
Program Dusun “Literasi Digital” untuk Mewujudkan Perilaku Digital yang Sehat Pada Anak

Ratih Ratnasari ^{1,a*}, Siti Muthia Dinni ^{2,b}

Magister Profesi Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*ratihratnasariabel@gmail.com**

ABSTRACT

The Corona virus that has swept across the world has caused large-scale restrictions. Indonesia itself implements PPKM (Implementation of Restrictions on Community Activities). The never ending Covid-19 and the length of this restriction have made everyone close to technology. Technology was created as a means of facilitating various human affairs. Especially during the current Covid-19 pandemic. Education, economy, business, health services and others use the internet and technology to facilitate access or facilitate the provision of information to everyone. One example of a technology that is very popular and is a primary need today is a gadget. Examples of gadgets that are very popular today are cellphones, laptops, computers, tablets and others. Currently the internet is also a must-have for every mobile, laptop, computer and tablet user. This is because all learning, the economy, payments and others use gadgets that are connected to the internet. Excessive use has a negative impact on users. Many parents let their children use gadgets without their parents' supervision. The intervention carried out was in the form of psychoeducation regarding digital literacy. The results of this psychoeducation show a change in the knowledge of parents or teenagers towards digital knowledge. The results of the three times psychoeducation with the topic of literacy review discussions resulted that there was a significant change in understanding of digital between before and after being given psychoeducation.

Keywords: corona, digital literacy, psychoeducation

ABSTRAK

Corona virus yang melanda seluruh dunia menyebabkan adanya pembatasan bersekala besar. Indonesia sendiri menerapkan PPKM (Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Covid-19 yang tidak kunjung berakhir dan lamanya pembatasan ini membuat semua orang mulai dekat dengan teknologi. Teknologi diciptakan sebagai sarana mempermudah berbagai urusan manusia. Khususnya pada masa pademi Covid-19 seperti saat ini. Pendidikan, perekonomian, bisnis, layanan kesehatan dan lain-lain menggunakan internet dan teknologi untuk mempermudah akses ataupun mempermudah pemberian informasi kepada semua orang. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer dan merupakan kebutuhan primer dimasa sekarang adalah *gadget*. Contoh *gadget* yang sangat populer saat ini adalah *handphone*, laptop, komputer, tablet dan lain-lain. Saat ini internet juga merupakan suatu hal yang wajib dimiliki oleh setiap pengguna *handphone*, laptop, komputer dan tablet. Hal ini dikarena semua pembelajaran, perekonomian, pembayaran dan lain-lain menggunakan *gadget* yang terkoneksi dengan internet. Penggunaan yang berlebihan mengakibatkan dampak negative kepada penggunanya. Banyak orangtua yang membiarkan anak-anaknya menggunakan *gadget* tanpa pengawasan dari orangtuanya. Intervensi yang dilakukan yaitu berupa psikoedukasi mengenai *literasi* digital. Hasil dari psikoedukasi ini menunjukkan adanya perubahan mengetahui para orangtua ataupun remaja terhadap pengetahuan digital. Hasil dari psikoedukasi yang dilakukan selama tiga kali dengan topik pembahasan literasi review menghasilkan bahwa adanya perubahan pemahaman mengenai digital yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi

Kata kunci: corona, literasi digital, psikoedukasi

Pendahuluan

Corona virus atau Covid-19 merupakan kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini menyebabkan infeksi pernapasan ringan seperti flu. Namun, beberapa lainnya virus ini menyebabkan infeksi pernapasan berat seperti *pneumonia* atau infeksi paru-paru. Tanggal 2 Maret 2020, pertama kalinya pemerintah Indonesia mengumumkan adanya dua kasus pasien positif covid-19 di Indonesia (www.kompas.com). Tanggal 14 Oktober 2021, tercatat terdapat 4.232.099 orang yang terinfeksi virus corona (www.cnnindonesia.com). Covid-19 menyebabkan hampir seluruh sektor terkena dampaknya. Sektor-sektor yang terkena dampak Covid-19 adalah pendidikan, ekonomi, bisnis, peningkatan pengangguran, kesehatan dan lain-lain (www.kompas.com). Covid-19 yang memberikan dampak yang sangat hebat kepada seluruh sektor juga membuat pemerintah mengambil suatu tindakan untuk melakukan pencegahan penyebaran Covid-19. Berdasarkan PP No. 21 Tahun 2020, Presiden Joko Widodo membuat kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). PSBB merupakan aturan tentang kegiatan yang dilarang saat terjadi penyebaran Covid-19.

Aturan PSBB yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan atau Permenkes nomor 9 tahun 2020 (hurkor.kemkes.go.id) mengenai Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), yaitu (1) Peliburan sekolah dan tempat kerja (2) Pembatasan kegiatan keagamaan (3) Pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (4) Pembatasan kegiatan sosial dan budaya (5) Pembatasan moda transportasi (6) Pembatasan kegiatan lainnya khususnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Pada tanggal 11 sampai 25 Januari 2021, PSBB diganti menjadi PPKM. PPKM yaitu Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Keputusan PPKM diatur dalam Instruksi Menteri Dalam Negeri nomor 1 tahun 2021. PPKM ini berfokus kepada beberapa sektor yaitu tempat kerja atau perkantoran, kegiatan belajar mengajar, restoran atau tempat makan, mall atau pusat perbelanjaan dan tempat ibadah. Lalu pada tanggal 9 Februari 2021, pemerintah menerapkan PPKM Mikro (Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat berbasis Mikro) di seluruh Provinsi di Indonesia. PPKM Mikro ini mengatur sampai dengan tingkat RT/RW yang berpotensi menimbulkan penularan Covid-19. Saat pelaksanaannya, pembatasan kegiatan tersebut mempertimbangkan perkembangan zonasi yang beresiko di daerah masing-masing (www.kompas.com).

Setelah PPKM Mikro, pemerintah memutuskan untuk melakukan PPKM Darurat pada tanggal 3 sampai 20 Juli 2021. PPKM Darurat ini meliputi pembatasan-pembatasan aktivitas masyarakat yang lebih ketat daripada yang selama ini telah berlaku. Selesaiannya jangka waktu PPKM Darurat, kemudian pemerintah merubah PPKM Darurat menjadi PPKM Level 4. PPKM Level 4 ini merupakan Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan di Jawa dan Bali dengan adanya penyesuaian kriteria level situasi pandemi berdasarkan hasil assesmen dan penilaian (www.kompas.com).

Covid-19 yang tidak kunjung berakhir dan lamanya pembatasan ini membuat semua orang mulai dekat dengan teknologi. Teknologi diciptakan sebagai sarana mempermudah berbagai urusan manusia. Khususnya pada masa pademi Covid-19 seperti saat ini. Pendidikan, perekonomian, bisnis, layanan kesehatan dan lain-lain menggunakan internet dan teknologi untuk mempermudah akses ataupun mempermudah pemberian informasi kepada semua orang. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer dan merupakan kebutuhan primer dimasa sekarang adalah *gadget*. Contoh *gadget* yang sangat populer saat ini adalah *handphone*, laptop, komputer,

tablet dan lain-lain. Saat ini internet juga merupakan suatu hal yang wajib dimiliki oleh setiap pengguna *handphone*, laptop, komputer dan tablet. Hal ini dikarenakan semua pembelajaran, perekonomian, pembayaran dan lain-lain menggunakan *gadget* yang terkoneksi dengan internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Risalah (2020) menunjukan bahwa dampaknya positif dan negatif dari pembelajaran *online* yang diterapkan oleh sekolah selama pandemi Covid-19 ini. Salah satu contoh dampak negatifnya yaitu anak menjadi kecanduan bermain media sosial. Anyira (2020) juga melakukan penelitian mengenai dampak negatif dari penggunaan internet pada kalangan pelajar. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa adiksi media sosial memperburuk budaya membaca. Dong (2020), Prakash (2020) dan Lin (2020) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa adanya penggunaan internet yang berlebihan pada anak-anak dan remaja selama pandemi Covid-19. Peningkatnya penggunaan internet juga mengakibatkan meningkatnya depresi, kesepian, *escapism*, kualitas tidur tidak baik dan kecemasan (Fernandes, 2020). Penggunaan internet yang berlebihan ini sudah menjadi hal yang lumrah selama masa pandemi Covid-19 (Islam dkk, 2020).

Penjelasan di atas sesuai dengan hasil yang didapatkan di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa *stakeholder*, masyarakat dan beberapa keluarga di Dusun X didapatkan informasi bahwa terdapat anak-anak ataupun remaja yang menggunakan *gadget* dan berbagai layanan media sosial secara berlebihan. Mereka menggunakan *gadget* tidak hanya untuk mengerjakan tugas atau mengikuti pembelajaran di sekolah. Malainkan untuk bermain media sosial seperti *tik tok*, *instagram*, *facebook*, *game online*, *chatting* yang tidak membahas pelajaran dan lain-lain. Interaksi antar keluarga juga kurang baik, dimana anak hanya akan berbicara kepada orangtuanya mengenai hal penting saja. Bahkan komunikasi yang bisa dilakukan secara langsung sering diganti dengan komunikasi menggunakan media sosial. Seperti anak yang memberitahukan kepada orangtuanya bahwa dia lapar melalui pesan *whatsapp*, padahal berada pada satu rumah yang sama. Orangtua atau anak yang memberitahukan mengenai suatu hal digrup keluarga padahal sedang makan bersama dimeja makan yang sama. Selain komunikasi langsung yang diganti dengan komunikasi *online*, anak-anak juga lebih senang bermain dengan *gadget*nya dari pada bermain di luar rumah ataupun membantu pekerjaan rumah. Sekarang, orangtua di Dusun X juga lebih senang memberikan *gadget* dan menonton *youtube* kepada anaknya agar tidak menangis ataupun mengganggu aktivitas orangtua. Orangtua juga lebih memilih memberikan *gadget* daripada mengizinkan anak untuk bermain ke luar rumah. Hal ini membuat anak-anak tidak saling mengenal satu sama lain walaupun rumah mereka yang berdekatan.

Seringnya penggunaan *gadget* pada anak membuat orangtua mulai resah. Keresahan ini diakibatkan karena orangtua yang mulai merasa jauh dari anak-anaknya dan sulit mengontrol anak-anaknya. Orangtua juga tidak bisa melarang anak-anaknya untuk tidak bermain *gadget*. Setiap kali orangtua menegur anak-anaknya untuk beristirahat dan tidak bermain *gadget*, anak-anak akan marah ataupun berkata sedang mencari hiburan karena lelah bersekolah dari hari senin sampai jumat sehingga ingin istirahat dan mencari hiburan dihari libur.

Hasil wawancara awal dengan *stakeholder*, masyarakat dan beberapa keluarga di Dusun X juga mendapatkan informasi bahwa anak-anak ataupun remaja yang bermain *gadget* dan berbagai layanan media sosial secara berlebihan diakibatkan karena orangtua yang tidak mengetahui dampak negative dari penggunaan *gadget* dan media sosial yang berlebihan. Latar belakang orangtua yang kurang memahami mengenai *literasi digital* dan pola asuh di era *digital* ini mengakibatkan anak secara bebas bermain *gadget* dan berbagai media sosial lainnya. Orangtua

merasa kasian karena anak-anaknya yang bersekolah seharian sehingga membiarkan anak-anaknya untuk mendapatkan hiburan digadget mereka. Selain itu, Orangtua juga membiarkan anak-anaknya untuk bermain gadget agar tidak mengganggu aktivitas orangtuanya.

Berdasarkan fenomena di atas, bahwa masyarakat Dusun X mulai mengandalkan komunikasi melalui gadget dari pada komunikasi langsung. Selain itu, pemahaman masyarakat terkait literasi digital yang masih terbilang kurang. Padahal pemahaman terkait literasi digital merupakan point penting dalam menanggulangi kecanduan gadget baik dari keluarga maupun masyarakat secara umum. Wicaksono dkk (2019) menjelaskan bahwa orangtua harus merubah pola asuhnya agar anak dan orangtua tidak menghabiskan waktu dengan perangkat digitalnya masing-masing dan melakukan interaksi bersama secara langsung. Berjalanya waktu, arus informasi semakin mudah disebarkan dan didapatkan. Teknologi yang begitu cepat memberikan informasi juga semakin berkembang. Semua orang semakin diuntungkan dengan penyediaan informasi yang semakin cepat dengan teknologi yang semakin canggih ini. Namun disisi lain, keuntungan ini tidak diimbangi dengan kecerdasan dalam mengelola informasi (Winerda dkk, 2019). Kemampuan literasi digital yang buruk akan membawa dampak yang buruk terhadap informasi yang akan diperoleh mengenai kebenaran dari informasi tersebut. Sehingga, membangun kesadaran berliterasi digital akan membantu dalam dunia pendidikan, pola asuh dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramusita (2018) menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat membuat anak memiliki *emotional control* yang rendah dan dapat mengurangi komunikasi secara langsung, menurunnya *social control skill*. Prabandari dkk (2019) melakukan penelitian mengenai pola komunikasi keluarga dan anak yang mengalami kecanduan gadget. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang biasa dilakukan oleh orangtua dan anak mengalami penurunan, waktu komunikasi antara anak dan orangtua untuk bersama juga mengalami penurunan. Selain adanya penurunan komunikasi, kualitas dalam berkomunikasi juga mengalami penurunan.

Munculnya *urgensi* untuk menurunkan kecanduan gadget dan membuat kebiasaan berdigital yang sehat dengan menambah pengetahuan literasi digital. Agustina (2012) menjelaskan ada beberapa tips menggunakan internet sehat dan aman untuk anak, yaitu (1) tempatkan internet di tempat terbuka (2) jangan menanggapi email dari orang yang tidak dikenal (3) segera tinggalkan atau keluar situs liar yang tidak pantas untuk anak-anak (4) jangan menanggapi ajakan untuk pertemuan langsung (5) jangan memberikan data pribadi dan keluarga, alamat rumah, kantor, sekolah, nomor telepon, tanggal lahir, password dan data diri pada situs personal (6) manfaatkan internet untuk keperluan belajar (7) gunakanlah *software* proteksi (*firewall*, *antivirus* dll) dan filter (*K9 protection*) (8) gunakanlah *browser* khusus untuk anak-anak (9) berikan penjelasan mengenai dampak positif dan negatif berinternet (10) jalin komunikasi aktif dengan anak berapapun usia dan mengenai apa pun informasi yang didapat melalui internet (11) motivasi anak agar untuk berkreasi positif dengan menggunakan internet.

Selain Agus, Widyanti (2018) juga menyampaikan beberapa tips yang dapat digunakan dan dikembangkan orangtua dalam menerapkan literasi digital, yaitu (1) internet sebenarnya dapat berfungsi sebagai sumber ilmu sehingga dapat digunakan dengan maksimal untuk mencari informasi yang membantu dalam proses pembelajaran, kuliah, penelitian, pekerjaan dan lain-lain (2) orangtua mendampingi anak-anaknya saat mengakses internet dan memberikan penjelasan serta batasan mengenai apa saja yang boleh diakses dan apa saja yang tidak boleh diakses (3) meminta anak untuk segera meninggalkan situs yang tidak pantas atau membuat tidak nyaman,

baik yang disengaja dibuka ataupun tidak disengaja dibuka (4) gunakan internet bersama dengan anggota keluarga lain yang lebih dewasa agar dapat memberikan arahan kepada anak (5) tempatkan komputer pada ruangan kerluarga atau ruangan yang mudah diawasi oleh orangtua (6) berikan pengertian kepada seluruh anggota keluarga untuk tidak atau menjawab setiap email ataupun private chat dari orang yang tidak dikenal.

Metode Penelitian

Subjek yang berpartisipasi dalam intervensi psikoedukasi yang basis komunikasi hanya 24 orang. Hal ini diakibatkan karena saat berjalannya intervensi Dusun X sedang menerapkan PPKM level 4 dan PPKM mikro secara bersamaan. 24 masyarakat yang berpartisipasi yaitu 3 orang *stakeholder*, 7 remaja dan 11 orang perwakilan dari masing-masing RT.

Penelitian dilakukan dengan tiga kali pertemuan dan selama pertemuan akan dilakukan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* berupa 10 pertanyaan dengan 4 pilihan ganda yang sudah disediakan. *Pre-test* dan *post-test* bertujuan untuk mengukur pengetahuan para peserta sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Perhitungan dalam menganalisis data penelitian, penulis menggunakan bantuan program computer SPSS (*statistical product or service solution*) for Windows 21.0. Analisis data yang digunakan adalah dengan uji non parametric menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil

Tabel 1. Pertemuan 1

Test Statistics ^a	
	post - pre
Z	-3.196 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Tabel 2. Pertemuan 2

Test Statistics ^a	
	Post -pre
Z	-3.748 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Tabel 3. Pertemuan 3

Test Statistics ^a	
	post - pre
Z	-2.414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.016
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Hasil uji non parametric menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang telah diberikan secara signifikan menambah pengetahuan para peserta

intervensi. Pertemuan pertama, hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -3,196$ dengan signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Pertemuan kedua, hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -3,748$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Pertemuan ketiga, hasil analisis menunjukkan $Z = -2,414$ dan $p = 0,016$ ($p < 0,05$).

Pembahasan

Intervensi yang dilakukan sebanyak tiga kali dengan topik materi yaitu pertemuan pertama bahaya adiksi *gadget* dan internet serta tantangan orangtua di masa sekarang. Pertemuan kedua berisi tentang *sharing session* dengan seorang ibu yang menerapkan *literasi digital*. Selain itu adanya pemberian materi komunikasi asertif dan *role play*. Pada pertemuan ketiga, pemberian materi mengenai cara penggunaan *gadget* yang baik.

Ahmadi dkk (2015) menjelaskan bahwa secara konseptual literasi digital menyangkut beberapa aspek, yaitu : (a) Perakitan pengetahuan yaitu kemampuan membangun informasi dari berbagai sumber yang terpercaya (b) kemampuan mengajikan informasi termasuk di dalamnya berpikir kritis dalam memahami informasi dengan kewaspadaan terhadap validitas dan kelengkapan sumber dari internet (c) Kemampuan membaca dan memahami materi informasi yang tidak berurutan (*non sequential*) dan dinamis (d) Kesadaran tentang arti penting media konvensional dan menghubungkannya dengan media berjaringan (internet) (e) Kesadaran terhadap akses jaringan orang yang dapat digunakan sebagai sumber rujukan dan pertolongan (f) Penggunaan jaringan terhadap informasi yang akan datang (g) Merasa nyaman dan memiliki akses untuk mengkomunikasikan dan juga mempublikasikan informasi

Alkalai (2004) menjelaskan bahwa terdapat 5 jenis kemahiran literasi digital, yaitu : (a) Photo – visual literacy merupakan kemampuan yang digunakan karangtaruna untuk membaca dan menyimpulkan informasi visual (b) Reproduksi literacy adalah kemampuan dalam menggunakan teknologi digital (c) Percabangan literacy adalah kemampuan dalam berhasil menavigasi di media sosial non-linear dari ruang digital (d) Informasi literacy adalah kemampuan untuk mencari, menemukan, menilai dan mengevaluasi secara kritis informasi yang ditemukan di web (e) Sosio-emosional literacy mengacu pada aspek-aspek sosial dan emosional hadir secara online, apakah itu mungkin melalui sosialisasi dan berkolaborasi atau hanya mengkonsumsi konten

Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologis, baik untuk individu ataupun kelompok mengenai suatu permasalahan yang sedang dihadapi (Supratiknya, 2008). Pengertian psikoedukasi juga dijelaskan di dalam Kode Etik Psikologi Indonesia. Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan diri munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSSI, 2010). Walsh (2010) menjelaskan bahwa metode psikoedukasi dapat membantu partisipan untuk mengembangkan berbagai macam sumber-sumber dukungan, seperti sumber dukungan sosial dalam menghadapi tantangan serta mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut. Supratiknya (2008) dan Schaub (2016) meyakini bahwa psikoedukasi dapat merubah aspek kognitif, emosional dan perilaku dari suatu individu ataupun kelompok.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan intervensi berupa psikoedukasi terhadap remaja, keluarga dan stakeholder serta adanya pembagian leaflet dan poster, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi telah berjalan dengan lancar dan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai *gadget* dan internet, komunikasi asertif serta penggunaan *gadget* yang baik. Selain itu, menumbuhkan kesadaran untuk memiliki rencana tindak lanjut dalam penanganan *gadget* yang berlebihan di Desa Gblagan. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor pendukung, yaitu adanya antusias peserta yang

hadir psikoedukasi yang telah dilakukan. Antusias peserta ditunjukkan dengan peserta datang tepat waktu meskipun terkendala cuaca dan kegiatan, peserta yang aktif bertanya serta mencatat. Selain adanya faktor pendukung, terdapat faktor penghambat jalannya intervensi. Faktor penghambat intervensi sendiri yaitu, adanya RT yang tidak mau mengirimkan perwakilannya untuk mengikuti psikoedukasi. RT tersebut memang terkenal pasif mengikuti kegiatan masyarakat. Selain itu, naiknya covid dan Dusun Geblagan yang sedang menerapkan PPKM Mikro serta PPKM level 4 membuat peserta yang mengikuti kegiatan sangat dibatasi. Selain peserta yang dibatasi, waktu dan jumlah kegiatan juga sangat dibatasi. Peserta yang mengikuti kegiatan hanya perwakilan per RT.

Berjalannya proses intervensi yang memberikan dampak positif. Hal ini bisa terlihat dari skor pretest dan posttest yang mengalami peningkatan. Keluarga juga mulai memiliki kesadaran mengenai dampak negative penggunaan gadget yang berlebihan. Peserta yang hadir berinisiatif untuk menyampaikan materi yang sudah diberikan pada pertemuan masyarakat ataupun acara masyarakat lainnya. Stakeholder juga bersedia membuat jam belajar dan membantu memfasilitasi kegiatan warga yang membuat anak-anak ataupun remaja tidak bermain gadget secara berlebihan terus menerus. Dusun Geblagan diharapkan mampu menjadi Dusun literasi digital yang mengetahui penggunaan gadget yang baik dan benar.

Acknowledgement

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun jurnal dan psikoedukasi baik secara materi maupun moril.

Daftar Pustaka

- <https://news.detik.com/berita/d-4984195/ini-enam-inti-aturan-psbb-serta-sanksi-di-beberapa-wilayah>
- <https://degadeonline.com/2021/01/08/tarik-ulur-psbb-jogja-sebelum-putus-11-25-januari-2021/>
- <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/23/113000465/gonta-ganti-istilah-psbb-ppkm-mikro-darurat-hingga-level-4-apa-bedanya?page=all>
- Agustina, Rini. 2012. *Internet Sehat dan Aman (INSAN)*. Direktorat Pemberdayaan Informatika, Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia
- Akin, A, Arslan, S, Arslan, N, Uysal, R & Sahrang, U. (2015). Self control management and internet addiction. *Internasional Online Journal of Educational Sciences*. Vol. No. 3 : 95-100. www.iojes.net
- Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Front Psychiatry*. 2020;11:1-9
- Fernandes B, Biswas UNB, TanMansukhani R, Vallejo A, Essau CA. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 2020;7(3):59-65.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- Islam MS, Sujan MSH, Tasnim R, Ferdous MZ, Masud JHB, Kundu S, et al. Problematic Internet Use among Young and Adult Population in Bangladesh: Correlates with Lifestyle and Online Activities during the COVID-19 Pandemic. *Addict Behav Rep*. 2020;12:1-8.

- Lin MP. Prevalence of Internet Addiction during the COVID-19 Outbreak and Its Risk Factors among Junior High School Students in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(22):1-2.
- Prakash S, Yadav JS, Singh TB. An online cross-sectional study to assess the prevalence of Internet Addiction among people staying at their home during Lockdown due to COVID-19. *International Journal of Indian Psychology*.2020;8(3):424-32
- Pramusita, Wisti Hasrikusuma. Pengaruh keterampilan sosial dan pola komunikasi keluarga terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja pengguna smartphone. *TAZKIYA Journal of psychology* Vol.6 No 1 April 2018
- Schaub, A., Hippus, H., Möller, H. & Falkai, P. Psychoeducational and Cognitive Behavioral Treatment Programs : Implementation and Evaluation From 1995 to 2015 in Kraepelin ' s Former Hospital. *Schizophr. Bull.* vol.42, 81–89 (2016)
- Supratiknya, A. *Psikoedukasi: Merancang Program dan Modu*. (Universitas Sanata Dharma, 2008)
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc
- Widayanti, Wiwik. 2018. *Peran Orangtua dalam Upaya Pencegahan Pornografi Bagi Anak Melalui Internet Sehat*. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*.42(2): 181-186
- Wicaksono, dkk. (2019). *Demokrasi damai era digital*. Jakarta : Siberkreasi
- Winerda, I., Intan ,R, S., (2019). *Literasi digital bagi millennial moms*. Yogyakarta : Samudra biru