

---

## Mendeskripsikan Kontrol Diri sebagai Upaya Preventif Kecanduan Gadget pada Anak

Indra Dwi Rizqianto<sup>1\*</sup>, Fatihaturrahmah<sup>1</sup>, Hadi Suyono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

\*2308044076@webmail.uad.ac.id

### ABSTRACT

The rapid development of technology has penetrated all elements of society, including children. As a result, children become addicted to gadgets, causing social, psychological, and health problems. This study aims to describe self-control so that it can be a foundation of knowledge in carrying out interventions to prevent gadget addiction in children. This study uses a qualitative approach with a phenomenological research design. Data collection for this study was through interviews with 6 subjects. Based on the results of the study, self-control consists of stopping inappropriate behavior, avoiding unwanted thoughts, switching between tasks and actions, completing at least two tasks simultaneously, remembering obligations, dates, and deadlines for oneself, and remembering one's own plans and goals. Therefore, self-control can be recommended as an intervention effort to prevent gadget addiction using psychoeducation. The implications of this study serve as a guide in preventing gadget addiction using psychoeducation-based self-control.

**Keywords:** gadget addiction, psychoeducation, self-control

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang sangat pesat merambah ke seluruh elemen masyarakat termasuk anak-anak. Akibatnya anak-anak mengalami kecanduan gadget sehingga menimbulkan masalah social, psikologis, dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri sehingga dapat menjadi pondasi pengetahuan dalam melakukan intervensi pencegahan kecanduan gadget pada anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Pengumpulan data penelitian ini melalui metode wawancara kepada 6 orang subjek. Berdasarkan hasil penelitian, kontrol diri terdiri dari menghentikan perilaku yang tidak pantas, menghindari pikiran yang tidak diinginkan, melakukan peralihan antara tugas dan tindakan, menyelesaikan setidaknya dua tugas secara bersamaan, mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu untuk diri sendiri, serta mengingat rencana dan tujuan diri sendiri. Maka kontrol diri dapat direkomendasikan sebagai upaya intervensi pencegahan kecanduan gadget menggunakan psikoedukasi. Implikasi dari penelitian ini menjadi panduan dalam mencegah kecanduan gadget menggunakan kontrol diri berbasis psikoedukasi.

**Kata kunci:** kecanduan gadget, kontrol diri, psikoedukasi

## Pendahuluan

Kecanduan gadget saat ini sudah menjadi masalah serius yang dialami oleh anak-anak. Data-data penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan tingkat kecanduan gadget pada anak sekolah dasar mencapai hingga 66,3%, yang artinya sebagian besar anak sekolah dasar mengalami kecanduan gadget (Liza et al., 2023). Kecanduan gadget memiliki dampak negatif (Nikhita et al., 2015), dan dapat menenggelamkan anak ke dalam sisi negatif internet (Dhahir, 2018). Suatu penelitian di salah satu daerah Indonesia meneliti 3.917 sampel anak yang berusia 3-8 tahun terdapat 98% anak merupakan pengguna gadget, dengan rincian 67% pengguna gadget milik orang tua, 18% pengguna gadget milik saudara atau keluarga, dan 14% pengguna gadget milik diri sendiri (Hidaayah et al., 2022). Daerah tersebut tercatat kasus kecanduan gadget pada anak-anak di Poli Jiwa Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) mencapai tiga kasus per hari, mayoritas pasiennya adalah anak laki-laki berusia antara 8 hingga 15 tahun (Wijayanto, 2020). Indonesia merupakan negara dengan pengguna gadget terbanyak di Asia, sebagian besar anak-anak sudah memiliki gadget sejak usia 4 tahun (Suherman et al., 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan terdapat 67,88% dari seluruh penduduk di Indonesia pada tahun 2022 menggunakan gadget, di mana presentase ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 65,87% (BPS, 2022).

Kecanduan gadget dapat berdampak besar pada kehidupan dan perkembangan anak (Sisbintari & Setiawati, 2021). Berbagai variasi gadget yang tersedia menarik minat anak-anak untuk terus menggunakannya sehingga mengalami kecanduan. Jika gadget tidak diberikan anak bisa menangis, kondisi ini membuat mereka sulit berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjadi enggan melakukan aktivitas lain (Dewi, 2020). Anak dapat mengalihkan perhatian dan komunikasi langsung dengan orang tua kepada gadget yang sedang dimainkannya (Raihan et al., 2024). Anak yang terlalu sering menggunakan gadget dapat mengabaikan tugas belajar serta kebutuhan dasar kehidupannya seperti makan, minum, dan mandi. Anak dengan kecanduan gadget akan mengalami masalah sosial, psikologis, dan kesehatan (Layli Mumbaasithoh et al., 2021), seperti jauh dari teman, keluarga, serta kegiatan masyarakat (Wardhani, 2018), kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan kurangnya kontrol diri (Intani & Ildil, 2018), serta nyeri leher, nyeri punggung, dan gangguan pada tulang belakang (Reid Chassiakos et al., 2016). Kecanduan gadget berakibat negatif pada siklus dan kualitas tidur, sehingga membuat fisik menjadi lesu dan sensitif (mudah tersinggung) (Gladson et al., 2022). Selain itu, kecanduan gadget dapat menyebabkan anak kesulitan untuk mengontrol waktu dirinya sendiri (LeBourgeois et al., 2017). Pengaturan waktu yang tidak disiplin dapat mempengaruhi performa akademis dan keteraturan hidup sehari-hari (Owens, 2014). Kontrol diri pada anak berhubungan dengan lingkungan sekolah dan keluarga (Huang et al., 2022). Anak yang kurang memiliki kontrol diri cenderung mudah terbawa arus dalam pergaulan, karena mengalami kegagalan mengembangkan kontrol diri berarti gagal dalam mempelajari adaptasi untuk hidup bermasyarakat (Aviyah & Farid, 2014). Kondisi kecanduan gadget tingkat tinggi dapat lebih sulit ditangani dan memiliki dampak yang lebih serius terhadap perkembangan anak secara keseluruhan (Radesky et al., 2015).

Berdasarkan banyaknya dampak negatif dari kecanduan gadget maka perlu adanya upaya preventif. Pencegahan kecanduan gadget dapat dilakukan dengan menggunakan kontrol diri. Ni'matul Khasanah & Winarti (2021) menyebutkan pada penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada anak, artinya semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan gadget semakin rendah. Selain kontrol diri, penelitian lain menyebutkan bahwa kecanduan gadget dapat diturunkan dengan memberikan intervensi pelatihan Mindfulness Attention Awareness (Fuadah, 2021). Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara konsep diri dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif pada gadget (Nurhaini, 2018). Pramana (2018) melakukan penelitian kuantitatif yang menunjukkan hasilnya bahwa ada hubungan yang negatif antara waktu penggunaan internet dengan kontrol diri pada anak. Layli Mumbaasithoh et al. (2021) melalui penelitiannya dengan metode kuantitatif menemukan bahwa kontrol diri dapat membantu

anak mengurangi kecanduan bermain gadget. Melalui penelitian ini, kontrol diri dideskripsikan secara lebih mendalam menggunakan metode kualitatif, sehingga dapat menjadi dasar pengetahuan bahwa kontrol diri dapat digunakan untuk menjadi pondasi dalam melakukan intervensi untuk pencegahan kecanduan gadget yang terjadi pada anak melalui tindakan psikoedukasi.

Kontrol diri yang rendah berkaitan dengan rendahnya kecanduan gadget pada anak. Kontrol diri adalah proses yang dilakukan dengan sadar untuk menghindari keinginan jangka pendek yang tidak menguntungkan untuk tujuan jangka panjang yang lebih adaptif (Zeinab Mousavi et al., 2024). Kontrol diri digunakan untuk mengontrol perilaku seseorang agar berperilaku sesuai dengan tujuan tingkat yang lebih tinggi dengan mengesampingkan, mengganti, atau menahan dorongan/keinginan, maupun respons kebiasaan (Lades et al., 2022). Kontrol diri menurut Necka (2015) adalah kemampuan untuk menunda suatu untuk kepuasan, kemampuan mengendalikan emosi dengan baik, kemampuan untuk menahan diri dari respons yang tidak perlu atau berbahaya, dan kemampuan menyesuaikan perilaku dengan lingkungan sosial. Kontrol diri memiliki beberapa aspek, yaitu menghentikan perilaku yang tidak pantas, menghindari pikiran yang tidak diinginkan, melakukan peralihan antara tugas dan tindakan, menyelesaikan setidaknya dua tugas secara bersamaan, mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu untuk diri sendiri, serta mengingat rencana dan tujuan diri sendiri (Necka, 2015).

Menghentikan perilaku yang tidak pantas yaitu mengurangi atau menahan dari perilaku yang tidak sehat, seperti penggunaan gadget secara berlebihan. Kemampuan menunda kepuasan menunjukkan kontrol diri semakin berkembang, seiring meningkatnya kontrol diri maka semakin berkurang perilaku impulsif (Casey, 2015). Penggunaan gadget dapat mempengaruhi reaksi kepekaan emosional yang meningkat pada seseorang (Crone & Konijn, 2018), sehingga dapat memungkinkan memunculkan pola ekspresi emosi yang kurang menyenangkan (Purwanti, 2014). Peralihan antara tugas dan tindakan lain yang efisien tanpa terganggu oleh penggunaan gadget menjadi indikator dari kontrol diri yang baik. Kontrol diri yang baik akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan berbagai situasi dan mampu menyesuaikan tindakannya dengan tuntutan sosial (Purwanti, 2014). Teori yang mendukung aspek ini adalah teori "Cognitive Flexibility" yang menyoroti kemampuan mengendalikan tindakan untuk beradaptasi secara fleksibel dengan perubahan tugas dan lingkungan (Buttelmann & Karbach, 2017).

Mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu untuk diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengelola dan mematuhi tenggat waktu serta tanggung jawab pribadi, sehingga penggunaan gadget tidak mengganggu kewajiban yang lebih penting. Seiring dengan meningkatnya berbagai tugas kehidupan, penting untuk mengatur waktu dengan baik agar tidak kewalahan, dan cara terbaik untuk mengelola waktu adalah dengan memprioritaskan tugas-tugas tersebut (Chaudhari & Porwal, 2022). Membutuhkan manajemen waktu yang baik agar tugas dan aktivitas dapat efektif, efisien, dan produktif (Fahmayanti, 2016), di mana semakin banyak tugas dan aktivitas maka semakin besar tanggung jawabnya (Atmaja et al., 2021). Mengingat rencana dan tujuan diri sendiri, yaitu kemampuan untuk tetap fokus pada rencana dan tujuan yang telah ditetapkan untuk masa yang akan datang, sehingga penggunaan gadget tidak mengalihkan dari hal-hal yang lebih penting dalam hidup. Teori yang mendukung ini adalah "Prospective Memory" yang menyoroti pada kemampuan untuk mengingat dan melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan di masa yang akan datang (Blondelle et al., 2022).

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu metode untuk menggali dan memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu masalah sosial atau kemanusiaan yang melibatkan pertanyaan dan prosedur yang berkembang (Creswell, 2014). Pendekatan penelitian ini menggunakan desain fenomenologi, yaitu berangkat dari deskripsi umum bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh sekelompok individu mengenai suatu konsep atau fenomena, termasuk konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling purposif (purposive sampling), yaitu pengambilan sampel (partisipan atau lokasi) tidak secara acak melainkan disengaja memilih sesuai dengan kriteria dan kebutuhan, sehingga dapat memudahkan peneliti memahami masalah penelitian dengan lebih tepat (Creswell, 2014).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang yang terdiri dari anak pengguna gadget dan orang tua dari anak pengguna gadget. Lokasi pengambilan data berada di salah satu dusun di Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Rincian demografi subjek penelitian sebagai berikut :

**Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian**

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Status	Keterangan
A	Perempuan	11 tahun	Siswa SD kelas 5	Anak pengguna gadget
B	Laki-laki	7 tahun	Siswa SD kelas 1	Anak pengguna gadget
C	Laki-laki	11 tahun	Siswa SD kelas 5	Anak pengguna gadget
D	Laki-laki	11 tahun	Siswa SD kelas 5	Anak pengguna gadget
E	Perempuan	±30 tahun	Petani	Orang tua anak pengguna gadget
F	Perempuan	±30 tahun	Ibu rumah tangga	Orang tua anak pengguna gadget
G	Perempuan	±30 tahun	Ibu rumah tangga	Orang tua anak pengguna gadget

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur, yaitu guide pertanyaan wawancara sebelumnya sudah disusun sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh peneliti (Creswell, 2014), dan subjek dapat memberikan jawaban bebas tanpa dibatasi serta pertanyaan dapat dikembangkan kembali setelah pertanyaan awal sudah disampaikan (Andina, 2019).

## Hasil

Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur kepada subjek, ditemukan gambaran umum kontrol diri pada anak yang bermain gadget berdasarkan aspek-aspek kontrol diri, yaitu :

### Aspek Menghentikan Perilaku yang Tidak Pantas

“Iya, nanti kalau saya udah jengkel HP-nya, cuma langsung saya minta. Dia paling ngambek, tutupan bantal. Kadang sampai nangis, kadang juga nggak. Cuma ngambek gitu.”

“Kan nanti pas lagi marah kan saya terus saya sita, nanti tak tinggal kemana gitu nanti diambil diem-diem. itu pernah.” “Ya sering. Soalnya kan udah apa ya ibaratnya udah keterlanjuran main gadget kan”

“Iya, kalau pagi tuh malas banget. Ke Sekolah itu jam tujuh sepuluh menit baru berangkat. Teman-temannya udah belajar baru berangkat”

“Ya nanti cuma saya diamin aja kalau saya marah. Ga tak ajak bicara” “Tahu. Kalau saya marah, dia berbuat salah. Itu aja. Nggak pernah saya tiba-tiba diam karena nggak ada salah dia ga pernah”

“Kalau nggak diam ya “Semua-semua Pada marahin aku”. Adik nggak pernah dimarahin”

“Cuma Kalau kasar itu nggak, tapi Ngomongnya Volumennya itu tinggi “ya, iya” Ngomongnya itu anu. Ngomongnya itu kerahaan Suaranya itu Tinggi”

“Pernah semalam saya tidur, bapaknya juga tidur. Dia tak suruh tidur. Ternyata dia nggak tidur. Sampai jam tiga, bangun tidur, udah bintitan. Wah mesti iki meleak mbengi Soalnya dia matanya itu kalau main HP terlalu lama, itu nggak bisa dia cegah.”

“Iya. Soalnya kalau main game, susah dibilangin, Susah banget”

“Tapi udah saya sering omongin, Mbak, tapi juga belum, Mbak. Masih ngeyel udah tak bilangin kalau main HP. Kalau main HP terus, nanti matanya sakit. Tapi udah dibilangin bolak balik”

“Pernah mbak ngatain temen, nggak ada otak” “Iya mba kesel, iki hlo RF pertama kali”

“Pernah ngomong kasar. Tak tanyain. Lah kok bicara koyo ngono to le? Nanti anu maaf ma anu apa niruin yang di hp, begitu” “Opo jenenge, “janc\*k” ngonten niku”

### **Aspek Melakukan Peralihan antara Tugas dan Tindakan**

“Kadang dibawa, Mbak. Berangkat, tapi HP-nya sambil dibawa gitu. Saya kadang ngomel-ngomel tapi.” “Minta tolong suruh ngapain adiknya atau suruh ngantar pipis juga mau. Suruh ngambilin minum juga mau. Tapi kan kadang kalau dipanggil sekali, nggak berangkat. Dua kali, tiga kali baru berangkat”

“Tapi kalau pulang sekolah itu lo mba, Kadang belum ganti aja, Pernah langsung Pegang HP”

“Kadang makanya sama main HP itu makanya lama banget kok. Lebih mentingin HPnya daripada makannya.”

“Iya, hari Sabtu minggu itu nanti di rumah yang cuma seharian nonton HP”

“Malamnya paling jam 9, jam 10. Iya, setengah 10. Tapi siang nggak tidur lho, Mbak itu. Nggak mau tidur” “iya kayaknya sulit mau ditinggalkan HPnya”

“Kadang Youtube, ya cuma animasi anak-anak itu aja. Nanti kayak film Naruto, film Ultraman gitu aja, cuma yang terlaluan enggak. Nanti sama ngegame”

“Iya. Nanti kalau cuma nonton tuh kayak film Naruto, Ultraman itu yaudah. Tapi kalau yang mengarah yang lain langsung saya minta.”

“Kan ada tambah animasi yang agak anime. Terus tak kasih tau ini nggak boleh ditonton buat anak umur segini itu”

“Jadi kaya nggak mendengarkan itu lho kalo dipanggil, pengen e main terus, gitu. Kadang kalo dipanggil diem atau menjawab “Sebentar”, “Sebentar,” “Sebentar”, gitu.”

“Ibunya udah marah-maraha, udah teriak-teriak. Tapi kadang belum bisa tidur, masih mainan HP”

### **Aspek Mengingat Kewajiban, Tanggal, dan Tenggat Waktu untuk Diri Sendiri**

“Ya, saya tuh udah tiap hari ngomong, Mbak, kalau HP itu jangan lama-lama. Paling berapa menit gitu aja kalau maunya saya. Tapi tak suruh buat bisa ngatur waktu sendiri gitu loh latihan tapi Asn itu belum bisa”

“Langsung pegang HP. Baru makan”

“Oh, HP dulu baru makan. Tapi ganti baju dulu. Abis ganti baju nanti nyari HP. Makan kadang masih disuapin”

“Maunya itu bisa atur waktu sendiri itulah. Waktunya sholat ya sholat, waktunya mem ya maem, waktunya ngaji ya ngaji. Tapi kadang masih angel. Kalau ga di ingetin laahh diingetin aja setiap hari ngomel-ngomel aja kadang masih itu.. Apalagi ga di ingetin.. makan aja kalau ga di latih ga mau makan kok”

“Pernah main sampai jam 12 malam jam 6 sore sampai jam 6 sore”

“Pernah juga main sampai jam 6 pagi waktu bulan puasa setelah sahur dan ngk tidur lagi sampai pagi”

“Aku biasanya 6 jam”

“Rf ya? Begitu pulang langsung main gadget”

“Sampai ini mas, sampai baterainya udah habis, baru dicas nanti berhenti.” “Iya, nanti udah dicas dilanjutin lg”

### **Aspek Mengingat Rencana dan Tujuan Diri Sendiri**

“Kalau ngeyel niku itu susah banget Mas kalau bangun tidur. Kan bangun tidur itu kalau belum setengah tujuh belum bangun. Nanti disuruh mandi masih mau mainan apalah, apalah nanti sampai jam itu terlambat sekolah itu. Setiap hari seperti itu. Ya Allah lee aku nganti ngonten niku. Kayak bocah niku terlambatpun biasa mawon lo kaya mboten wedhi nopo pripun mboten” “Setiap hari ki terlambat”

“Iya, kalau libur mah lebih semangat karena kan hari besok libur. Kan masih nanti Tidurnya kan agak malam gitu, nanti kalau belum waktunya berjamaah main dulu di tempat temennya”

“Sekarang lagi pada musim ngegame to, mabar itu loh mas, mabar FF niku. Kan temen-temennya nggeh dho sedanten nganu niku, dhadi teng grio dho main bareng niku. Main online”

“Bisa berjam-jam mba, bisa seharian”

“Kadang nanti kalau udah habis, anak boson nonton HP, nanti diambilin sama temennya, main sama temennya. Nanti habis main, nanti pegang HP lagi. Kadang nge-game, kadang YouTube”

“Kalau hari sekolah itu, mungkin bangun tidur. Itu nggak pastikan, Tapi kalau hari libur itu, bangun tidur, mandi, jam 9 udah main HP. Nanti kalau belum dimarahin, belum berhenti ya, Mas. Masih main HP”

“Dua jam, tiga jam, Mas. Tapi nanti udah ganti jam. Maksudnya sekarang jam 9 nonton. Nanti jam 10 udah berhenti. Sebentar nanti main lagi. Kalau nggak main keluar rumah kalau disamperin sama temennya”

“Nggak saya batasin sih Mbak. Tapi cuma nanti kalau udah 3 jam tuh udah tak ingetin berhenti le main HP koyo niku. Tapi ya kadang, kadang masih ngeyel, kadang ya manut”

“Iya, nanti udah lama belajarnya minta main HP, itu pernah”

“Tak suruh belajar atau gimana gitu loh Mbak, Jangan main HP terus. Tapi kadang nurut, kadang enggak”

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada subjek penelitian, dapat dijelaskan menggunakan dasar aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut :

#### **Aspek Menghentikan Perilaku yang Tidak Pantas**

Menghentikan perilaku yang tidak pantas merupakan kemampuan individu untuk menahan atau menghindari tindakan yang tidak sesuai dengan norma sosial. Anak sering menggunakan gadget hingga larut malam, bahkan sampai jam tiga pagi, yang menyebabkan gangguan tidur dan masalah kesehatan mata seperti bintitan. Perilaku yang tidak pantas ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik seperti yang tertera di hasil wawancara salah satunya mata bintitan/bengkak. Pengguna gadget sering mengalami gangguan Kesehatan pada mata (Ananditha, 2017) seperti mata lelah, penglihatan kabur, penglihatan ganda, pusing, mata kering (Manumpil et al., 2015), dan ketidaknyamanan pada mata (Puspa et al., 2018). Penggunaan gadget yang tidak diatur dengan baik juga dapat menyebabkan masalah postur seperti nyeri leher, nyeri punggung, gangguan pada tulang belakang (Reid Chassiakos et al., 2016).

Dampak lainnya menyebabkan munculnya perilaku negatif, seperti pada hasil wawancara yang menyatakan bahwa anak menunjukkan reaksi emosional negatif seperti ngambek, menutup wajah dengan bantal, dan menangis ketika gadget diambil. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak bisa menimbulkan masalah psikososial, termasuk gangguan pada interaksi sosial

(Goswami & Parekh, 2023), dan emosional (Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023). Selain itu, anak juga menunjukkan perilaku agresif verbal, seperti mengatakan kata-kata kasar yang ditiru dari apa yang dilihat di gadget. Anak yang menghabiskan sebagian besar waktu untuk menatap layar berisiko lebih besar untuk melakukan perilaku kekerasan dan mengganggu orang lain (Keikha et al., 2020). Penggunaan layar pada media sosial dapat menyebabkan perilaku seperti perkelahian maupun ledakan agresi singkat dan impulsif (Wallace et al., 2023).

### **Aspek Melakukan Peralihan antara Tugas dan Tindakan**

Melakukan peralihan antara tugas dan tindakan mengacu pada fleksibilitas kognitif maupun perilaku seseorang untuk berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain tanpa kehilangan fokus atau efisiensi serta dapat menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan tugas atau prioritas. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak tidak dapat lepas dari penggunaan gadget untuk ke aktivitas lain, seperti hasil wawancara membuktikan anak setelah pulang sekolah langsung mengutamakan bermain gadget tanpa melakukan aktivitas lain seperti mengganti baju, makan dan tidur siang. Penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan penurunan aktivitas fisik yang dilakukan (Leggett-James & Laursen, 2023). Pada hari libur, anak-anak cenderung menghabiskan waktu seharian dengan menonton atau bermain gadget. Ketidakefisienan menggunakan gadget dapat berpeluang rendah untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Wallace et al., 2023).

Anak sering kali tidak langsung merespon permintaan orang tua untuk melakukan tugas rumah atau membantu adiknya. Respon yang diberikan sering kali menunda aktivitas dengan mengatakan "sebentar" yang berulang kali hingga beberapa kali dipanggil kembali baru bergegas. Berlebihan menggunakan gadget dapat menjadikan anak bergantung padanya, orang tua harus membatasi agar anak dapat melakukan kegiatan lainnya (Zain et al., 2022). Ketika anak diminta untuk berhenti menonton video atau bermain *game*, anak sering kali menunda-nunda dengan alasan yang sama. Penelitian menyebutkan bahwa pengaruh gadget dapat menimbulkan kecenderungan prokrastinasi sebesar 27% (Susilawati, 2019). Bermain *game* di gadget diklaim berkaitan dengan kecenderungan melakukan penundaan (Nordby et al., 2019). Penggunaan gadget berlebihan juga dapat menyebabkan kurangnya disiplin tidur/pola tidur yang tidak sehat, karena anak sering kali bermain gadget hingga larut malam dan tidak dapat segera tidur, bahkan pada hari libur anak cenderung menghabiskan sepanjang hari dari pagi sampai malam dengan menonton gadget. Penggunaan perangkat elektronik pada siang hari dan sebelum tidur berkaitan dengan pola tidur, termasuk risiko meningkatnya durasi tidur yang pendek, dan peningkatan kurang tidur (Hysing et al., 2015).

### **Aspek Mengingat Kewajiban, Tanggal, dan Tenggat Waktu untuk Diri Sendiri**

Kemampuan untuk mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu untuk diri sendiri merupakan aspek yang melibatkan manajemen waktu dan organisasi diri untuk mengingat tanggung jawab yang harus dipenuhi, termasuk jadwal, komitmen, dan deadline. Penggunaan gadget berlebihan menyebabkan ketidakmampuan anak dalam mengatur waktu, seperti pada hasil wawancara menunjukkan anak kesulitan mengatur waktu sendiri meskipun sudah sering diingatkan oleh orang tuanya. Sepulang sekolah anak langsung mencari gadget tanpa melakukan kebutuhan dan kewajibannya sendiri seperti makan maupun sholat. Kecanduan gadget diindikasikan saling berhubungan dengan manajemen waktu (Siddiqi & Memon, 2016). Anak terlihat tidak konsisten dalam menjalankan jadwal dan kewajibannya seperti sholat, makan, mengaji, dan belajar, sehingga harus selalu diingatkan oleh orang tua agar tidak lupa. Salah satu dampak negatif penggunaan gadget adalah anak lupa waktu untuk belajar (Aprianti et al., 2022).

Hasil wawancara menampakkan anak mengalami kesulitan untuk mengatur prioritas. Anak lebih memprioritaskan bermain gadget terlebih dahulu dari pada melakukan aktivitas penting

lainnya, bahkan sesekali bermain gadget sampai dini hari atau pagi. Selain itu, anak cenderung kurangnya disiplin dalam mengatur waktu bermain gadget. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat 42% dari hasil penelitiannya yang menggunakan gadget lebih dari 5 jam/hari dengan tidak mampu mengelola emosinya, sering melupakan tugas yang diberikan karena bermain game (Muwindhasari et al., 2022). Penggunaan gadget yang berlebihan memberikan dampak negatif pada daya ingat (memori), akurasi mengingat para pengguna gadget berlebihan terbukti lebih rendah (Tanil & Yong, 2020).

### **Aspek Mengingat Rencana dan Tujuan Diri Sendiri**

Mengingat rencana dan tujuan diri sendiri adalah kemampuan untuk selalu menyadari dan mengingat tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang telah ditetapkan dengan melibatkan penyesuaian tindakan sehari-hari pada tujuan yang ingin dicapai. Efek dari penggunaan gadget berlebihan membuat anak kesulitan bangun pagi dan terlambat berangkat ke sekolah, seperti hasil wawancara menunjukkan bahwa anak sering terlambat bangun dan tidak segera memulai aktivitas pagi seperti mandi, yang mengakibatkan keterlambatan ke sekolah. Hal ini disebabkan karena anak tidak merasa terdapat tujuan yang penting untuk ke sekolah, sehingga dapat mempengaruhi akademiknya. Ketergantungan gadget secara langsung dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik (Garcia et al., 2022). Selain itu, anak menjadi kurang peka terhadap apa yang ada di lingkungannya maupun hal lain yang dapat berpengaruh kepada diri sendiri, seperti hasil wawancara menunjukkan anak tidak merasa khawatir atau terganggu dengan keterlambatan sekolahnya sehingga menjadi kurang disiplin. Penggunaan gadget yang berlebihan berdampak buruk terhadap perkembangan perilaku anak, yaitu tidak peduli dengan lingkungan sekitar (Kurniawati & Sutharjana, 2023) serta menjadi terisolasi (Suhana, 2018).

Pada hari masuk sekolah, anak sulit bangun untuk memulai aktivitas, namun pada hari libur anak lebih semangat dan cenderung bangun lebih awal untuk bermain gadget. Anak dapat menghabiskan waktu berjam-jam bermain *game online* atau menonton *YouTube*, terutama pada hari libur. Anak juga sering terlibat bermain *game* bersama teman yang berlangsung berjam-jam, mengalihkan perhatian dari tugas atau rencana yang telah dibuat sebelumnya. Tingginya persentase durasi penggunaan gadget pada anak membuat nilai moral anak cenderung belum berkembang sesuai harapan, seperti tidak disiplin dalam waktu belajar dan bermain serta kurangnya kesadaran diri (Nurhayati et al., 2023). Hal ini menunjukkan anak tidak memanfaatkan waktu dengan baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Keadaan ini mengakibatkan anak membuang-buang waktu, sehingga kegiatan lain seperti belajar tidak menjadi fokus utama (Rumapea, 2022), seharusnya kontrol diri pada anak dapat berperan untuk pengambilan keputusan sebelum bertindak (Nainggolan, 2022).

### **Rekomendasi**

Berdasarkan aspek-aspek dari kontrol diri, aspek ini dapat dijadikan pondasi untuk mencegah kecanduan gadget pada anak. Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan antara lain:

#### **Aspek Menghentikan Perilaku yang Tidak Pantas**

Untuk mencegah kecanduan gadget pada anak, penting bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan untuk menghentikan penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak tepat waktu. Anak-anak perlu diajarkan untuk mengenali tanda-tanda kecanduan, seperti bermain gadget terlalu lama atau mengabaikan kewajiban lainnya. Hal ini dapat diartikan bahwa anak dapat belajar untuk membatasi waktu penggunaan gadget dan lebih fokus pada aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Baumeister & Vohs mengatakan bahwa menghentikan perilaku yang tidak pantas merupakan komponen penting dari kontrol diri karena memungkinkan individu untuk menahan dorongan dan menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain (Billore et al., 2023).



Ide psikoedukasi yang dapat diimplementasikan antara lain :

- a. Membuat kesepakatan aturan penggunaan gadget, seperti membuat jadwal bersama anak berapa jam diperbolehkan menggunakan gadget kemudian setelahnya menyelesaikan pekerjaan rumah.
- b. Mengedukasi tanda-tanda penggunaan gadget berlebihan, seperti mengajarkan anak apabila merasa cemas ketika tidak bermain gadget, kemudian diarahkan untuk mengambil tindakan seperti istirahat sejenak atau beralih ke aktivitas lain.
- c. Melatih anak untuk berhenti sejenak dan memikirkan konsekuensi sebelum melanjutkan bermain gadget, sehingga membantu anak memutuskan apakah perilaku tersebut tepat atau perlu dihentikan.

### **Aspek Melakukan Peralihan antara Tugas dan Tindakan**

Anak-anak yang mampu melakukan peralihan dengan baik antara bermain gadget dan aktivitas lain akan lebih mudah menghindari kecanduan. Mereka dapat belajar untuk mengatur waktu mereka dengan baik, membagi waktu antara bermain gadget, belajar, beristirahat, dan berinteraksi dengan keluarga dan teman. Ini membantu mereka untuk tetap seimbang dan tidak terlalu tergantung pada gadget. Pencegahan kecanduan gadget pada anak dapat dilakukan dengan menerapkan peralihan antara tugas dan tindakan, yaitu kemampuan untuk berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya tanpa kehilangan fokus atau produktivitas. Hal ini berarti terdapat nilai fleksibilitas yang perlu dimiliki untuk dapat mengontrol diri. Monsell dalam penelitiannya mengatakan bahwa fleksibilitas mencakup pada Kesehatan mental dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan situasi (Gabrys et al., 2018).

Ide psikoedukasi yang dapat diimplementasikan antara lain :

- a. Melatih dan mengarahkan anak untuk mencoba menentukan waktu berpindah ke aktivitas lain dengan mudah, seperti dari bermain gadget ke mengerjakan pekerjaan rumah, kemudian ke waktu bermain di luar.
- b. Menggunakan bantuan *timer* atau *alarm* untuk memberi tahu kapan saatnya anak berhenti bermain gadget dan kapan saatnya beralih ke aktivitas lain, seperti waktu makan atau belajar. Seiring berjalannya waktu anak akan lebih terbiasa fleksibel untuk beralih aktivitas.
- c. Memberikan contoh kepada anak di kehidupan sehari-hari dalam melakukan peralihan aktivitas satu ke aktivitas lainnya.

### **Aspek Mengingat Kewajiban, Tanggal, dan Tenggat Waktu untuk Diri Sendiri**

Mengembangkan kemampuan ini dapat membuat anak-anak belajar untuk mengutamakan tugas-tugas penting dan membatasi waktu penggunaan gadget. Mereka akan lebih cenderung untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan kewajiban lainnya sebelum bermain gadget. Hal ini membantu mereka untuk tetap fokus pada tanggung jawab mereka dan menghindari kecanduan gadget. Pentingnya kontrol diri dalam mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu untuk diri sendiri dapat mempengaruhi prioritas dan tingkat kedisiplinan dari anak pengguna gadget. Gollwitzer mengatakan bahwa kontrol diri mengingat kewajiban dan tenggat waktu melibatkan pengaturan prioritas dan disiplin diri dalam menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa penundaan dan dapat mengurangi efek yang merugikan (Svartdal et al., 2020).

Ide psikoedukasi yang dapat diimplementasikan antara lain:

- a. Mengajarkan anak untuk membuat daftar tugas harian dan mingguan yang mencakup kewajiban mereka, seperti pekerjaan rumah, jadwal sekolah, dan tugas-tugas lainnya.
- b. Membiasakan anak menggunakan kalender untuk mencatat tenggat waktu tugas sekolah dan kegiatan penting lainnya, sehingga membantu anak mengingat dan mematuhi jadwal.

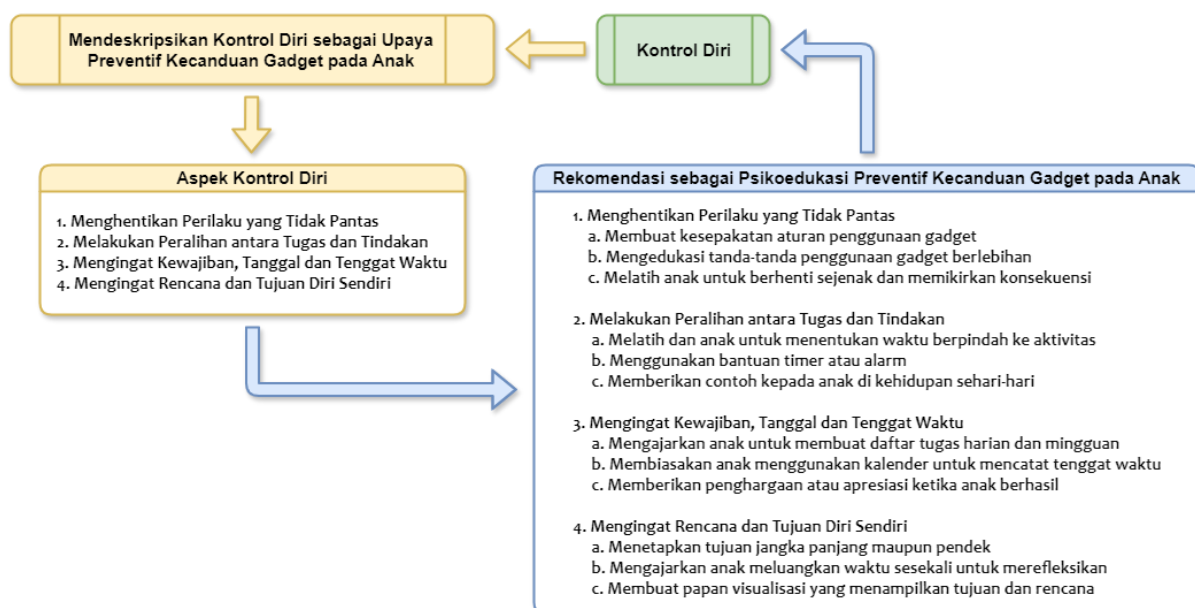
- c. Memberikan penghargaan atau apresiasi ketika anak berhasil menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan serta memberikan memotivasi kepada anak untuk tetap disiplin.

### Aspek Mengingat Rencana dan Tujuan Diri Sendiri

Anak-anak yang memiliki tujuan yang jelas dan rencana untuk mencapainya akan lebih termotivasi untuk menghindari kecanduan gadget. Mereka akan lebih fokus pada pencapaian tujuan akademis, olahraga, atau hobi lainnya. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget dan lebih banyak mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang produktif dan bermanfaat. Perilaku positif lainnya yang dapat meningkatkan fokus anak dalam melakukan rencana dan mencapai tujuannya adalah dengan mengingat rencana dan tujuan diri sendiri. Aspek ini melibatkan ketekunan dan kemampuan untuk tetap termotivasi dalam menghadapi gangguan atau godaan, sehingga tetap dapat fokus pada pencapaian tujuan (Travers et al., 2015).

Ide psikoedukasi yang dapat diimplementasikan antara lain :

- Menetapkan tujuan jangka panjang maupun pendek, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah sehari sekali, mendapatkan nilai bagus di sekolah, serta membuat rangkaian rencana untuk mencapainya.
- Mengajarkan anak meluangkan waktu sesekali untuk merefleksikan apakah telah mengikuti rencana dan tujuan yang sudah dibuat, serta membuat penyesuaian jika diperlukan.
- Membuat papan visualisasi yang menampilkan tujuan dan rencana yang sudah dibuat serta meletakkan kamar atau tempat yang mudah terlihat, sehingga dapat dilakukan monitoring.



Gambar 1. Peta Konsep Kontrol Diri sebagai Psikoedukasi Preventif Kecanduan Gadget pada Anak

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak berdampak negatif terhadap kemampuan kontrol diri mereka dalam berbagai aspek. Pertama, anak-anak cenderung sulit menghentikan perilaku yang tidak pantas, seperti bermain gadget hingga larut malam, yang berujung pada gangguan kesehatan fisik dan emosional. Kedua, mereka mengalami kesulitan dalam melakukan peralihan antara tugas dan tindakan, menyebabkan ketidakmampuan untuk fokus pada aktivitas lain dan kecenderungan menunda-

---

nunda. Ketiga, anak-anak menunjukkan ketidakmampuan dalam mengingat kewajiban, tanggal, dan tenggat waktu, yang berimplikasi pada buruknya manajemen waktu dan disiplin diri. Keempat, mereka kurang mampu mengingat rencana dan tujuan diri sendiri, yang mengakibatkan rendahnya motivasi untuk mencapai tujuan jangka pendek dan panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan anak-anak mengenai kontrol diri berdasarkan aspek-aspeknya, dengan memberikan pendidikan tentang manajemen waktu, membuat aturan penggunaan gadget, serta memberikan contoh perilaku yang baik dalam keseharian. Implementasi psikoedukasi yang berfokus pada aspek-aspek kontrol diri dapat membantu mencegah kecanduan gadget pada anak-anak, mengarahkan mereka untuk lebih fokus pada aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat.

## Daftar Pustaka

- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).  
<https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>
- Andina, A. N. (2019). Hedonisme Berbalut Cinta dalam Musik K-Pop. *Syntax Idea*, 1(8), 39–49.  
<https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v1i8.100>
- Aprianti, F., Dayurni, P., Fajari, L. E., Pernanda, D., & Meilisa, R. (2022). The Impact of Gadgets on Student Learning Outcomes: A Case Study in Indonesia Junior High School Students. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 5(5), 121–130.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7446724>
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, P., & Benarda, B. (2021). Time Management untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Penduduk yang Memiliki Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2020-2022*.
- Billore, S., Anisimova, T., & Vrontis, D. (2023). Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda. *Journal of Business Research*, 156(December 2022), 113435.  
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113435>
- Blondelle, G., Sugden, N., & Hainselin, M. (2022). Prospective memory assessment: Scientific advances and future directions. *Frontiers in Psychology*, 13, 958458.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958458>
- Buttelmann, F., & Karbach, J. (2017). Development and Plasticity of Cognitive Flexibility in Early and Middle Childhood. *Frontiers in Psychology*, 8, 1040.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>
- Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66, 295–319. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156>
- Chaudhari, T., & Porwal, S. K. (2022). Time management Essentials and Importance. *International Journal of Commerce and Management Research*, 8(5), 6–8. [www.managejournal.com](http://www.managejournal.com)
- Creswell, J. (2014). John W. In *Mycological Research* (Vol. 94, Issue 4, p. 522).
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1), 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Dewi, G. A. N. T. (2020). The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8, 5–9.  
<https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>
- Dhahir, D. F. (2018). Internet Parenting upon Indonesian Children. *Journal Pekommas*, 3(2), 169.  
<https://doi.org/10.30818/jpkm.2018.2030206>
- Fahmayanti, N. (2016). Motivasi dan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Wirausaha. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 586–595. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4247>
- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi Mindfulness Attention Awareness untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2021.2.1.38-45>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–19.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Garcia, M. I., Carraig, D. J., Carator, K., Oyco, M. T., Tababa, G. A., Linaugo, J., & De Oca, P. R. (2022). The Influence of Gadget Dependency on the Academic Procrastination Levels of Grade 12 STEM Students. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 3(6), 1197–1210. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.03.06.22>
- Gladson, S. R. A., Srinivasan, S., Ravi, G., Chellaswamy, S., Nachiammai, N. N., & Harini, P. A. (2022). Assessment of Gadget Addiction among the South Indian Student Community during the Pandemic: A Survey. *World Journal of Dentistry*, 13(S1), S96–S99. <https://doi.org/10.5005/jip-journals-10015-2122>
- Goswami, P., & Parekh, V. (2023). The impact of screen time on child and adolescent development: a review. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(7), 1161–1165. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20231865>
- Hidayah, N., Yunitasari, E., Nihayati, H. E., Faizah, I., & Sari, R. Y. (2022). Parenting stress against symptoms of gadget addiction in elementary school age during the COVID-19 pandemic. *Bali Medical Journal*, 11(3), 1189–1194. <https://doi.org/10.15562/bmj.v11i3.3539>
- Huang, S., Lai, X., Li, Y., Luo, Y., & Wang, Y. (2022). Understanding juveniles' problematic smartphone use and related influencing factors: A network perspective Networked PSU and related factors. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00048>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>
- Intani, C. P., & Ildil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Keikha, M., Qorbani, M., Kazemi Tabae, M. S., Djalalinia, S., & Kelishadi, R. (2020). Screen Time Activities and Aggressive Behaviors Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Preventive Medicine*, 11, 59. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_71\\_20](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_71_20)
- Kurniawati, N. N., & Sutharjana, I. M. (2023). The Influence of Gadgets on The Development of The Early-Age Learners' Behavior and Character. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(2), 159–171. <https://doi.org/10.37329/ijms.v1i2.2321>
- Lades, L. K., Barbett, L., Daly, M., & Dombrowski, S. U. (2022). Self-control, goal interference, and the binge-watching experience: An event reconstruction study. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100220. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100220>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arif Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A.-M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2017). Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S92–S96. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J>
- Leggett-James, M. P., & Laursen, B. (2023). The Consequences of Social Media Use Across the Transition Into Adolescence: Body Image and Physical Activity. *Journal of Early Adolescence*, 43(7), 947–964. <https://doi.org/10.1177/02724316221136043>
- Liza, M. M., Iktidar, M. A., Roy, S., Jallow, M., Chowdhury, S., Tabassum, M. N., & Mahmud, T. (2023). Gadget addiction among school-going children and its association to cognitive function: A cross-sectional survey from Bangladesh. *BMJ Paediatrics Open*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001759>
- Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Artikel Gajet Dan Pembelajaran15. *Gadget Dan Prestasi*, 3(2), 1–6.
- Muwindhasari, B., Wahyuningrum, E., & Antonilda Ina, A. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget

- Dengan Nyeri Leher Dan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 261–270. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Nainggolan, H. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri, Dan Penggunaan E-Money Terhadap Perilaku Konsumtif Pekerja Produksi Pt Pertamina Balikpapan. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 5(1), 810–826. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.574>
- Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 488–497. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0055>
- Ni'matul Khasanah, D., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 2021.
- Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR*, 9(11), VC06–VC09. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>
- Nordby, K., Løkken, R. A., & Pfuhl, G. (2019). Playing a video game is more than mere procrastination. *BMC Psychology*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0309-9>
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>
- Nurhayati, N., Suwika, I. P., & Ahmad, N. (2023). The Impact of Gadgets on Moral Values during the Covid-19 Pandemic in Early Childhood. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 757–768. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2134>
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–32. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Pramana, A. W. (2018). Hubungan Antara Waktu Penggunaan Gadget Dengan Kontrol Diri Pada Anak Yang Bermain Video Game Online. *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 1–96.
- Purwanti, T. (2014). PENINGKATAN PENGENDALIAN DIRI MELALUI MODIFIKASI PERILAKU PADA ANAK TUNARUNGU DI KELAS C TKLB SLB NEGERI 2 BANTUL. In *FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA* (Vol. 8, Issue 33).
- Puspa, A. K., Loebis, R., & Nuswantoro, D. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Penurunan Kualitas Penglihatan Siswa Sekolah Dasar. *Global Medical and Health Comm. Global Medical and Health Communication*, 6(47), 28–33.
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Raihan, M., Khairi, M. R., Pebrilia, N., Putri, Y., Dila, N., Lubis, S., Rizka, R. F., Harahap, N., Studi, P., Komunikasi, I., Sosial, F. I., Jl, A., Iskandar, W., Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Pengaruh Game Online terhadap Komunikasi Orang Tua dan Anak ( Studi Kasus SDN 104188 Medan Krio ). 3(3).
- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Rumapea, M. E. M. (2022). Study of cultural popular use of gadget students University of Medan. *South Florida Journal of Development*, 3(4), 4268–4278. <https://doi.org/10.46932/sfjdv3n4-008>
- Siddiqi, S., & Memon, Z. (2016). Internet Addiction Impacts on Time Management That Results in

- Poor Academic Performance. <https://doi.org/10.1109/FIT.2016.020>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Suhana, M. (2018). *Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development*. 169(Icece 2017), 224–227. <https://doi.org/10.2991/icece-17.2018.58>
- Suherman, R. N., Saidah, Q., Nurhayati, C., Susanto, T., & Huda, N. (2021). The relationship between parenting style and gadget addiction among preschoolers. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(June), 117–122.
- Susilawati, E. (2019). The Influence of Gadget towards Information Technology Addict and Procrastination Behaviour. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 662(2). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/662/2/022054>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tanil, C. T., & Yong, M. H. (2020). Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>
- Travers, C. J., Morisano, D., & Locke, E. A. (2015). Self-reflection, growth goals, and academic outcomes: A qualitative study. *British Journal of Educational Psychology*, 85(2), 224–241. <https://doi.org/10.1111/bjep.12059>
- Wallace, J., Boers, E., Ouellet, J., & Conrod, P. (2023). A Population-Based Analysis of the Temporal Association of Screen Time and Aggressive Behaviors in Adolescents. *JAACAP Open*, 1(4), 284–294. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2023.08.002>
- Wardhani, F. P. (2018). Student gadget addiction behavior in the perspective of respectful framework. *Konselor*, 7(3), 116–123. <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Wijayanto. (2020). *Tiap Hari Tiga Anak Berobat Karena Kecanduan Game*. Radarsurabaya.Id. <https://radarsurabaya.jawapos.com/jatim/77965097/tiap-hari-tiga-anak-berobat-karena-kecanduan-game>
- Zain, Z. M., Jasmani, F. N. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022). *Gadgets and Their Impact on Child Development*. *Mcmc*, 6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>
- Zeinab Mousavi, S., Borhani, K., Gharibzadeh, S., & Bakouie, F. (2024). Looking at self-control development in adolescence through dynamic systems concepts: An agent-based modeling approach. *Developmental Review*, 71, 101116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101116>