

Cognitive Commitmen Behavioral Therapy Sebagai Penangkal Kecanduan Gadget Pada Remaja Pada Masa New Normal Covid 19 Di Panti Asuhan St. Louis De Monfort Sikumuna Kota Kupang

Sabina Gero^{1*}, Antonia Helena Hamu²

^{1,2} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Nusa Tenggara Timur

*e-mail: sabinagero@poltekeskupang.ac.id

Abstract

The COVID-19 pandemic has brought about a change in policy in the world of education. This policy makes school youth not face to face in class and replaces it with internet-based or online distance learning methods that use gadgets a lot. Teenagers are free to use gadgets to access the internet. Teenagers are more prone to smartphone addiction than adults. The purpose of this community service is the empowerment of adolescents by providing Cognitive commitment Behavioral therapy (CCBT) as an antidote to gadget addiction in adolescents at the St. Louis De Monfort, Sikumana Kupang. lectures, games, small group discussions, and demonstrations preceded and ended by pre-test and post-test using the Internet Addiction questionnaire. Providing 5 sessions of CCBT psychotherapy and monitoring evaluation. This activity will be held from May 5 to June 5, 2021. There are 62 youths. Results: Heavy gadget addiction from 52% decreased to 12%, moderate level from 24% to 52%, mild 16% to 20% and normal 8% to 16%. Adolescents who are severely addicted are advised to refer to a psychiatrist and those who are at an intermediate level continue to record in the Homework Book the activities of youth transfer and are accompanied by an orphanage caregiver to monitor adolescent dependence in the format provided in the Workbook. Teenagers are very cooperative in this psychotherapy so it needs to be done regularly so that teens can use gadgets wisely

Keywords: Teenagers, Gadget Addiction, CCBT

Abstrak

Pandemi covid 19 membawa perubahan kebijakan didunia pendidikan. Kebijakan tersebut membuat remaja sekolah tidak melakukan tatap muka dikelas dan menggantikan dengan metode pembelajaran jarak jauh berbasis internet atau daring yang banyak menggunakan *Gadget*. Remaja bebas menggunakan *gadget* untuk mengakses internet. Remaja lebih rentan terhadap kecanduan smartphone daripada orang dewasa. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Pemberdayaan remaja dengan memberikan *Cognitive commitment Behavioara therapy (CCBT)* sebagai penangkal kecanduan *gadget* pada remaja di Panti Asuhan St. Louis De Monfort, Sikumana Kupang. ceramah, bermain, small group discussion dan demonstrasi dengan didahului dan diakiri dengan pre test dan post test menggunakan kuisisioner Kecanduan internet. Pemberian psikotherapy CCBT 5 sesi dan monitoring evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 5 Mei samapi 5 Juni 2021. Remaja sebanyak 62 orang. Hasil: Kecanduan *gadget* tingkat berat dari awal 52% turun menjadi 12%, Tingkat sedang dari 24% menjadi 52%, ringan 16% menjadi 20% dan normal 8% menjadi 16%. Remaja yang kecanduan berat disarankan rujuk ke psikiatrik dan yang tingkat sedang meneruskan mencatat dalam Buku Pekerjaan rumah kegiatan pengalihan remaja dan di dampingi oleh pengasuh panti memonitor ketergantungan remaja dengan format yang tersedia dalam buku Kerja. Remaja sangat kooperatif dalam psikoterapi ini sehingga perlu dilkaukan secara berkala agar remaja dapat menggunakan *gadget* dengan bijak

Kata Kunci: Remaja , Kecanduan Gadget, CCBT

PENDAHULUAN

Masa pandemi covid 19 mengakibatkan perubahan kebijakan dalam sistem dunia pendidikan di Indonesia. Implikasi kebijakan *physical distancing* secara kontekstual di lapangan dapat berupa himbauan untuk bekerja/ belajar/ beribadah di rumah (*work from home*). Berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan nomor 3 tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19. Pada Satuan Pembelajaran, para pendidik serta siswa melaksanakan proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dari rumah (Kemendikbud RI, 2020).

Pembelajaran jarak jauh sudah menjadi kebiasaan bagi setiap remaja, dan pendidik. Remaja hendaknya mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru ini, dengan tetap bertanggung jawab. Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dengan tetap menjaga pola hidup bersih dan sehat, serta tetap melakukan isolasi mandiri dirumah (Kemendikbud,2020). Pembelajaran daring ialah pembelajaran berbasis online untuk pendidik dan peserta didik melaksanakan proses belajar mengajar menggunakan internet.

Penelitian terbaru melaporkan bahwa 60% remaja menggunakan gadget karena ingin mengikuti kemajuan teknologi, 60 % remaja sering bermain gadget dari pada belajar,70% memiliki gadget karena ingin mengikuti kemajuan teknologi, Data dari Pew Research Center (Smith Aaron, n.d.) menunjukkan bahwa 46% dari pengguna gadget di Amerika Serikat mengaku bahwa mereka “Tidak bisa hidup tanpa smartphone”, bahkan remaja di usia 10-19 tahun menggunakan gadget sebagai teman tetap. (Parasuraman et al., 2017). Remaja lebih berisiko kecanduan gadget dibandingkan dengan orang dewasa karena belum ada kontrol diri dalam penggunaan gadget (Cha & Seo, 2018). Remaja memiliki gadget karena ingin mendapatkan kemudahan komunikasi dan proses kegiatan belajar mengajar.

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus (Osland 2013 dalam Rahayu Siti, Vianti Runi, 2018). Istilah gadget sebagai benda memiliki sebuah unit dengan kinerja yang tinggi dan berhubungan dengan ukuran serta biaya (Rayner 1956 dalam Rahayu Siti, Vianti Runi, 2018), Gadget disebut sebagai komputer saku yang memiliki kegunaan untuk mengakses situs jejaring sosial, *newsgroup*, *mailinglists*, *googling*, *searching* dan membuka *website* (Haug, S., 2015). Secara

tidak sadar saat ini remaja akan mengalami kecanduan. Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* dan internet terhadap kesehatan antar lain fisik: penglihatan kabur; sulit berkonsentrasi pada belajar atau bekerja; rasa sakit pada pergelangan tangan, bahu, dan belakang leher serta kepala; penurunan kemampuan menahan diri (*Selfrestraint*), perilaku kompulsif, distorsi kognitif meningkatkan kecemasan dan depresi serta mengganggu interaksi sosial (Billieux et al., 2015)(Billieux et al., 2015), (Kwon, M., 2013);(Chiu, 2014) , (Elhai et al., 2016),(Brand et al., 2016)(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Penggunaan media sosial kompulsif mengakibatkan tekanan psikologis serta dapat memperburuk kondisi emosional (Pontes, 2017). WHO Menurut Kwon, et al. (2013). Remaja lebih cenderung cepat menerima media baru serta menggantikan media komunikasi sebelumnya dibandingkan orang dewasa. Menurut (Mihajlov & Vejmelka, 2017), remaja lebih rentan terhadap kecanduan gadget daripada orang dewasa, dan menggunakan gadget lebih dari 3 bulan dan durasi penggunaan lebih dari 4 jam perhari (Davey et al., 2018), salah satu bentuk gangguan kompulsif, gangguan kesehatan ini di kategori sebagai “kecanduan gadget (Davey et al., 2018).

Remaja mengalami kecanduan gadget kemungkinan besar tidak menyadari bahwa dirinya sudah mengalami masalah kesehatan jiwa. Dampak positif dari penggunaan gadget adalah: Menambah pengetahuan, memperluas jaringanpersahabatan, mempermudah komunikasi, melatih kreativitas anak, mempermudah mencari informasi, mempermudah dalam mencari hiburan. Sedangkan dampak negative: Kesehatan: mengganggu perkembangan anak, peningkatan resiko kanker karena radiasi, penggunaan gadget lebih dari 30 menit bisa mengakibatkan ketulian (acoustic neourema), (Elna Yusraini Siregar & Rodiatul Hasanah Siregar, 2013) penglihatan kabur; sulit berkonsentrasi pada belajar atau bekerja; rasa sakit pada pergelangan tangan, bahu, dan belakang leher serta kepala; penurunan kemampuan menahan diri (*Selfrestraint*), perilaku kompulsif, distorsi kognitif, impulsive, meningkatkan kecemasan dan depresi serta mengganggu interaksi sosial (Billieux et al., 2015), (Kwon et al., 2013); (Chiu, 2014), (Elhai et al., 2016)(Brand et al., 2016). Penggunaan media sosial kompulsif mengakibatkan tekanan psikologis serta dapat memperburuk kondisi emosional hubungan antara pribadi (Pontes, 2017),dan gangguan dalam kinerja (nilai turun, partisipasi di dalam kelas menurun, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu), kurang tidur, , (Horwood & Anglim, 2018), (Nayak, 2018)

Dampak pada budaya: lunturnya data atau kebiasaan yang berlaku di daerah tersebut karena kesibukan menggunakan gadget, masuknya informasi tanpa adanya filter dari mereka yang mengikutinya, mengurangi informasi nasional dan kurang nasionalisme. Dampak pada sosial: cenderung autis/ isolasi. (mengganggu interaksi sosial) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), cenderung tidak bisa mengontrol diri sendiri akibat sosialisasi yang terjadi secara tidak langsung, lebih banyak konflik cenderung cepat bosan, banyak mengeluh, egois yang tidak terkendali, hidup tidak teratur. Sedangkan dampak ekonomi: penipuan, keuangan tidak stabil, pemborosan.

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, tahap perkembangan ini juga di tentukan oleh kematangan baik fisik, emosional, psikososial. (Hurlock, 1991 dalam (Ali & Asrori, 2018). Remaja sebagai *change of agent*, aset dan penentu masa depan bangsa, perlu dipersiapkan menjadi individu yang sehat fisik, psikologis, spiritual dan sosial sesuai dengan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009. Sehingga di butuhkan suatu terapi CCBT sebagai penangkal dalam mengatasi masalah ini.

Jaringan Internet gratis (WiFi) yang di pasang dipanti yang memudahkan semua orang dapat mengakses secara gratis tidak terkecuali remaja panti. Kelompok populasi remaja, yang saat ini banyak dikenal dengan sebutan generasi Z, akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan gadget karena proses adaptasi terhadap interaksi lingkungan dan budaya yang dihadapi tidak diimbangi dengan kapabilitas literasi digital yang adekuat. Dalam konteks remaja yang sedang menempuh pendidikan formal berbasis kelas, hadirnya tuntutan akademik yang tinggi juga mampu mendorong mereka untuk mendayagunakan gadget semaksimal mungkin. Pengguna gadget tidak sebatas sebagai solusi primer yang praktis dalam rangka memenuhi kebutuhan pemecahan masalah akademis, namun juga sebagai sarana rekreasional ditengah padatnya beban kognitif sehari-hari (Kurniasanti, 2019)

Remaja panti diberikan waktu yang dari pagi sampai malam untuk mengakses internet guna keperluan proses belajar mengajar. Hasil wawancara dengan beberapa remaja disaat tidak sedang jam sekolah, mereka menggunakan untuk menonton drakor, buka *Facebook*, *Instagram* dll,

sehingga prestasi akademik agak menurun. Mereka kadang lupa mengerjakan tugas sekolah. jam untuk kerja bakti atau melakukan aktivitas harian lainnya pun terganggu.

Metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya. Selain efek positif diharapkan oleh komunitas pendidik, timbulnya efek negatif juga perlu dikenali, diidentifikasi, dan ditanggulangi secara serius.

Berdasarkan data yang di temukan remaja di Panti Asuhan berisiko mengalami kecanduan gadget, sebagai efek dari belajar online. Hal ini disebabkan karena tidak tersedia kegiatan fisik sebagai pengalihan dari waktu yang ada. Remaja perlu mendapatkan psikoterapi agar remaja dapat menurunkan ketergantungan terhadap internet dan juga menggunakan internet dengan bijak. Pemahaman yang baik tentang ketergantungan internet akan membawa remaja milenial sebagai asset bangsa dan penentu masa depan serta kesiapan memasuki era new normal dengan gaya hidup baru.

Panti asuhan St. Louis De Monfort Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak(LKSA) adalah milik swasta Katolik yang di kelolah oleh biarawati PRR, beralamat di Sikumana, Kecamatan Maulafa di Kota Kupang. Berdiri berdasarkan SK Pendirian, Kemensos RI C-26.HT.01.10.TH 2004, dengan akte notaris tertanggal 1 September 2006. Visi Lembaga ini adalah “Pelayanan Kasih” dan misi “mencintai orang kecil, memandirikan orang kecil”. Pelayanan Panti Asuhan ini sudah dimulai sejak tanggal 30 Nopember 1996, dalam tahun ini berusia 25 tahun.

Jumlah anak anak binaan dalam Panti Asuhan ini berjumlah 62 orang, dari berusia anak-anak, SD, SMP, SMA dan Mahasiswa. Pengelola Panti dua orang biarawati PRR (Puteri Reinha Rosari), Sr. Wiqbertha PRR dan Sr. M. Stanisia PRR. Semua anak binaan tinggal di asrama, halaman asrama memiliki kebun yang dipenuhi bedeng berisi sayur kangkung, sawi dan tomat, lapangan untuk olah raga dan saluran air yang selalu mengalir. Anak binaan mempunyai jadwal kerja dan bermain dari jam 15.00 sampai jam 17.00, bagi yang sudah menyelesaikan tugas, dapat bermain, olah raga, dan kesibukan rekreasi lainnya.

Untuk kebutuhan rekreasi, pengalihan dari kesibukan daring dimasa pandemic covid 19 ini, tersedia kebun dan satu gitar. Pengelolah belum memiliki alternative lain seperti alat olah raga seperti bola volley, badminton; permainan-permainan seperti catur, halma, scramble dan buku-buku bacaan seperti Harry Potter, Winetou, Si Anak Kuat, dll. Semua peralatan ini membantu anak asuhan untuk dapat mengalihkan berpikir dari terus menerus belajar daring menggunakan gadget kepada berkegiatan lain yang tidak menggunakan gadget. Dengan kegiatan pengalihan ini, anak binaan diharapkan dapat terhindar dari risiko salah menggunakan gadget misalnya memakai untuk menonton film porno, bermain game yang menghabiskan waktu percuma, dan lain-lain.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah ceramah, bermain, small group discussion dan demonstrasi dengan didahului dan diakhiri dengan pre test dan post test menggunakan kuisioner Kecanduan internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat diawali dengan rapat persiapan pada tanggal 30 April 2021, dilakukan di Panti bersama pimpinan dan pengasuh. Selanjutnya pada tanggal 5 – 6 Mei 2021 menyebarkan kuisiner kecanduan gadget di panti Asuhan St. Louis De Monfort Sikumana Kota Kupang. pemberian Psikoterai CCBT dengan 5 sesi dilaksanakan pada tanggal 7 mei 2021: Pemberian psikotherapy CBT 5 sesi : Sesi I: Mengidentifikasi perasaan, pikiran dan perilaku negatif dalam penggunaan *gadget* yang mengganggu Sesi 2: Mereview perasaan, pikiran, perilaku berkaitan penggunaan *Gadget* serta sadar bahwa hal tersebut adalah negatif; memilih alternatif/ cara untuk mengatasi penggunaan *gadget*, serta menyebutkan konsekuensi positif/negative, serta melatih cara melawan perasaan, pikiran negatif yang mengganggu klien. Pada tanggal 8 Mei 2021 dilanjutkan: Sesi 3: Menyusun rencana perilaku pencegahan untuk mengubah perilaku negatif yang muncul akibat kecanduan *gadget* ,yang memberikan konsekuensi negatif dan positif kepada klien Sesi 4: Penerapan komitmen untuk mencegah Pikiran dan perilaku negatif dan perilaku pencegahan Sesi 5: Evaluasi terapi kognitif, perilaku pencegahan dan komitmen.

Pendampingan dilakukan bersama pengasuh yaitu pada tanggal 9- 21 Mei 2021 yaitu dengan Praktik aktivitas pengalihan: bermain Scrabble, Catur dan Halma; Olah raga volley dan badminton; berkebun; membaca buku untuk mengembangkan perilaku baru, main musik: gitar. Monitor dan evaluasi kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Juli 2021. Saat pendampingan: jika ada remaja tiba- tiba berpikir negatif , ingin menonton drakor, langsung mencatat di buku kerjanya apa yang ia rasakan, apa resppnn perilakunya dan apa usaha untuk menolalnya, lalu apa yang menjadi hambatan.

Tabel 1 Tingkat Ketergantungan Gadget Pre dan Post Test Remaja

| Kesehatan Mental Tkt. Ketergantungan Gadget, Internet | Pre Test 7 Mei 2021 | | Post Test 5 Juni 2021 | | Keterangan |
|---|------------------------|----|--------------------------|----|------------|
| | Jumlah | % | Jumlah | % | |
| Normal | 2 | 8 | 4 | 16 | Naik |
| Ringan | 4 | 16 | 5 | 20 | Naik |
| Sedang | 6 | 24 | 13 | 52 | Naik |
| Berat | 13 | 52 | 3 | 12 | Turun |

Tabel di atas menunjukkan ada perubahan masalah ketergantungan gadget. Perbaikan ditunjukkan dengan menurunnya prosentasi ketergantungan berat kesedang, dari 52% ketergantungan berat menjadi 12% dan tidak tergantung, ketergantungan normal dari 8% pre, menjadi 16 % post terapi.



Gambar1: Pemberian Psikoterapi CCBT



Tabel 2.2. CONTOH LEMBAR KERJA : TERAPI KOGNITIF DAN PERILAKU (KRT)
 Nama : ... Umur : 18 Th
 Lokasi Terapi : ...
 Hari/tanggal : ...
 Tujuan Terapi : ...

| Langkah-langkah | Pikiran salah/ benar (pikiran negatif / positif) | Perilaku yg mengikuti pikiran salah / benar tadi |
|---|--|--|
| 1. Identifikasi pikiran-pikiran melenceng/salah/negatif yang selalu datang! | • Ingin menggunakan HP : menonton youtube, music, game | 1) Membuka HP android |
| 2. Awalnya mengalihkan pikiran melenceng itu datang! | • Kalau mau nonton HP android • Ada paket data • Ada program yang tersedia link, youtube, dll | 1) Isi paket data rutin 2) Minta sang orang tua |
| 3. Bagaimana membangun kembali pikiran positif/teja atau mengalihkan pikiran negatif dengan pikiran alternatif yang positif | ✓ Gunakan HP untuk jam sekolah saja ✓ Gunakan HP dalam waktu yg terbatas! ✓ Beri waktu 1-1,5 jam di luar waktu belajar | 1) Tidak membuka program lain saat jam sekolah 2) Disiplin dalam menggunakan HP |
| 4. Jelaskan perilaku-perilaku positif anda | ➢ Pegang HP hanya saat jam istirahat ➢ Disiplin buka program saat HP | ➢ HP di simpan dalam tas ➢ Hindari: olahraga, nonton, kerja, belajar, buku, bermain, edukasi, dll |
| 5. Kembangkan keterampilan lain, pembiasaan lain untuk pemenuhan masalah saat ini dg cara yg positif | ✓ Aktivitas futsal, olah raga, senam, bekerja di kebun, dll ✓ Aktivitas baca buku favorit ✓ Aktivitas bermain : hula-hula, senam, catur, gitar | ✓ Melakukan olahraga kegemaran ✓ Membaca buku sampai selesai ✓ Bermain bersama |
| 6. Monitoring kemajuan terapi melalui pekerjaan rumah pikiran Positif & perbuatan (kumanya) dalam buku catatan aktivitas | ✓ Mencatat dalam buku aktivitas ✓ Mencatat di buku pinjaman ✓ arsip/buku (arsip-kemajuan) | ✓ Melaporkan disiplin pakai HP ✓ Mencatat aktivitas dalam buku laporan ➢ Melakukan lomba-lomba |

Catatan : menulis satu pikiran negatif dan/atau perbuatan

Remaja,

...

Gambar2: kegiatan mengalihkan pikiran bermain Gadget ke hal positif

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini adalah Pemberdayaan remaja dengan memberikan *Cognitive commitment Behaviora therapy* sebagai penangkal kecanduan *gadget* pada remaja di Panti Asuhan St. Louis De Monfort, Sikumana Kupang. Metode yang digunakan: Pre dan post test, Pemberian psikotherapy CCBT 5 sesi dan monev. Kegiatan ini dilaksanakan pada 5 Mei sampai 5 Juni 2021. Remaja sebanyak 62 orang. Hasil: Kecanduan *gadget* tingkat berat dari awal 52%

turun menjadi 12%, Tingkat sedang dari 24% menjadi 52%, ringan 16% menjadi 20% dan normal 8% menjadi 16%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja Perkembangan peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Cha, S., & Seo, B. (2018). *Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use*. <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Computers in Human Behavior Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elna Yulsaini Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Haug, S., et al. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349–359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Kemendikbud RI. (2020). *Surat edaran Kemendikbud RI*.

- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Kurniasanti, et all. (2019). Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91. <https://doi.org/10.13181/MJI.V28I1.2752>
- Kwon, M., et all. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one. Korea*.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet Addiction: a Review of the First Twenty Years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260–272. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers and Education*, 123(May), 164–173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007>
- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 7(3), 125–131. https://doi.org/10.4103/jphi.JPHI_56_17
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601–610. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>
- Rahayu Siti, Vianti Runi, N. D. (2018). *Prosiding Seminar Nasional 2018 Jilid 3: Memaksimalkan peran pendidik dalam ...* -. FKIP Universitas PGRI Ronngolawe. https://books.google.co.id/books?id=9TYDEAAAQBAJ&pg=PA85&lpg=PA85&dq=pengaruh+gadget+terhadap+perkembangan+anak+usia+dini++oleh+siti+rahayu,+Runi+Vianti,+Dian+Nirmalasari&source=bl&ots=t0OyQ-jt_b&sig=ACfU3U1h0x-kQPtbXXHNReyPevIyyKxRA&hl=en&sa=X&ved=2ahUK
- Smith Aaron. (n.d.). *U.S. Smartphone Use in 2015* | *Pew Research Center*. Retrieved January 23, 2019, from <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>