

# **THE EFFECT OF EDUCATION ABOUT SMARTPHONE USE WITH SMARTPHONE ADDICTION IN ADOLESCENTS AT ANAK BANGSA PRAYA CENTRAL VOCATIONAL SCHOOL**

Nurfitriani<sup>1</sup>, Ns. Nandang DD Khairari, MAN<sup>2</sup>, Ns. Anatun Aupia, MSN<sup>3</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** The duration of using a smartphone that exceeds the maximum limit will cause problems for its users. In addition, excessive use of smartphones can cause addiction to smartphones or smartphone addiction. Therefore, efforts are needed to increase their awareness, knowledge and skills in using smartphones in a healthy and safe manner. This can be achieved through outreach, literacy education and education related to the use of smartphones in adolescents

**The Aim:** To find out the effect of education about smartphone use with smartphone addiction in adolescents at the Bangsa Praya Tengah Children's Vocational School

**Methods:** The research used was a pre-experimental design type one group pretest-posttest, a sample of 30 students of class X at SMK Anak Bangsa Praya Tengah using total sampling. Data collection using a questionnaire (SAS-AV). Data processing using the Wilcoxon sign test statistic.

**Results:** In the results of the Wilcoxon test, the significance value was obtained with a p value of 0.000 (p-value <0.05)

**Conclusion:** There is an influence of education about the use of smartphones with smartphone addiction in adolescents at SMK Anak Bangsa Praya Tengah

**Keywords** : Smartphone, Education, Addiction smartphone, Teenagers

**Libraries** : 21 books (2011-2019,) 7 scientific papers, 37 journal

**Page** : 57 pages

---

<sup>1</sup>Student of Nursing, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

<sup>3</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

# **PENGARUH EDUKASI TENTANG PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN SMARTPHONE ADDICTION PADA REMAJA DI SMK ANAK BANGSA PRAJA TENGAH**

Nurfitriani<sup>1</sup>, Ns. Nandang DD Khairari, MAN<sup>2</sup>, Ns. Anatun Aupia, MSN<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Durasi penggunaan *smartphone* yang melebihi batas maksimal akan menimbulkan masalah bagi penggunanya, Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap *smartphone* atau *smartphone addiction*. Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menggunakan *smartphone* secara sehat dan aman. Hal ini dapat dicapai melalui sosialisasi, pendidikan literasi maupun edukasi terkait penggunaan *smartphone* pada remaja

**Tujuan :** Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Tentang Penggunaan *Smartphone* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Di Smk Anak Bangsa Praya Tengah

**Metode :** Penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design type one group pretest-posttest*, sampel berjumlah 30 orang siswa kelas X SMK Anak Bangsa Praya Tengah dengan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner (SAS-AV). Pengolahan data menggunakan uji statistik *wilcoxon sign test*.

**Hasil :** Pada hasil uji statistic *wilcoxon* nilai signifikansinya didapatkan p value yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan :** Ada pengaruh Edukasi Tentang Penggunaan *Smartphone* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Di Smk Anak Bangsa Praya Tengah

**Kata kunci :** *Smartphone, Smartphone adiction, Edukasi, Remaja*

**Kepustakaan :** 21 buku (2011-2019), 7 karya ilmiah, 37 jurnal

**Halaman :** 57 halaman

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

## PENDAHULUAN

Pada saat ini zaman berubah dipengaruhi salah satunya oleh perkembangan teknologi yang semakin lama semakin canggih, yang secara drastis mengubah budaya sosial pada kalangan masyarakat dunia, karena semakin maju dan berkembangnya teknologi yang ada, salah satunya yaitu *smartphone* (Norlina, 2019). *Smartphone* merupakan teknologi atau alat yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis (Ameliola & Nugraha 2013). *Smartphone* pada umumnya memiliki keberagaman aplikasi dengan banyak fitur yang dapat memudahkan penggunaannya sehingga menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Mashabel, 2013 dalam Lakshono, 2018).

*Smartphone* telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun demikian beberapa penelitian menunjukkan *smartphone* berpotensi menimbulkan depresi dan masalah kesehatan mental pada masa remaja. Hal ini akan berdampak pada terganggunya karakter (Sundus, 2018). Remaja dalam proses pencarian jati diri, teknologi dan paparan informasi yang sedemikian deras bisa berdampak negatif pada individu termasuk persepsi citra tubuh, perilaku seksual berisiko, kemudahan mengakses pornografi, risiko obesitas dan menurunkan prestasi akademik (Dhendhe, 2019).

Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menggunakan *smartphone* secara sehat dan aman. Hal ini dapat dicapai melalui sosialisasi, pendidikan literasi maupun edukasi terkait penggunaan *smartphone* pada remaja (Kominfo, 2020).

Pengguna *smartphone* di dunia pada tahun 2020 sebanyak 3,60 miliar

(Nurhayati, 2021). Penggunaan *smartphone* sudah banyak ditemukan, namun dengan durasi penggunaan yang berbeda-beda. Indonesia menghabiskan waktu setidaknya 5,5 jam per hari untuk menggunakan *smartphone* mereka dengan membuka berbagai aplikasi (Astri 2016). Durasi penggunaan *smartphone* yang melebihi batas maksimal akan menimbulkan masalah bagi penggunaannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari university of oxford menemukan bahwa durasi maksimal penggunaan *smartphone* bagi remaja yaitu 4 jam 17 menit. Jika melebihi durasi maksimal tersebut maka *smartphone* akan mengganggu kerja otak para remaja (Dikdok, 2018).

Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kecanduan terhadap *smartphone* atau *smartphone addiction* (Kibona & Mgya, 2015 dalam Ithnain, 2018). *Smartphone addiction* adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan seseorang terhadap *smartphone* tanpa memperdulikan efek negatif yang dapat ditimbulkannya yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (Kwon dkk, 2013).

Data dari *Pew Research Center* (Smith, 2015) menunjukkan bahwa 46% dari pengguna *smartphone* di Amerika Serikat mengaku bahwa mereka "Tidak bisa hidup tanpa *smartphone*". Selanjutnya, 15% dari populasi warga Amerika Serikat berumur 18-29 tahun terindikasi ketergantungan pada *smartphone* guna mengakses internet (Smith, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Cha dan Seo (2018) pada 1824 siswa SMA di Korea terkait penggunaan *smartphone* menunjukkan hasil sebanyak 30.9% subjek penelitian mengalami *smartphone addiction* tinggi dengan rata-rata penggunaan *smartphone* selama 6 jam per hari.

Di Indonesia, terdapat 371,4 juta atau setara dengan 142 % jumlah

penduduk menggunakan *smartphone* (We Are Social, 2017). Indonesia mendapatkan peringkat sebagai penduduk yang mengalami *smartphone addiction* tertinggi di dunia. Penggunaan *smartphone* rata-rata 3 jam sehari, hal ini menunjukkan bahwa orang Indonesia menghabiskan waktu dengan *smartphone* rata-rata 181 menit per hari, lebih dari negara-negara lainnya (MillwardBrown, 2014). Berdasarkan data yang ditemukan oleh Purwanto, Atina, dan Desylawati (2017), jumlah orang yang mengalami *smartphone addiction* di Indonesia semakin lama semakin meningkat. Dari 1.4 miliar pengguna *smartphone*, 176 juta di antaranya adalah pecandu. Angka tersebut sudah meningkat sebesar 123 persen dibanding tahun 2013 (Chaidirman, Indriastuti, dan Narmi, 2019). Sari dan Prajayanti (2017) menunjukkan bahwa pada tahun 2017 terdapat enam juta pengguna *smartphone* yang mengalami *smartphone addiction* dan 40 persen di antaranya adalah remaja.

*Smartphone addiction* ini dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala-gejala seperti stress, gelisah, serta terjadinya kecemasan. (Yusmi Warisyah, 2015). Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) terdapat 5 aspek dari *smartphone addiction*, salah satunya *Daily-life Disturbance* yaitu gangguan kehidupan sehari-hari yang mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

Masalah penggunaan *smartphone* telah menimbulkan kekhawatiran karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial remaja (Mawitjere et

al., 2017 dalam Tarigan, 2018). Kementerian Kominfo, Kementerian PPPA bersama UNICEF meluncurkan hasil studi *ground-breaking* untuk menganalisis dampak penggunaan *smartphone* terhadap perilaku digital anak dan remaja di Indonesia. Sekitar 80% anak dan remaja yang berusia 10-19 tahun menggunakan internet dan sebagian besar mengakses internet menggunakan *smartphone* (52%). Studi ini dibangun berdasarkan pada penelitian sebelumnya sehingga didapatkan gambaran yang paling komprehensif dan terkini tentang penggunaan *smartphone* dikalangan anak dan remaja Indonesia (Unicef, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang remaja anak Sekolah Menengah Atas (SMA) mengatakan 100% pengguna *smartphone*. Tujuh orang mengatakan menggunakan *smartphone* kurang lebih 7-8 jam dalam sehari dan 3 orang lainnya mengatakan belum pernah diadakan sosialisasi terkait dengan edukasi penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan pada permasalahan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi Tentang Penggunaan *Smartphone* dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental design type one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas X jurusan tata boga di SMK Anak Bangsa Praya Tengah dengan jumlah keseluruhan 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan cara total sampling. Total sampling adalah tehnik penentuan sampel bila semua anggota

populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner dan Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik responden di SMK Anak Bangsa Praya Tengah berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
15	13	43,3
16	15	50,0
17	2	6,7
Total	30	100,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan data yang diperoleh (Tabel 4.1), dari 30 sampel yang terlibat dalam penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan usia terbanyak yaitu usia 16 tahun dengan jumlah 15 orang (50,0%) dari jumlah total sampel dan berdasarkan jenis kelamin terbanyak perempuan dengan jumlah 19 orang (63,3%).

#### b. Gambaran tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* remaja di SMK Anak Bangsa

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan penggunaan *smartphone*

Tingkat Addiction	f	%
Sebelum		
Tinggi	24	80,0
Rendah	6	20,0

Sesudah		
Tinggi	5	16,7
Rendah	25	83,3
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan data yang diperoleh (Tabel 4.2), dari 30 sampel yang terlibat dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden terbanyak memiliki tingkat kecanduan tinggi sebelum diberikan edukasi dengan jumlah 24 orang (80,0%) dan yang memiliki tingkat kecanduan rendah 6 orang (20,0%). Sedangkan responden terbanyak memiliki tingkat kecanduan tinggi sebelum diberikan edukasi dengan jumlah 5 orang (16,7%) dan yang memiliki tingkat kecanduan rendah 22 orang (83,3%).

### 2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh edukasi penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

Tingkat kecanduan	Mean	t/z	P-value
Pre-test	1,20	-4,359	0,000
Post-test	1,83		

Keterangan : Uji *Wilcoxon* (Signifikan <0,05).

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang artinya nilai *p-value* < 0,05 dengan nilai *t/z* = -4,359 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh edukasi tentang penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat *smartphone addiction* sebelum edukasi

Analisis univariat berdasarkan tingkat *smartphone addiction* pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan responden yang mengalami kecanduan tinggi

sebelum edukasi sebanyak 24 orang (80,0%), dan kecanduan rendah sebanyak 6 orang (20,0%). Hasil tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar remaja kelas X jurusan Tata boga di SMK Anak Bangsa Praya Tengah mengalami kecanduan tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramaita (2019) di Stikes Piala Sakti Pariaman, dengan melakukan wawancara dan observasi. Tingginya angka kecanduan *smartphone* disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya edukasi mengenai *smartphone addiction*, Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar (2020) tentang Edukasi Mengenai Dampak Penggunaan *Smartphone* Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Muskuloskeletal Pada Remaja.

Menurut Lestari & Sulian (2020) yaitu terdapat 4 faktor kecanduan *smartphone* yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal. Faktor internal yang menjadi penyebab utama remaja kecanduan *smartphone* adalah faktor kontrol diri yang rendah dan intensitas penggunaan gadget yang lama.

Menurut Haug dkk (2015) dalam hasil penelitiannya juga menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *smartphone addiction* adalah penggunaan *smartphone* itu sendiri dimana semakin lama seseorang menggunakan *smartphone* maka semakin besar pula kemungkinan seseorang akan mengalami *smartphone addiction*.

## 2. Tingkat *Smartphone addiction* setelah edukasi pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden mengenai edukasi penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah didapatkan responden yang mengalami

kecanduan tinggi setelah edukasi sebanyak 5 orang (16,7%), dan kecanduan rendah sebanyak 25 orang (83,3%) yang berarti rata-rata tingkat kecanduan rendah lebih banyak dari pada tingkat kecanduan tinggi.

Adanya peningkatan tersebut membuktikan bahwa pemberian edukasi memberikan dampak terhadap tingkat *addiction* pada remaja dalam penggunaan *smartphone*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibul Mardiko (2018) yang menemukan bahwa sesudah pemberian pendidikan kesehatan didapatkan hasil yaitu 17,3 dengan standar deviasi 1,050 dengan skor terendah adalah 14 dan tertinggi adalah 19. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Maya marini ondang (2021) yang menyatakan ada pengaruh penyuluhan terhadap perilaku masyarakat dengan nilai  $p\text{-value}=0,001$ .

Dari 30 orang yang diberikan intervensi terdapat 5 orang (16,7%) yang tingkat kecanduannya masih dalam kategori tinggi, peneliti berasumsi hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya usia responden seperti yang ada pada tabel 4.2 yang dimana usia responden terdapat pada rentan 15-17 tahun. Sejalan dengan penelitian dari Cahyo (2017) pengguna *smartphone* aktif di Indonesia adalah mayoritas berasal dari kalangan usia muda.

## 3. Pengaruh edukasi tentang penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 didapatkan bahwa ada pengaruh edukasi penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0.000 atau  $p\text{-value} < 0.05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli Rahman (2018) tentang Intervensi Edukasi terhadap Perubahan Perilaku Remaja tentang Kesehatan Remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi dengan nilai  $p$  value = 0,000. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh pengetahuan tentang dampak penggunaan gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa ( $p$  value = 0,002) dengan besar pengaruh 18,9%.

Strategi yang efektif untuk memfasilitasi perubahan perilaku untuk pencegahan dari penggunaan *smartphone* pada remaja adalah dengan memberikan edukasi melalui kegiatan ini, kelompok remaja dapat mengetahui akibat dari penggunaan *smartphone* (Anggraeni, 2018).

Menurut asumsi peneliti, didapatkan ada pengaruh edukasi penggunaan *smartphone* terhadap *smartphone addiction* pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saftri & Fitrianti (2016) tentang Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight hasilnya peningkatan rerata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya diedukasi sebesar 72,99%, dan setelah diberikan edukasi menggunakan metode ceramah meningkat menjadi 78,88%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

1. Responden yang mengalami tingkat kecanduan tinggi sebelum diberikan edukasi dengan jumlah 24 orang (80,0%) dan yang

memiliki tingkat kecanduan rendah 6 orang (20,0%).

2. Responden yang memiliki tingkat kecanduan tinggi setelah diberikan edukasi dengan jumlah 5 orang (16,7%) dan yang memiliki tingkat kecanduan rendah 22 orang (83,3%).
3. Terdapat pengaruh edukasi tentang penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Anak Bangsa Praya Tengah dengan nilai  $p$ -value = 0,000.

### B. SARAN

1. Bagi sekolah  
Hasil penelitian ini di harapkan Pendidikan kesehatan di sekolah merupakan salah satu penentu perilaku siswa yang nantinya akan berinteraksi dengan masyarakat. Perilaku sehat hendaknya selalu ditekankan guru kepada siswa baik secara teori maupun praktik untuk perubahan perilaku, salah satunya melalui upaya pendidikan kesehatan. Sehingga tidak hanya pengetahuan saja yang didapatkan, tapi dukungan emosional dari pihak-pihak terkait diharapkan bisa membentuk sikap positif. Pendidikan kesehatan diharapkan menjadi agenda bulanan yang rutin dilaksanakan ke sekolah-sekolah.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Bagi institusi pendidikan dalam memberikan Pendidikan kesehatan dengan sasaran kelompok usia remaja dapat menggunakan metode atau media yang sesuai dengan sasaran sehingga lebih menarik. Selain itu juga bisa sebagai upaya promosi kesehatan dalam meningkatkan tambahan ilmu bagi profesi keperawatan dalam pengembangan ilmu dan skill dapat

- memberikan manfaat bagi masyarakat luar.
3. Bagi orang tua  
Orang tua sebaiknya mampu mengawasi dan membatasi penggunaan *smartphone* agar tidak menjadi addiction. Orang tua perlu mempunyai pengetahuan dan memahami dari aspek psikologi tentang perilaku anak-anak dan remaja. Orang tua juga perlu mengenal aplikasi atau game yang digemari remaja sehingga bisa mendampingi dengan bijaksana.
  4. Bagi Peneliti Selanjutnya
    - a. Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan informasi dan menjadi tambahan bacaan bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh edukasi penggunaan *smartphone* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
    - b. Sebaiknya dilakukan observasi berkali-kali sehingga dapat menetapkan tingkat kecanduan yang sesungguhnya.
    - c. Diharapkan agar dilakukan intervensi secara berkala dan diberikan jangka waktu untuk melihat terbentuknya perilaku yang ada setelah pemberian edukasi atau penyuluhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. (2018). *Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Bagi Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin*. *Falatehan Health Journal*, 6 (2) (2019) 64-68
- Cahyo, Dandy. (2017). "Penggunaan Smartphone di Indonesia Tahun 2017". <http://dewina-journal.foutap.com/penggunaan-smartphone-di-indonesia-tahun-2017/>. Diakses: 6 Maret 2018.
- Chaidirman, D. Indriastuti, and N. Narmi, "Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo," *Holistic Nursing and Health Science*, vol. 2, no. 2, pp. 33-41, Nov. 2019. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>
- Dhende, T. R., 2019. The impact of using gadgets on children's psychology. *International Journal of Applied Research* 2019; 5(8): 157-160
- Dikdok. (2018, Februari 22). Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget? Diambil kembali dari jurnalapps: <https://jurnalapps.co.id/berapalama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046> J
- Haug, S. Et al. (2015) 'Smartphone use and Smartphone addiction among young People in Switzerland', *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), pp. 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Ibul Mardiko.2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dampak Game Online Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 26 Air Tawar Timur .
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lakshono, B, D. (2018). Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun. Naskah Publikasi. Fakultas Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda.



- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB SISWA KECANDUAN HANDPHONE STUDI DESKRIPTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 13 KOTA BENGKULU. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.1.23-37>
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama Penggunaan gadget dengan kejadian Insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- MillwardBrown. (2014). *AdReaction Marketing in a Multiscreen World*.
- Norlina. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, Vol. 2(4), 192–199
- Purwanto, E., Atina, V., & Desylawati, E.S. (2017). Sistem pakar deteksi dini Gangguan mata dan syaraf akibat Penggunaan smartphone. *Jurnal Informatika Upgris*, 3(2), 152–162.
- Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2017). Peningkatan pengetahuan siswa SMP Tentang dampak negatif game online Bagi kesehatan. *Gemassika*, 1(2), 31–39.
- Smith, Aaron. U.S. Smartphone Use in 2015 Aaron Smith. 1 April 2015. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/> diakses pada Januari 2020.
- Sundus, J. (2018). The impact of using gadget on children. *Lahore Garrison University*
- Warisyah, Yusmi. (2015). Pentingnya Pendampingan Dialogis Orangtua dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. PG PAUD FKIP UAD Yogyakarta
- We Are Social. 2017. The State of the Internet in Q2 2017. <https://wearesocial.com/uk/social-reports/state-internet-q2-2017> diakses pada 22 September 2017.