung memiliki sikap kerjasama yang kurang, kurang rasa empati pada remaja, kurang sikap ramah dan adanya sikap mementingkan diri sendiri dari pada orang lain disekitarnya. Penelitian Putri (2021) menemukan bahwa remaja mengalami berbagai dampak negatif, termasuk penarikan diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur, kecenderungan menyendiri, perilaku agresif, penurunan kreativitas, dan risiko *cyberbullying*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja masuk dalam kategori perubahan perilaku negatif, diantaranya bahwa perubahan perilaku remaja dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, atau disiplin belajar remaja dapat berdampak pada prestasi

akademis mereka. Perubahan perilaku pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Perubahan perilaku remaja dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka dengan keluarga, teman sebaya, dan orang lain di sekitar mereka. Selain itu umur juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku pada remaja, remaja yang sedang dalam masa perkembangan cenderung rentan terhadap pengaruh luar, kurang pengendalian diri gangguan kesehatan mental, dan pengaruh dari lingkungan.

KESIMPULAN

Setengahnya masuk kategori penggunaan *gadget* tinggi pada remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban. Hampir seluruhnya masuk kategori perubahan perilaku negatif pada remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian dan publikasi ini sehingga dapat selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T. & dkk. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA N 6 Prabumulih. *Jurnal Wahana Konseling*. 4(1), 35 – 45.
- Agsuta, D. (2016). Faktor – Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*. 3(5), 86 – 96.
- APJII. (2023, 10 Maret). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. Diakses pada 26 September 2023, <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Asri, D. & Suharni. (2021). *Modifikasi Perilaku : Terori dan Penerapannya*. Madiun: UNIPMA Press.
- Asroni, I. & Ajhuri K. F. (2022). Perubahan Perilaku Remaja Pengguna Gadget di Desa Maguwan Ponorogo. *Islamic Guidance and Counseling*. 3(1), 1 – 11.
- CNBC. (2024, 25 Februari). *Warga RI Sudah Kecanduan Parah, Juara Satu Sedunia!*. Dikases pada 01 Januari 2024, <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240225175344-37-517428/warga-ri-sudah-kecanduan-parah-juara-satu-sedunia>
- Dalillah. (2019). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. In Thesis. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/43397/2/DALILLAHFITK.pdf>
- Fitriana & Dkk. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 5(2), 182 – 194.
- Gabriela, J. & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Jurnal Excelsis Deo*. 5(1), 99-110.
- Garaika & Darmanah. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung: Hira Tech.
- Goodman, R. (1997, 20 Juli). *The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note*. Diakses pada 09 Februari 2024, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9255702/>
- Hanita, M. (2023) Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1), 1872 – 1881.

- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*(edisi ke –5). Jakarta: Erlangga.
- Indrayani, M. (2021). Dampak Penggunaan Media Komunikasi (Gadget) terhadap Perubahan Perilaku pada Generasi Muda Hindu. *Jurnal Lampuhyang*. 12(1), 1 - 16.
- Jamilah. (2021). *Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- Jarmi, A. & Rahayuningsih, S. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.
- KOMINFO. (2014, 18 Februari). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Diakses pada 23 September 2023, https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- KPAI. (2018, 23 Januari). *Baru Dibuka 2 Hari, KPAI Sudah Terima 10 Laporan Anak Kecanduan “Gadget”*. Diakses pada 01 Oktober 2023, <https://www.kpai.go.id/publikasi/baru-dibuka-2-hari-kpai-sudah-terima-10-laporan-anak-kecanduan-gadget>
- Kristiana, (2020, 05 Agustus). *Kecanduan Internet di RI Meningkatkan Lima Kali Lipat Selama Pandemi Corona*. Diakses pada 21 Januari 2024, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Kwon M. & dkk, (2013, 10 Oktober). *Development and Validation of a Smartpone Addiction Scale (SAS)*. Diakses pada 14 Februari 2024, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Lubis, M. (2018). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal Kopasta*. 5(2), 55 – 64.
- Mumbaasithoh, L. & dkk. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penellitian Psikologi*. 12(1), 33 - 42.
- Pratiwi, R. & Malwa, R. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. 15(2), 105 – 112.
- Putri, D. (2018). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Menyimpang Remaja. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/10727/1/SKRIPSI%20DENSI%20PDF.pdf>
- Rizki, S. & Suryati. T. (2022). Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Buletin Kesehatan*. 6(2), 187 – 195.
- Simanjutak, J. & Wulandari, M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*. 4(4), 1057 – 1065.
- Sina, B. (2022). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. *Health Psychology Open*, 6(2), 1-15.
- Sudaryana, B. & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Deepublish Publisher.
- Subagio, A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Smartphone Pada Siswa Sma Negeri 2 Bekasi. *Empati*, 6(1), 27–33.
- WHO, (2017). *Adolescent health*. Diakses pada 04 Februari 2024, https://www-who-int.translate.goog/? x tr sl=auto& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc& x tr hist =true#tab=tab_1
- Wijanarko, J & Setiawati, E. (2016). *Pengaruh Gadget pada Perilaku dan Kemampuan Anak Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital*. Jakarta : Keluarga Indonesia Bahagia.

- Yanti, N. & dkk. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja. *RJN*. 4(3), 207 – 215.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*. 8(2), 107 – 119.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.