
Gambaran Perilaku Digital Pemuda-Pemudi Pasca Pandemi di Desa Pogung, Kabupaten Klaten

Labbaika Fadhilah^{1,a*}, Dessy Pranungsari^{2,b}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

²Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

[*baikadhilah12@gmail.com](mailto:baikadhilah12@gmail.com)

ABSTRACT

WHO (World Health Organization) has declared the corona virus as a pandemic because the corona virus spreads very quickly. This pandemic affects several sectors within the country, one of which is education. In managing education during the COVID-19 emergency in Indonesia, schools are encouraged to organize online learning. As a result of online learning activities, the use of gadgets is very necessary to support activities during online learning so that there is an increase in the level of gadget use. The increase in the use of gadgets also occurred in adolescents in Pogung Village, Klaten Regency. The research method used is a qualitative research with phenomenology with the subjects in this study are teenagers in Pogung Village who have gadgets. Methods of taking include observation, interviews, focus group discussions (FGD) and documentation. The results of the study show that it is difficult for adolescents to control the use of gadgets, adolescents experience symptoms of gadget addiction and cause individual or indifferent attitudes to the surrounding environment. The picture of young people's digital behavior shows a lack of control over digital behavior such as spending a lot of time playing gadgets, lack of activities, being wasteful in buying internet quota to support applications in gadgets. Factors that affect the increase in the use of gadgets are the pandemic conditions that affect the way of socializing, the lack of self-control and learning styles during the pandemic and the lack of understanding about the negative impact of excessive use of gadgets.

Keywords: gadget, addiction, adolescents, community

ABSTRAK

WHO (World Health Organization) menetapkan virus corona sebagai pandemi dikarenakan virus corona menular begitu sangat cepat. Pandemi ini mempengaruhi beberapa sektor dalam negara, salah satunya adalah pendidikan. Penatalaksanaan pendidikan dalam masa darurat covid di Indonesia, sekolah dihimbau untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Akibat aktivitas pembelajaran daring, penggunaan gadget sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas selama pembelajaran daring sehingga terjadi kenaikan tingkat penggunaan gadget. Kenaikan penggunaan gadget juga terjadi pada remaja di Desa Pogung, Kabupaten Klaten. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan fenomenologi dengan subyek dalam penelitian ini adalah remaja Desa Pogung yang memiliki gadget. Metode pengambilan meliputi observasi, wawancara, focus group discussion (FGD) dan dokumentasi. Hasil penelitian bahwa remaja sulit mengontrol penggunaan gadget, remaja mengalami gejala dari adiksi gadget dan menimbulkan sikap individual atau acuh terhadap lingkungan sekitar. Gambaran perilaku digital pemuda pemudi menunjukkan kurangnya kontrol perilaku berdigital seperti banyak menghabiskan waktu untuk bermain gadget, kurangnya dalam beraktivitas, boros dalam membeli kuota internet sebagai penunjang aplikasi dalam gadget. Faktor yang mempengaruhi peningkatan penggunaan gadget adalah kondisi pandemi yang mempengaruhi cara bersosialisasi, kurangnya kontrol diri dan gaya belajar masa pandemi serta kurangnya pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Kata kunci: gadget, kecanduan, remaja, komunitas

Pendahuluan

Saat ini dunia sedang mengalami suatu pandemi global yang bernama COVID-19. Pada tanggal 11 Maret 2020 virus corona ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO (*World Health Organization*) dikarenakan virus corona menular begitu sangat cepat (Mona, 2020). Penularan Covid-19 melalui droplet yang mengandung virus ataupun aliran udara (*aerosol*) menjadi jalur utama yang menyebabkan virus menyebar dan memiliki daya penularan tinggi, saat pandemi terjadi sangat penting untuk mengontrol sumber infeksi (Atmojo et al., 2020). Virus ini menyerang sistem pernafasan manusia dan menyebabkan infeksi pada saluran pernafasan (Aslamiyah, 2021). Kasus kematian akibat Covid-19 cukup besar dilaporkan dibandingkan dengan kasus karena *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS) dan sindrom saluran pernafasan tengah, walaupun persentase kematian relative rendah yang disebabkan oleh Covid-19 (Mahase, 2020).

Pandemi ini mempengaruhi beberapa sektor dalam negara seperti kesehatan, ekonomi dan pendidikan. Menurut Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *coronavirus disease* (covid-19) dan keputusan pembatalan ujian nasional (UN) Tahun 2020. Penatalaksanaan pendidikan dalam masa darurat covid, sekolah dihimbau untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring adalah bentuk pembelajaran yang mampu menjadikan siswa mandiri tidak bergantung pada orang lain (Bintari, 2020). Adanya pembelajaran secara daring membuat seluruh siswa dan pengajar tidak bertatap muka secara langsung (Haerunnisa et al., 2020). Dengan adanya pembelajaran daring maka siswa akan fokus pada layar *gadget* untuk menyelesaikan tugas ataupun mengikuti diskusi yang sedang berlangsung (Syarifudin, 2020). Akibat aktivitas pembelajaran *daring*, penggunaan *gadget* sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas selama pembelajaran daring sehingga terjadi kenaikan tingkat penggunaan *gadget* (Dampati et al., 2020). Pemakaian *gadget* erat kaitannya dengan *screen time*. *Screen time* adalah waktu yang dihabiskan dengan melihat berbagai layar secara pasif, baik itu *smartphone*, tablet, televisi, video games, komputer (Kaye, 2020).

Penggunaan *gadget* bukanlah hal yang baru bagi remaja. Remaja generasi Z lahir dan dibesarkan di era digital dimana perkembangan internet sangat pesat, sejak kecil mereka sudah akrab dengan teknologi dan *gadget* canggih seperti *smartphone* (Sari et al., 2020). Menurut Tascott (2009), bahwa generasi Z adalah golongan generasi yang lahir pada tahun 1998 hingga tahun 2009, yang artinya mereka kini berada dalam rentang usia 12 – 23 tahun. Fase pada masa remaja dibagi menjadi 3 menurut Mönks (dalam Fatimah, 2010) yaitu fase remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, fase remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun dan fase remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun, sehingga artinya bahwa generasi Z lebih banyak berada dalam kategori remaja. Durasi penggunaan *gadget* perlu mendapatkan perhatian dari orangtua, usia 3-5 tahun durasi yang disarankan 1 jam perhari, sedangkan usia 6-18 tahun sebanyak 2 jam perhari merupakan waktu yang *ideal* dalam menggunakan *gadget* khususnya *smartphone* (Puspita, 2020).

Saat ini, remaja hampir rata-rata memiliki *smartphone* sebagai salah satu *gadget* yang dimiliki serta menggunakannya dalam berbagai aktivitas kesehariannya (Larassati & Lestari, 2021). Remaja yang ada di desa Pogung hampir seluruhnya menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari selama pandemi covid-19 dan menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam selama pandemi sehingga remaja turut berkontribusi terhadap peningkatan penggunaan *gadget*. *Smartphone* atau *gadget* tentunya memiliki banyak manfaat bagi penggunaannya seperti mudah dalam mencari informasi yang dibutuhkan dan mempermudah

pekerjaan dengan aplikasi-aplikasi yang canggih (Yunita et al., 2021). Manfaat lainnya antara lain media belajar, berkomunikasi, media hiburan serta penggunaannya yang menjadi kreatif dan inovatif dengan aplikasi canggih pada *gadget* (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Selain adanya manfaat yang dirasakan, *smartphone* juga memberikan dampak negatif bagi penggunaannya, seperti kurangnya komunikasi secara langsung, mengurangi konsentrasi, lupa waktu, gangguan tidur hingga dapat menyebabkan kecanduan (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Peningkatnya penggunaan internet juga mengakibatkan peningkatnya depresi, kesepian, *escapism*, kualitas tidur tidak baik dan kecemasan (Fernandes, 2020).

Penggunaan *gadget* yang meningkat dan tidak terkendali dapat menimbulkan kecanduan pada remaja, hal tersebut erat kaitannya dengan kontrol diri yang dimiliki remaja (Mulyati & Frieda, 2018). Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan emosi, hal tersebut juga berkaitan dengan kontrol diri yang dimiliki karena kontrol diri berkaitan dengan perkembangan emosi pada seseorang (Marsela & Supriatna, 2019). Menurut Kay (dalam Syamsu & Nurihsan, 2006) bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri), karena dengan adanya kontrol diri akan membuat remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pemikiran (kognitif), perilaku (behavior) dan dapat mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif (Khasanah & Winarti, 2021). Definisi lain bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Larassati & Lestari, 2021). Kontrol diri ini dibutuhkan oleh remaja dalam penggunaan *gadget* agar tidak terlena dengan banyaknya aplikasi yang tersedia dalam *gadget* dan kemudahannya dalam diakses (Debora & Sukmawati, 2021). Kontrol diri yang baik dapat membantu individu dalam mengatur intensitas penggunaan *smartphone* agar tidak menimbulkan masalah bagi dirinya maupun orang lain yang ada di sekitarnya (Nurningtyas & Ayriza, 2021).

Penjelasan di atas sesuai dengan hasil yang didapatkan di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa *stakeholder*, masyarakat dan remaja di Desa Pogung, Kabupaten Klaten didapatkan bahwa anak dan remaja di Desa Pogung banyak yang menggunakan *gadget* khususnya *smartphone* tanpa memiliki kontrol diri yang baik seperti sering kali bermain *gadget* tanpa mengenal waktu, mengakses aplikasi di luar kepentingan pembelajaran seperti *game*, *facebook*, *tiktok*, *intagram*, sehingga lupa terhadap tugas-tugas sekolah, interaksi dengan anggota keluarga menjadi kurang baik, dan menjadi kurang bergerak. Penggunaan *gadget* yang tinggi dan kurang terkontrol pada anak dan remaja membuat orangtua di desa Pogung mulai resah. Keresahan ini muncul 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 mengerjakan tugas-tugas sekolah. Kewaspadaan terhadap perilaku adiksi *gadget* pada remaja perlu ditingkatkan karena dapat menurunkan kualitas kesehatan dan sosial seperti gangguan pada mata, gangguan tidur dan gangguan interaksi sosial (Chaidirman et al., 2019).

Penolakan yang dilakukan anak dan remaja ketika mendapatkan teguran untuk tidak bermain *gadget* secara terus menerus menandakan bahwa anak dan remaja Desa Pogung

mengalami adiksi *gadget*. Adiksi adalah ketergantungan terhadap benda yang tak terkendali dan disertai dengan hilangnya *control*, keasyikan dengan penggunaannya (Wahyuni et al., 2021). Hal serupa juga dijelaskan oleh Nursikuwagus dkk (2020) bahwa seseorang yang sudah teradiksi sulit untuk mengontrol dirinya dalam penggunaan *gadget* sehingga banyak menghabiskan waktu dan mengganggu produktivitas. Pramusita (2018) menyatakan bahwa adiksi internet dapat membuat anak memiliki *emotional control* yang rendah dan dapat mengurangi komunikasi secara langsung, menurunnya *social control skill*.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ingin melihat gambaran lebih lanjut mengenai perilaku digital pemuda-pemudi pasca pandemik beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi (Saryono & Anggreani, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja desa Pogung dan jumlah sampel sebanyak 12 orang menggunakan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria yang telah ditentukan yaitu remaja yang memiliki *gadget* di desa Pogung, rentang usia dari 13 tahun hingga 19 tahun. Alat bantu pengambilan data yang digunakan meliputi panduan wawancara, *voice recorder*, lembar observasi dan buku catatan. Pengumpulan data kualitatif meliputi observasi, wawancara, *focus group discussion* (FGD) dan dokumentasi.

Hasil

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa terlihat adanya perkumpulan pemuda di beberapa tempat seperti pos ronda, jembatan, dekat pertamini dan dekat balai desa yang sedang bermain *gadget* pada sore hari dan malam hari. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa remaja di desa Pogung mendapatkan hasil bahwa gambaran penggunaan *gadget* pada kalangan remaja di Desa Pogung cukup tinggi. Informasi tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan beberapa remaja di desa Pogung seperti intensitas waktu dalam penggunaan *gadget* yang meningkat hingga lupa waktu, pembelian kuota internet yang meningkat sehingga dikeluhkan juga oleh orangtua dan banyak dijumpai remaja yang berkumpul di tempat-tempat yang menyediakan wifi untuk bermain *game*. Selain itu remaja cukup menyadari muncul beberapa dampak buruk dari penggunaan *gadget* yang berlebihan seperti kurangnya sosialisasi secara langsung, berbicara dengan kalimat yang kurang baik, kurangnya sopan santun dalam berperilaku, tidak fokus dalam belajar, sakit mata, sakit kepala dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas.

Selain hasil dari observasi dan wawancara, hasil dari proses *focus group discussion* (FGD) bersama dengan remaja dan masyarakat Desa Pogung yang telah dilakukan sebanyak dua kali. FGD pertama dilakukan untuk mengetahui gambaran umum terkait desa Pogung, sedangkan FGD kedua bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran perilaku digital pemuda-pemudi di desa Pogung dalam kehidupan sehari-hari selama pandemi. Hasil dari FGD pertama antara lain respon yang baik dari masyarakat terkait kegiatan yang dilakukan, masyarakat desa sering mengadakan pertemuan rutin, kondisi pasca pandemi mempengaruhi beberapa sektor didesa seperti pendidikan, ekonomi dan sosial, kurangnya pemahaman masyarakat terkait dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan, adanya harapan masyarakat khususnya orangtua agar remaja tidak kecanduan *gadget* dan belum ada penyuluhan yang dilakukan terkait penggunaan *gadget* oleh instansi kesehatan terdekat. Hasil dari FGD kedua bahwa sistem pembelajaran daring kurang efektif karena mudah mengalami distraksi untuk mengakses aplikasi

lain dengan *gadget*, adanya rasa jenuh terhadap tugas yang diberikan setiap hari sehingga mudah terdistraksi untuk bermain *game* di *gadget*, adanya kesalahpahaman orangtua yang menganggap anak bermain *gadget* terus menerus padahal anak sedang mengerjakan tugas, prestasi akademik yang menurun karena sulit memahami materi yang diberikan, adanya perasaan ketergantungan dengan *gadget* karena sumber informasi sehingga merasa tidak tenang apabila jauh dari *gadget*, penggunaan *gadget* yang tinggi juga berdampak kepada cara komunikasi yang kurang baik karena mencontoh media yang dilihat di *gadget*, lupa terhadap waktu dalam mengakses *gadget* serta adanya keluhan fisik seperti sakit mata, sakit kepala, sakit pergelangan tangan dan sakit leher.

Pembahasan

Perkembangan zaman saat ini yang dinamis sehingga terus menunjukkan kemajuan yang begitu pesat dalam segala aspek bidang kehidupan, seperti teknologi. Pengaruh teknologi menjadikan orang-orang begitu bergantung akan kehadirannya, terlebih setelah kemunculan *gadget* dan internet yang memudahkan dalam memperoleh beragam informasi (Marpaung, 2018). Informasi tersebut dapat diakses melalui *gadget* seperti: *smartphone*, komputer, laptop, tablet, dan e-reader (Susanti et al., 2018).

Gadget adalah sebuah perangkat kecil yang memiliki fungsi khusus yang berkaitan dengan perkembangan teknologi masa kini untuk membantu manusia (Farida et al., 2021). *Gadget* dianggap sebagai suatu perangkat kecil yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya dan adanya unsur kebaruan yang menyajikan teknologi terbaru dari waktu ke waktu (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Adanya *gadget* memberikan manfaat bagi para penggunanya seperti mudah dalam mencari informasi yang dibutuhkan dan mempermudah pekerjaan dengan aplikasi-aplikasi yang canggih (Yunita et al., 2021). Manfaat lainnya antara lain media belajar, berkomunikasi, media hiburan serta penggunanya yang menjadi kreatif dan inovatif dengan aplikasi canggih pada *gadget* (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

Segala kemudahan yang didapatkan dari *gadget* menjadikan orang-orang merasa dimanjakan dengan kemudahan dalam mendapatkan informasi dan berkomunikasi walaupun terpisah dengan jarak dan waktu sehingga tidak heran banyak yang menggunakan *gadget* bahkan hingga generasi muda (Farida et al., 2021). Banyaknya manfaat yang diberikan oleh *gadget* namun banyak dampak negatif yang muncul pada generasi muda apabila kurangnya kontrol diri dalam penggunaannya seperti kurangnya komunikasi secara langsung saat berkumpul, pemborosan biaya, antisosial atau individualisme, dan adanya rasa berlomba untuk mengikuti *tren* yang ada serta adanya rasa kecanduan terhadap *gadget* (Marpaung, 2018). Menurut Kwon (2013) menyebutkan bahwa kecanduan *gadget* adalah suatu perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *gadget* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan mengalami kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Perasaan ketergantungan terhadap *gadget* juga terjadi pada pemuda-pemudi di desa Pogung pasca pandemi. Menurut Pratiwi & Malwa (2021) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketergantungan *gadget* adalah perilaku atau aktivitas individu tersebut. Ketergantungan terhadap *gadget* yang terjadi pada pemuda-pemudi desa Pogung disebabkan oleh kondisi pandemi yang mempengaruhi cara bersosialisasi, kebutuhan pembelajaran daring selama pandemi, kurangnya kontrol diri dan kurangnya pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan dalam pembelian kuota, meningkatnya waktu *screen time* dalam penggunaan *gadget* karena metode pembelajaran daring, dan kurangnya kontrol dalam mengakses aplikasi selain pembelajaran karena adanya rasa jenuh.

Adanya peningkatan dalam penggunaan *gadget* pasca pandemi oleh pemuda-pemudi di desa Pogung juga membuat resah para orangtua karena anak-anak lebih fokus terhadap *gadget*, sehingga ada keinginan dari orangtua atau masyarakat desa Pogung agar pemuda-pemudi desa

Pogung tidak berlebihan dalam mengakses *gadget* namun sampai saat ini belum ada penyuluhan terkait penggunaan *gadget* yang sehat dari instansi kesehatan terdekat. Berdasarkan data *assessment* yang telah diperoleh, untuk membantu meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya pemuda-pemudi dalam berdigital yang sehat maka dapat diadakan penyuluhan terkait cara berdigital yang sehat sehingga diharapkan mampu mencegah adiksi *gadget*.

Kesimpulan

Berdasarkan serangkaian proses *assessment* yang telah dilakukan pada masyarakat desa Pogung, didapatkan kesimpulan bahwa remaja kurang memiliki kontrol perilaku berdigital seperti banyak menghabiskan waktu untuk bermain *gadget*, kurangnya dalam beraktivitas, boros dalam membeli kuota internet sebagai penunjang aplikasi dalam *gadget*. Hal tersebut masih terjadi pada pemuda-pemudi desa Pogung karena kurangnya pemahaman mengenai dampak penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol sehingga saran selanjutnya perlu diadakan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman cara berdigital yang sehat agar mencegah adiksi *gadget*.

Acknowledgement

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada *stakeholder* desa Pogung seperti lurah, sekretaris desa, kepala Dusun, ketua RW, ketua RT dan ketua karangtaruna karena telah memberikan kemudahan dalam mengakses data dan memberikan bantuan secara teknis selama proses *assessment* serta masyarakat desa Pogung yang memberikan respon baik selama melakukan proses *assessment* di Desa Pogung sehingga penelitian berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aslamiyah, S., Nurhayati. (2021). Dampak covid-19 terhadap perubahan psikologis, sosial dan ekonomi pasien covid-19 di kelurahan dendang, langkat, sumatera utara. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56-69.
- Atmojo, J. T., Iswahyuni, S., Rejo, Setyorini, C., Puspitasary, K., Ernawati, H., . . . Mubarak, A. S. (2020). Penggunaan masker dalam pencegahan dan penanganan covid-19: Rasionalitas, efektivitas dan isu terkini. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2), 84-95.
- Bintari, R. H. (2020). Kecanduan *gadget* di masa pandemic covid-19 pada siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2), doi: 10.47794/jkhws.v8i2
- Chaidirman, Indirastuti, D., & Narmi. (2018). Fenomena kecanduan penggunaan gawai (*gadget* pada kalangan remaja suku bajo). *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33-41.
- Dampati, P. S., Chrismayanti, N. K. S. D., & Veronica, E. (2020). Pengaruh penggunaan *smartphone* dan *laptop* terhadap musculoskeletal penduduk Indonesia pada pandemic covid-19. *Gema Kesehatan*, 12(2), 57-67.
- Debora, N., & Sukmawati, I. (2021). The relationship of self-control to students *gadget* use. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 129-133.
- Farida, A., Salsabila, U. H., Hayati, L. L. N., Ramadhani, J., & Saputri, Y. (2021). Optimasi *gadget* dan implikasinya terhadap pola asuh anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1701-1710.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia: Bandung.
- Fernandes, B., Biswas, U. N. B., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of covid-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59-65.

-
- Haerunnisa, Permana, A., & Firmansyah, R. (2020). Peranan smartphone dalam dunia pendidikan di masa pandemic covid-19. *TEMATIK-Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 7(2), 140-146.
- Kaye, L. K., Orben, A., Ellis, D. A., Hunter, S. C., & Houghton, S. (2020). The conceptual and methodological mayhem of “screen time”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (3661), 1-10.
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. (2021). Literature review: Hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada remaja, *Borneo Student Research*, 3(1), 739-748.
- Kwon, M., dkk. (2013). *Development and validation of a smartphone addiction*. Jakarta: Eirlangga.
- Larassati & Lestari, P. (2021). Hubungan kontrol diri dengan penggunaan smartphone pada remaja selama masa pandemic covid-19 di desa puluhan tengah. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 4(1), 1-11.
- Mahase, E. (2020). Coronavirus: covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined, despite lower case fatality rate. *The BMJ*, doi: doi.org/10.1136/bmj.m641
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Jurnal Kopasta*, 5(2), 55-64.
- Marpaung, T. I., Sinaga, A. R., Muthe, M. V. R., Togatorop, F., & Hutahaean, D. T. (2022). Sosialisasi bahaya adiksi internet bagi anak dan remaja di sma negeri 4 pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(1), 103-108.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2).
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol jenis kelamin pada siswa sma mardasiswa semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152-161.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14-20.
- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Munggana, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian saintifik fenomena adiksi gadget dan media sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Informasi*, 10(1), 25-39.
- Pramusita, W. H. (2018). Pengaruh keterampilan sosial dan pola komunikasi keluarga terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja pengguna smartphone. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 135-152.
- Pratiwi, R., & Malwa, R. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105 - 112.
- Puspita, S. (2020). *Fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan gadget sebagai sumber belajar mempengaruhi hasil belajar pada mata kuliah matematika dasar. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 25-36.
- Sari, I. P., Ildil, & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(1), 21–26. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Saryono, & Anggreani, M. D. (2017). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan (H. Isna, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, kualitatif dan r&d*. CV Alfabeta.
- Syarifudin, A. S. (2020). Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Indonesia*, 5(1), 31-34.
- Taspcott, D. (2009). *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. The McGraw Hill Companies. <https://doi.org/10.5860/choice.47-3242>
-

- Wahyuni, H. S., Putri, A. A., Ardiasfika, N. N., & Ikhwaniah, F. H. (2021). Adiksi terhadap internet: Prevalensi, faktor penyebab, dampak pencegahan, intervensi. *UNESA Prosiding: Seminar Internasional dan Pelatihan Daring*, 33-40.
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal bahaya adiksi gadget dan cara mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan kewirausahaan*, 5(2), 70-78.