



Mengatasi Kecanduan *Gadget* pada Anak Usia 7-12 Tahun

Irenika Br Bangun^{*1}, Abdi Guna Sitepu²

^{1,2}STP St. Bonaventura KAM, Indonesia

E-mail: irenike34@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-10-07 Revised: 2025-11-13 Published: 2025-12-06 Keywords: <i>Gadget;</i> <i>Parents;</i> <i>Primary School Age.</i>	This study aims to describe the forms of gadget addiction and the efforts of parents to overcome it among children aged 7–12 years at Stasi Santo Paulus Suka, Parish of the Assumption of the Blessed Virgin Mary, Kabanjahe. The research employed a qualitative descriptive approach with data collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The research subjects consisted of ten pairs of parents and children selected through purposive sampling. The focus of the study was directed toward two main aspects: the characteristics of gadget addiction and the strategies employed by parents to manage it. The findings revealed that children exhibited signs of gadget addiction such as excessive use, difficulty controlling screen time, using gadgets as an emotional escape, and disrupted social interaction. To address these issues, parents implemented several strategies, including modeling appropriate gadget use, setting time limits, creating enjoyable offline activities, and reviving traditional games. The results highlight that active parental involvement in children's digital lives is crucial for developing healthy and balanced digital behavior. The study recommends the need for community support and continuous parental education to address parenting challenges in the digital era.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-10-07 Direvisi: 2025-11-13 Dipublikasi: 2025-12-06 Kata kunci: <i>Gadget;</i> <i>Orangtua;</i> <i>Usia Sekolah Dasar.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kecanduan gadget dan upaya orang tua dalam mengatasinya pada anak usia 7–12 tahun di Stasi Santo Paulus Suka, Paroki Santa Perawan Maria Diangkat ke Surga Kabanjahe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri atas sepuluh pasangan orang tua dan anak yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Fokus penelitian diarahkan pada dua aspek utama, yaitu karakteristik kecanduan <i>gadget</i> dan strategi yang diterapkan orang tua untuk mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mengalami tanda-tanda kecanduan gadget seperti penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol waktu penggunaan, menjadikan gadget sebagai pelarian emosional, serta terganggunya interaksi sosial. Untuk mengatasi hal tersebut, orang tua menerapkan beberapa strategi, antara lain menjadi teladan dalam penggunaan gadget, mengatur waktu penggunaan, menciptakan kegiatan luar jaringan yang menyenangkan, serta menghidupkan kembali permainan tradisional. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan digital anak sangat penting untuk membentuk perilaku digital yang sehat dan seimbang. Penelitian ini merekomendasikan perlunya dukungan komunitas dan pendidikan berkelanjutan bagi orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak, termasuk mereka yang berada pada usia sekolah dasar (7–12 tahun). Berbagai perangkat digital seperti *smartphone*, *tablet*, dan *Gadget* lainnya kini mudah diakses dan digunakan anak untuk bermain, belajar, maupun berkomunikasi. Di satu sisi, kemajuan ini memberikan kemudahan serta memperluas akses terhadap informasi. Namun, di sisi lain, penggunaan *Gadget* yang berlebihan dapat

menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, penurunan kemampuan bersosialisasi, serta berkurangnya kedekatan dalam hubungan keluarga.

Anak usia 7–12 tahun berada pada tahap *concrete operational* menurut Piaget (Jumrianti et al., 2022), yaitu masa ketika anak mulai berpikir logis namun masih memerlukan bimbingan konkret dari lingkungan terdekat. Ketika penggunaan *Gadget* tidak diawasi dan tidak dibatasi, anak dapat mengalami gangguan dalam perkembangan sosial dan emosional,

menjadi tertutup, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, bahkan menunjukkan perilaku adiktif (Sitepu et al., 2024). Kondisi ini menegaskan pentingnya peran orang tua dalam membimbing dan mengarahkan anak agar memiliki perilaku digital yang sehat dan seimbang.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti dampak negatif penggunaan *Gadget* terhadap anak. (Febriani et al., 2023) menemukan bahwa penggunaan *Gadget* yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hubungan sosial dan konsentrasi belajar. (Rini et al., 2021) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan *Gadget* dan kemampuan bersosialisasi anak usia dini. Sementara itu, (Jufrida et al., 2021) dan (Mulyana et al., 2023) menekankan pentingnya permainan tradisional sebagai alternatif yang mampu meningkatkan interaksi sosial serta mengurangi ketergantungan terhadap *Gadget*. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada konteks perkotaan dan lingkungan pendidikan formal, sehingga belum banyak kajian yang meneliti bagaimana peran dan strategi orang tua di wilayah pedesaan dalam menghadapi kecanduan *Gadget* pada anak.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar penting bagi penelitian ini. Minimnya kajian yang menyoroti konteks keluarga di pedesaan, khususnya yang memiliki keterbatasan waktu, akses informasi, dan sumber daya pengasuhan, menimbulkan kebutuhan akan pemahaman baru tentang bagaimana strategi orang tua dapat beradaptasi dengan tantangan digital. Konteks sosial dan budaya lokal turut memengaruhi bentuk pengasuhan yang diterapkan, termasuk cara menghadapi perilaku adiktif terhadap teknologi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan di Stasi Santo Paulus Suka, Paroki Santa Perawan Maria Diangkat ke Surga Kabanjahe. Komunitas ini sebagian besar terdiri atas keluarga dengan latar belakang petani yang hidup dalam ritme kehidupan tradisional dan kolektif. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berupaya menggambarkan fenomena kecanduan *Gadget* pada anak usia 7–12 tahun serta upaya orang tua dalam mengatasinya. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap sepuluh pasangan orang tua dan anak yang dipilih secara *purposive*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dua aspek. Secara akademis, hasil penelitian dapat memperkaya literatur tentang pengasuhan digital anak dalam konteks masyarakat pedesaan yang selama ini kurang terwakili dalam penelitian. Secara praktis, temuan ini diharapkan menjadi inspirasi bagi para orang tua dan komunitas untuk mendampingi anak dalam menggunakan teknologi secara bijak, proporsional, dan sesuai dengan nilai-nilai sosial budaya yang mereka miliki.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam fenomena kecanduan *Gadget* serta strategi orang tua dalam menanganinya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah perilaku manusia dalam konteks kehidupan nyata melalui data deskriptif berupa kata-kata lisan dan tertulis dari informan serta hasil pengamatan langsung di lapangan (Sugiyono, 2016). Penelitian dilaksanakan di Stasi Santo Paulus Suka, Paroki Santa Perawan Maria Diangkat ke Surga, Kabanjahe, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih secara sengaja karena memiliki karakteristik masyarakat pedesaan dengan tingkat keterpaparan anak terhadap *Gadget* yang cukup tinggi, serta kedekatan hubungan sosial antara peneliti dan warga yang mendukung kelancaran proses penelitian.

Subjek penelitian terdiri dari tujuh orang tua dan sembilan anak berusia 7–12 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria keterlibatan langsung dalam pengasuhan serta kebiasaan penggunaan *Gadget* pada anak. Untuk melengkapi data, anak-anak dipilih dengan teknik *snowball sampling* hingga diperoleh data yang jenuh. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif untuk mengamati perilaku anak dan cara orang tua menanganinya, wawancara mendalam dengan pedoman semi terstruktur untuk menggali pengalaman dan strategi pengasuhan, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan sebagai data pendukung. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama sebagaimana dijelaskan oleh (L.) Moleong, (2022), yaitu sebagai pengumpul dan penafsir utama data yang berinteraksi langsung dengan informan di lapangan.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang berlangsung secara berurutan dan saling berkaitan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang mencakup penyusunan rancangan penelitian, perumusan pedoman wawancara, serta pengurusan perizinan penelitian di lokasi. Tahap kedua adalah pengumpulan data, di mana peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran utuh tentang kecanduan *Gadget* dan upaya orang tua dalam menanganinya. Tahap ketiga adalah analisis data dengan menggunakan model analisis interaktif dari (L.J Moleong, 2022) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyaring dan menyeleksi informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola yang muncul dari hasil temuan lapangan. Tahap terakhir adalah validasi data dengan menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta mencocokkan informasi antara orang tua dan anak untuk memastikan keabsahan data yang diperoleh. Seluruh tahapan tersebut dilaksanakan secara sistematis agar hasil penelitian dapat menggambarkan secara objektif bentuk kecanduan *Gadget* dan strategi orang tua dalam mengatasinya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kecanduan *Gadget* pada anak usia 7-12 tahun serta menjelaskan strategi orang tua dalam mengatasinya di Stasi Santo Paulus Suka. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola perilaku anak dan pendekatan pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara terhadap sepuluh anak, ditemukan bahwa seluruh anak menggunakan *Gadget* dalam durasi yang cukup lama, dengan rata-rata empat jam setiap hari. Aktivitas yang paling sering dilakukan anak dengan *Gadget* adalah bermain *game* dan menonton video di platform daring. Sebagian besar anak menunjukkan reaksi emosional negatif ketika diminta berhenti menggunakan *Gadget*, seperti marah, menangis, atau menolak

melakukan kegiatan lain. Reaksi tersebut menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan *Gadget*. Selain itu, lebih dari setengah jumlah anak memperlihatkan kecenderungan menjadikan *Gadget* sebagai pelarian emosional ketika merasa bosan, kesepian, atau sedang dimarahi oleh orang tua. Dalam beberapa kasus, anak terlihat menarik diri dari interaksi sosial dan lebih senang bermain sendiri dengan *Gadget* dibandingkan bermain dengan teman sebayanya.

Temuan tersebut menggambarkan bahwa anak-anak di lokasi penelitian menunjukkan gejala kecanduan *Gadget* dalam beberapa bentuk, yaitu penggunaan yang berlebihan, ketergantungan emosional, dan gangguan dalam relasi sosial. Kecanduan yang dialami anak bukan hanya berkaitan dengan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga berhubungan dengan fungsi psikologis *Gadget* sebagai sarana pelarian dari rasa tidak nyaman. Gejala tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan anak dalam mengelola emosi dan waktu masih terbatas, serta menunjukkan kurangnya stimulasi sosial dan kegiatan alternatif yang dapat menyalurkan energi mereka secara positif.

Hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka menyadari adanya dampak negatif dari penggunaan *Gadget* yang berlebihan dan berupaya untuk mengatasinya dengan berbagai cara. Salah satu strategi yang paling sering dilakukan adalah dengan membatasi waktu penggunaan *Gadget*. Orang tua menetapkan aturan penggunaan yang bervariasi antara tiga puluh menit hingga satu jam per hari, tergantung pada kesibukan keluarga dan kebutuhan anak. Beberapa orang tua juga menyimpan *Gadget* di tempat tertentu agar tidak mudah diakses anak, terutama pada malam hari atau saat jam belajar. Langkah ini dilakukan untuk menanamkan disiplin sekaligus membantu anak belajar mengendalikan diri.

Selain pengaturan waktu, orang tua juga menerapkan strategi keteladanan. Mereka berusaha untuk tidak terlalu sering menggunakan *Gadget* di hadapan anak, terutama saat waktu makan bersama atau waktu berkumpul keluarga. Dengan cara ini, anak belajar melalui pengamatan bahwa *Gadget* tidak harus selalu menjadi pusat perhatian. Pendekatan ini dinilai cukup efektif

karena anak mulai meniru perilaku orang tua dan mengurangi penggunaan *Gadget* secara perlahan.

Sebagian besar orang tua juga berupaya mengalihkan perhatian anak kepada kegiatan lain yang lebih bermanfaat dan menyenangkan. Mereka menciptakan aktivitas alternatif seperti berkebun, menggambar, membaca buku cerita, membantu pekerjaan rumah tangga, serta menghidupkan kembali permainan tradisional seperti congklak, engklek, dan ular tangga. Kegiatan tersebut tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memperkuat kedekatan emosional antara orang tua dan anak. Dalam beberapa kasus, aktivitas yang dilakukan bersama terbukti lebih efektif untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap *Gadget* dibandingkan pemberian larangan atau ancaman semata.

Meskipun demikian, tidak semua orang tua mampu menerapkan strategi tersebut secara konsisten. Faktor kesibukan pekerjaan dan keterbatasan waktu menjadi kendala utama dalam melakukan pengawasan yang berkelanjutan. Namun demikian, mayoritas orang tua menegaskan bahwa pendekatan yang bersifat partisipatif dan melibatkan anak dalam aktivitas nyata lebih efektif dibandingkan tindakan yang bersifat otoritatif. Interaksi yang positif dan komunikasi yang terbuka membantu anak memahami batasan penggunaan *Gadget* tanpa merasa dikekang.

Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ditemukan adanya kesesuaian antara keterangan orang tua dan perilaku anak yang diamati, yang memperkuat keabsahan temuan penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa strategi orang tua berperan penting dalam mengurangi kecanduan *Gadget* pada anak. Keteladanan orang tua, pengaturan waktu penggunaan, penyediaan kegiatan alternatif, serta penguatan hubungan sosial terbukti menjadi faktor utama dalam membentuk perilaku digital yang lebih sehat dan seimbang. Dengan demikian, keterlibatan aktif dan kesadaran orang tua menjadi kunci dalam membantu anak mengelola penggunaan teknologi secara bijak di era digital saat ini.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia 7–12 tahun di Stasi Santo Paulus

Suka mengalami kecanduan *Gadget* yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol waktu, penggunaan *Gadget* sebagai pelarian emosional, serta berkurangnya interaksi sosial. Fenomena ini memperlihatkan bahwa *Gadget* telah menjadi bagian dari keseharian anak-anak yang tidak hanya berfungsi sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai media kompensasi emosional. Ketika *Gadget* digunakan secara tidak terkontrol, anak-anak cenderung menunjukkan perilaku impulsif, menolak beraktivitas lain, dan lebih memilih berinteraksi dengan perangkat digital dibandingkan dengan teman sebayanya. Kondisi ini sesuai dengan temuan (Febriani et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan *Gadget* secara berlebihan menyebabkan penurunan kemampuan bersosialisasi serta meningkatnya ketergantungan terhadap media digital. Hal serupa juga dijelaskan oleh (Magdalena et al., 2021), yang menemukan bahwa anak-anak dengan kecanduan *Gadget* memperlihatkan perilaku menarik diri, gangguan komunikasi interpersonal, dan peningkatan perilaku impulsif.

Penelitian ini juga memperkuat hasil temuan (Rini et al., 2021) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara lamanya durasi penggunaan *Gadget* dengan kemampuan sosial anak usia dini. Dengan kata lain, semakin lama anak menggunakan *Gadget*, semakin rendah kemampuan mereka dalam berinteraksi secara langsung. Hasil penelitian ini secara konsisten menegaskan bahwa penggunaan *Gadget* yang berlebihan berdampak langsung terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *Gadget* bukan hanya persoalan teknis dalam pengaturan waktu, melainkan juga masalah perilaku dan kontrol diri yang berkaitan erat dengan lingkungan pengasuhan di rumah.

Meskipun sebagian besar penelitian terdahulu menyoroti dampak negatif penggunaan *Gadget*, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan peran aktif orang tua dalam mengatasi kecanduan tersebut, terutama di lingkungan pedesaan. Inilah yang menjadi nilai kebaruan gap filling dari penelitian ini. Sebagian besar studi sebelumnya dilakukan di lingkungan perkotaan atau institusi pendidikan formal, sedangkan penelitian ini berfokus pada

keluarga di wilayah pedesaan dengan keterbatasan sumber daya, waktu, dan akses informasi. Dalam konteks tersebut, strategi orang tua menjadi faktor kunci yang menentukan keberhasilan anak dalam mengatur perilaku digitalnya.

Salah satu strategi utama yang dilakukan orang tua adalah memberikan keteladanan dalam penggunaan *Gadget*. Orang tua berusaha tidak bermain *Gadget* di hadapan anak, terutama saat berkumpul bersama keluarga. Pendekatan ini efektif karena anak belajar melalui pengamatan, sebagaimana dijelaskan oleh (Mulyana et al., 2023) dalam teori pembelajaran sosial, bahwa perilaku ditiru melalui proses observasi terhadap model di sekitarnya. Ketika orang tua mampu menunjukkan kontrol diri dalam penggunaan *Gadget*, anak pun belajar meniru kebiasaan tersebut. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Jumrianti et al., 2022) yang menekankan bahwa kontrol diri anak terhadap *Gadget* dipengaruhi oleh model perilaku yang mereka lihat setiap hari di rumah. Dengan demikian, keteladanan orang tua berperan penting dalam membentuk disiplin digital dan kebiasaan penggunaan teknologi yang seimbang pada anak.

Selain memberikan keteladanan, orang tua juga menciptakan kegiatan alternatif yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian anak dari *Gadget*. Kegiatan seperti berkebun, menggambar, membaca, membantu pekerjaan rumah, serta memperkenalkan kembali permainan tradisional seperti congklak, engklek, dan ular tangga, terbukti membantu anak menyalurkan energi sosial dan emosionalnya secara positif. Strategi ini berakar pada pendekatan pengasuhan yang memperhatikan kebutuhan psikologis anak, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Ketika anak merasa mampu, diberi kebebasan berperan, dan memiliki relasi hangat dengan orang tua, mereka cenderung lebih seimbang secara emosional dan tidak bergantung pada *Gadget*. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Jufrida et al., 2021) yang menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya meningkatkan interaksi sosial, tetapi juga memperkuat karakter anak usia sekolah dasar.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menemukan adanya kendala dalam penerapan strategi tersebut. Tidak semua orang tua mampu secara konsisten membatasi

penggunaan *Gadget* anak karena faktor kesibukan pekerjaan, rendahnya literasi digital, dan keterbatasan waktu untuk mendampingi anak secara langsung. Hal ini sejalan dengan temuan (Subagijo, 2020) yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman orang tua terhadap dampak penggunaan *Gadget* berkontribusi terhadap meningkatnya ketergantungan anak pada teknologi digital. Kondisi ini menegaskan perlunya dukungan eksternal dari lingkungan sosial dan komunitas untuk membantu orang tua dalam mengembangkan keterampilan pengasuhan digital yang efektif.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa kecanduan *Gadget* pada anak usia 7–12 tahun tidak dapat diatasi hanya melalui pembatasan waktu penggunaan, melainkan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Strategi pengasuhan yang efektif harus mencakup keteladanan perilaku, pengawasan yang konsisten, penciptaan kegiatan alternatif yang bermakna, serta pembangunan relasi emosional yang kuat antara orang tua dan anak. Penelitian ini memperluas pemahaman tentang pengasuhan digital, terutama di wilayah pedesaan, dengan menyoroti pentingnya adaptasi terhadap kondisi sosial-budaya setempat. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan digital anak merupakan faktor penentu dalam membentuk perilaku digital yang sehat, seimbang, dan sesuai dengan nilai-nilai keluarga serta komunitas lokal.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Anak usia 7–12 tahun di Stasi Santo Paulus Suka mengalami kecanduan *Gadget*, ditandai penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol durasi, ketergantungan emosional, dan berkurangnya interaksi sosial. Orang tua mengatasi hal ini dengan memberi teladan, mengatur waktu penggunaan, menciptakan kegiatan alternatif, dan memperkenalkan permainan tradisional. Keterlibatan emosional orang tua terbukti penting dalam membentuk perilaku digital anak yang sehat dan seimbang.

B. Saran

Disarankan agar orang tua menerima pendampingan dan edukasi berkelanjutan mengenai literasi digital dan pengasuhan anak di era *Gadget*. Lembaga pendidikan dan keagamaan dapat berperan dalam membangun

kesadaran kolektif tentang pentingnya keterlibatan orang tua. Penelitian selanjutnya sebaiknya mengeksplorasi hubungan antara penggunaan *Gadget*, permainan tradisional, dan pembentukan karakter anak di berbagai konteks sosial dan budaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Febriani, I., Sumardi, L., Hadisaputra, S., & Muhaimi, L. (2023). Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Gadget Pada Anak (Studi di Desa Bangket Parak, Lombok Tengah) Indah. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(1b), 613–619. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i1b.1225>
- Jufrida, Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9>
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-being Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- L.J Moleong. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Magdalena, I., Insyirah, A., Putri, N. A., & Rahma, S. B. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Rendahnya Pola Pikir Pada Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Sdn Gempol Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 166–177. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Mulyana, E. H., Aprily, N. M., & Zaenab, A. S. (2023). Perilaku Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 11. <https://doi.org/10.31000/ceria.v12i2.9926>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Sitepu, A. G., Srinora, E., & Simbolon, E. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Menumbuhkan Nilai Moral Peserta Didik di Kelas XI. *JAMPARING: Jurnal Akuntansi Manajemen Pariwisata Dan Pembelajaran Konseling*, 2(2), 722–736. <https://doi.org/10.57235/jamparing.v2i2.3101>
- Subagijo, A. (2020). *Diet & Detoks Gadget*. Noura Publishing.
- Sugiyono, P. D. (2016). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.