Contents lists available at openscie.com
E-ISSN: 2828-1195
Open Community Service Journal
DOI: 10.33292/ocsj.v5i1.157
Journal homepage: https://opencomserv.com

Pengenalan *Digital Wellbeing* Untuk Memaksimalkan Teknologi Ramah Gadget Sebagai Bagian Literasi Kesehatan Dan Pendidikan Keluarga

Ati Yuniati[1], Mega Metalia[2], Ratna Septiyanti[2]

[1]Fakultas Hukum, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia
[2]Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

*Correspondence: E-mail: mega.metalia@feb.unila.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Disubmit 27 Agustus 2025
Diperbaiki 6 Februari 2026
Diterima 14 Februari 2026
Diterbitkan 25 Februari 2026

Kata Kunci:
Digital Wellbeing,
Literasi Kesehatan dan Pendidikan,
Ramah Gadget.

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan gadget yang meningkat di kalangan remaja, terutama remaja yang tinggal di Kecamatan Rajabasa Raya, telah berdampak negatif pada kesehatan mental, dengan fenomena kecanduan gadget dan gangguan otak yang nyata. Fenomena ini semakin meningkat di kecamatan Rajabasa Raya Kota Bandar Lampung, mengancam kualitas pembelajaran dan perkembangan psikologis remaja.
Tujuan: Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan digital wellbeing untuk mencegah remaja kecanduan perangkat dan gangguan penurunan kualitas kognitif.
Metode: Metode kegiatan ini dilakukan dengan pemberian materi ramah gadget terkait kesehatan mental, digital wellbeing dan manajmen waktu layar. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test melalui pertanyaan secara tertulis pada remaja di kecamatan Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung.
Hasil: Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan digital sudah memiliki dasar yang kuat. Hasil pretest menunjukkan bahwa 61,6% responden remaja setuju bahwa penggunaan perangkat elektronik yang aman dan sehat adalah penting. Setelah tim PkM menyampaikan materi, pemahaman remaja kian meningkat menjadi 70,2%. Peningkatan ini didasarkan pada tes sebelum dan setelah tes. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat memberikan dampak positif bagi remaja karena dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya menggunakan teknologi digital secara sehat dan seimbang.

Untuk mengutip artikel ini: Yuniati, A., Metalia, M., Septiyanti, R. (2026). Pengenalan Digital Wellbeing Untuk Memaksimalkan Teknologi Ramah Gadget Sebagai Bagian Literasi Kesehatan Dan Pendidikan Keluarga. *Open Community Service Journal*, 5(1), 16–22.

Artikel ini berada di bawah lisensi: A Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (**CC BY-SA 4.0**) License. Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License Copyright ©2026 by author/s

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) sedang marak di seluruh dunia, dengan fokus pada kemajuan media digital sebagai salah satu perkembangan teknologi utama. Penggunaan perangkat digital seperti *smartphone* dan *tablet* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial, pendidikan, dan hiburan di kalangan remaja. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, sekitar 99% remaja usia sekolah di Indonesia telah terhubung ke internet, dan rata-rata mereka menggunakan perangkat ini 7–10 jam setiap hari, menunjukkan bahwa akses ke perangkat semakin meningkat dan banyak remaja yang menjadi ketergantungan padanya **(Hutomo, 2023)**.

Gadget adalah perangkat elektronik yang dibuat untuk mempermudah kehidupan manusia, terutama dalam hal komunikasi **(Wulan *et al*., 2021; As'ad et al., 2025)**. Produsen *gadget* terus berinovasi untuk meningkatkan fitur-fiturnya, yang menghasilkan harga yang lebih murah dan menjadi sangat diminati oleh masyarakat umum, terutama dari kelas sosial rendah. Ketergantungan pada perangkat dapat menyebabkan orang terisolasi dari masyarakat, mengurangi interaksi sosial langsung, dan hubungan interpersonal yang buruk, yang berdampak besar pada cara mereka berinteraksi dengan dunia luar. Lebih lanjut, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah lebih besar seperti *brainrot*.

Fenomena yang disebut sebagai "*brainrot*" semakin menjadi perhatian seiring dengan peningkatan penggunaan perangkat digital oleh remaja. Ini terutama disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap teknologi digital, yang berdampak langsung pada kualitas kognitif dan kesehatan mental seseorang. Dalam kasus remaja, *brainrot*, atau penurunan kualitas kognitif adalah gangguan mental yang disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap teknologi digital, terutama yang berkaitan dengan media sosial dan game online. Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar tidak mendapatkan stimulasi kognitif yang cukup **(Orben *et al*, 2023; Ratnawati et al., 2023)**.

Selain itu **McCrae & Grealish, (2020)** menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial yang tinggi dan kondisi psikologis yang buruk. Sebagian besar remaja tidak menyadari efek jangka panjang dari penggunaan *gadget* yang berlebihan, yang meliputi masalah kesehatan mental, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik **(George & Odgers, 2015)**. Penggunaan *gadget* yang berlebihan oleh remaja ini dapat menyebabkan kecanduan gadget, yang dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik seperti mata kering, nyeri punggung karena posisi tubuh yang salah saat menggunakan *gadget*, dan masalah tidur. Selain itu, kecanduan ini juga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial seperti penurunan daya ingat, perasaan euforia saat sedang online, penggunaan internet secara berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kecemasan dan depresi ketika tidak terhubung ke internet **(Setyowatie, 2023; Kusumawardani & Ciptaningtyas, 2025).**

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan *digital wellbeing* (kesejahteraan digital) remaja di Kecamatan Rajabasa Raya untuk mencegah kecanduan perangkat elektronik dan penurunan kualitas kognitif. Program ini akan mengajarkan remaja cara mengelola waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan perangkat, meningkatkan kesadaran tentang efek negatifnya, dan menemukan cara untuk menjaga keseimbangan digital dalam hidup mereka.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di kecamatan Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung. Instansi yang terlibat dalam kegiatan pengadian ini adalah perwakilan dari pemerintah setempat, tim PKM Universitas Lampung dan peserta terdiri dari 30 remaja.

2.1 Metode Kegiatan

1. Penjelasan materi secara terperinci mengenai digital wellness sebagai upaya untuk menghindari kecanduan gadget dan penurunan kualitas kognitif pada remaja di kecamatan Rajabasa Raya.

2. Pelaksanaan simulasi pelatihan pembuatan konten berbasis edukasi dan budaya lokal menggunakan alat sederhana (HP dan aplikasi gratis) serta strategi distribusinya di *media social*.
3. Diskusi interaktif atau sharing pendapat diantara para peserta pelatihan dengan difasilitasi oleh fasilitator.
4. Evaluasi kegiatan dengan menyebarkan kuesioner kepada para peserta, untuk mengetahui umpan balik guna melakukan analisis situasi dan sebagai bahan masukan penyelenggaraan kegiatan serupa di masa mendatang.

2.2 Keterlibatan Mitra

Remaja di kecamatan Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung adalah target dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat ini. dengan memilih topik tentang pentingnya penggunaan perangkat elektronik yang sehat serta efek buruk penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Program ini juga menekankan betapa pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan dunia maya untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

2.3 Rancangan Evaluasi

Tiga aktivitas akan termasuk dalam rencana evaluasi pengabdian ini. Mereka adalah sebagai berikut:

a. Evaluasi sebelum kegiatan pengabdian, yang mencakup pengenalan masalah, area, dan objek pengabdian

b. Evaluasi saat kegiatan pengabdian, yang mencakup mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa

c. Evaluasi pasca kegiatan pengabdian, yang mencakup ulasan dari seluruh proses pengabdian

3. Hasil dan Pembahsan

Untuk menyikapi perkembangan teknologi informasi secara positif di era modern, masyarakat harus memiliki kemampuan literasi digital. Sejak tahun 1997, Paul Gilster mengartikan literasi digital sebagai kemampuan seseorang untuk memahami dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital dalam berbagai format. Eshet menyatakan bahwa literasi digital lebih menekankan pada kemampuan untuk menggunakan berbagai sumber digital dengan baik. Selama dekade 1980-an, ketika komputer mikro semakin populer dan tersebar luas di seluruh masyarakat, literasi komputer terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Pada dekade 1990-an, literasi informasi terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, karena informasi semakin mudah dioperasikan, diakses, dan disebarluaskan melalui teknologi informasi berjejaring **(Suwandi, 2022)**. **Noroozi *et al.* (2022)** menyatakan bahwa pembelajaran berbasis literasi digital dan self-regulation dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam membuat keputusan penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab, sekaligus menurunkan perilaku digital yang berisiko.

3.1 Realisasi Metode Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan secara offline, dengan para pembicara Tim PKM memberikan materi secara langsung melalui ceramah dan pelatihan. Peserta hadir secara langsung di ruangan yang telah disiapkan oleh desa. Kegiatan PKM dilakukan dengan baik, dan diskusi berjalan lancar dengan peserta yang sangat antusias. Selain itu, pelatihan diberikan melalui presentasi materi dan video, dengan tanya jawab sebagai bagian dari prosesnya. Peserta dididik tentang pentingnya penggunaan perangkat elektronik yang sehat dan efek negatif penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap kesehatan mental. Mereka juga dilatih untuk menjadi pembuat konten digital yang positif dan edukatif.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian Masyarakat berlangsung.

3.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian berjalan lancar dengan beberapa output diantaranya terdapat perubahan yang signifikan dalam pola pikir dan perilaku remaja di kecamatan Rajabasa Raya terkait penggunaan teknologi digital, pentingnya penggunaan gadget yang sehat, serta pengetahuan akan dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan fisik. Adapun materi yang disampaikan sabagai berikut:

Dampak Penggunaan Gadget yang Berlebihan terhadap Kesehatan Mental

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menimbulkan sejumlah masalah kesehatan mental pada remaja. Beberapa dampak yang sering ditemukan adalah:

a. Gangguan Tidur

Jika Anda sering menggunakan perangkat elektronik, terutama pada malam hari, itu dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh Anda. Cahaya biru dari layar perangkat menghambat produksi hormon melatonin, yang mengatur siklus tidur. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan depresi, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan belajar. Ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kesehatan mental remaja menjadi lebih buruk (Harvard Medical School, 2020).

b. Stres dan Kecemasan

Studi menunjukkan bahwa media sosial meningkatkan kecemasan dan stres remaja. Remaja membandingkan diri mereka dengan standar sosial yang tidak sehat ketika mereka melihat konten yang ideal dan sering kali tidak realistis. Fenomena yang disebut sebagai perbandingan sosial sering menyebabkan rasa rendah diri dan stres. Selain itu, remaja yang aktif di media sosial lebih cenderung menjadi korban cyberbullying, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

c. Depresi

Selain itu, ada korelasi antara penggunaan gadget yang berlebihan dan depresi di kalangan remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh American Academy of Pediatrics pada tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan perangkat digital cenderung merasa kesepian dan terisolasi. Kondisi ini dapat menyebabkan depresi karena mempengaruhi kesehatan emosional mereka.

Kecanduan Gadget dan Penurunan Kualitas Kognitif

Salah satu efek paling serius dari terlalu banyak menggunakan teknologi adalah kecanduan perangkat. Remaja yang kecanduan perangkat cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif, yang dikenal

sebagai brainrot, di mana otak mengalami paparan terus-menerus rangsangan digital yang tidak sehat, yang mengganggu kemampuan mereka untuk berpikir logis dan membuat keputusan.
Akibat Kecanduan Gadget pada Otak: Sistem reward otak yang berhubungan dengan dopamin dipengaruhi oleh kecanduan gadget. Remaja melepaskan dopamin, zat yang membuat senang dan ketagihan, ketika mereka menerima notifikasi atau komentar dari media sosial. Pengulangan rangsangan ini menyebabkan perubahan struktur di otak, yang menyebabkan ketergantungan terhadap perangkat, yang dapat berdampak pada fungsi kognitif dan perilaku sehari-hari.

Literasi Kesehatan Digital sebagai Solusi

Sangat penting bagi remaja untuk mempelajari literasi kesehatan digital karena dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Literasi kesehatan digital membantu remaja memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak, mengatur berapa lama mereka menggunakan gadget, dan mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan digital. Beberapa langkah yang dapat dilakukan melalui literasi kesehatan digital antara lain:

a. Pengaturan Waktu Penggunaan Gadget: Membantu remaja untuk membuat jadwal yang seimbang antara waktu untuk belajar, beristirahat, dan menggunakan gadget.
b. Meningkatkan Kesadaran terhadap Konten Negatif: Mengedukasi remaja tentang risiko dan dampak negatif dari hoaks, cyberbullying, dan konten yang tidak sehat di media sosial.
c. Peningkatan Keterampilan Sosial: Mengajarkan remaja untuk lebih banyak berinteraksi secara langsung dengan teman-teman dan keluarga, serta membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata.
d. Pengelolaan Stres dan Kecemasan: Memberikan remaja teknik-teknik untuk mengelola stres dan kecemasan tanpa harus bergantung pada gadget atau media sosial.

Digital Wellbeing

Digital wellbeing (kesejahteraan digital) adalah kondisi sehat, seimbang, dan terkendali dalam penggunaan teknologi digital (seperti smartphone, komputer, media sosial, dan internet), sehingga teknologi mendukung kualitas hidup seseorang tanpa menimbulkan dampak negatif yang berlebihan **(Teguh & Lestari, 2022)**. Aspek utama digital wellbeing:

1 *Kesadaran penggunaan*: Menyadari berapa lama waktu yang dihabiskan di depan layar, aplikasi apa saja yang dipakai, dan apakah penggunaannya bermanfaat atau sekadar kebiasaan

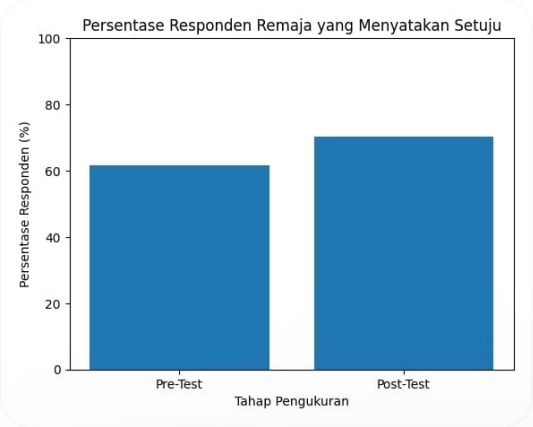
2 *Keseimbangan hidup*: Menyadari berapa lama waktu yang dihabiskan di depan layar, aplikasi apa saja yang dipakai, dan apakah penggunaannya bermanfaat atau sekadar kebiasaan.
3 *Keseimbangan hidup*: Menjaga agar penggunaan teknologi tidak mengganggu aspek penting lain: kesehatan fisik, relasi sosial, pekerjaan, belajar, dan istirahat.
4 *Kontrol diri*: Mampu mengatur notifikasi, membatasi screen time, menghindari distraksi digital, dan menghindari kecanduan media sosial atau game.
5 *Kesehatan mental dan fisik*: Menggunakan teknologi untuk mendukung produktivitas dan hiburan tanpa menimbulkan stres, insomnia, depresi, FOMO (*fear of missing out*), atau gangguan postur tubuh akibat penggunaan berlebihan.
6 *Tujuan positif*: Memanfaatkan perangkat digital untuk belajar, bekerja, berkarya, menjaga hubungan sosial, dan pengembangan diri—bukan semata hiburan pasif.

3.3 Hasil Evaluasi

Dalam kegiatan ini, evaluasi dilakukan dua kali: di awal pelatihan (*pre-test*) dan di akhir pelatihan (*post-test*). Tes awal dan akhir menggunakan materi pertanyaan yang sama, dan hasil dari kedua tes akan dibandingkan untuk mengetahui seberapa baik pelatihan dilakukan. Analisis data dilakukan secara

deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi persentase responden pada tahap pre-test dan post-test. Selanjutnya, untuk menguji perubahan sikap responden sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji McNemar, mengingat data bersifat kategorik berpasangan. Seluruh analisis dilakukan pada tingkat signifikansi 5%.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 61,6% responden remaja menyatakan setuju bahwa penggunaan perangkat elektronik yang aman dan sehat merupakan hal yang penting. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, persentase tersebut meningkat menjadi 70,2%, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Pre-Test dan Post Test

Hasil uji McNemar mengonfirmasi bahwa perubahan sikap tersebut bermakna secara statistik, yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap praktik penggunaan perangkat elektronik yang sehat. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan literasi digital berbasis digital wellbeing memiliki peran strategis dalam membentuk sikap remaja terhadap pemanfaatan teknologi yang berorientasi pada kesehatan dan pendidikan keluarga. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh **Aljuboori *et al.* (2023)**, yang menegaskan bahwa intervensi edukatif yang melibatkan pengalaman langsung mampu meningkatkan kesadaran digital pada remaja secara signifikan, terutama dalam hal memahami konsekuensi penggunaan smartphone yang tidak terkontrol.

4. Kesimpulan

Diharapkan bahwa kegiatan ini akan meningkatkan pemahaman remaja tentang cara menggunakan perangkat elektronik dengan bijak dan memilah informasi. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan digital, diharapkan remaja tidak hanya dapat menemukan sumber informasi yang dapat dipercaya, tetapi juga dapat melindungi diri dari efek buruk teknologi, seperti kecanduan perangkat dan penurunan kualitas kognitif. Pengetahuan remaja tentang kesehatan digital sangat baik, seperti yang ditunjukkan oleh hasil pre-test, jawaban yang tepat, dan pengetahuan tentang pentingnya menggunakan teknologi dengan cara yang sehat, dan efek negatif yang berlebihan dari penggunaan teknologi yang berlebihan pada kesehatan mental dan fisik. Setelah tim PkM menyampaikan materi, pemahaman remaja meningkat. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini mampu memberikan dampak positif bagi remaja karena mereka dapat meningkatkan pemahaman mereka dan kesadaran mereka tentang pentingnya menggunakan teknologi digital secara sehat dan seimbang. Dalam kegiatan ini, peserta dididik tentang konsep digital wellbeing, potensi bahaya kecanduan perangkat elektronik, dan strategi bijak untuk mengelola penggunaan perangkat elektronik. Akibatnya, kegiatan ini

tidak hanya membantu remaja di wilayah kecamatan Rajabasa Raya meningkatkan kualitas hidup digital mereka, tetapi juga merupakan bagian dari upaya untuk membangun literasi digital yang sehat dan berkelanjutan.

5. Ucapan Terimakasih dan Informasi Pendanaan

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada remaja di kecamatan Rajabasa Raya, Kota Bandar Lampung yang telah berkenan meluangkan waktu dan berpartisipasi mengikuti kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di danai secara mandiri.

6. Pernyataan Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi secara setara dalam pelaksanaan penelitian, analisis data, serta penulisan dan penyusunan artikel ilmiah ini.

7. Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis mengkonfirmasi bahwa makalah tersebut bebas dari plagiarisme.

8. Daftar Pustaka

Aljuboori, D., Clary, L. K., Alomairah, S. A., Colder Carras, M., Saquib, N., Saquib, J., Albeyahi, F., Van Rooij, A. J., Tuijnman, A., Van der Rijst, V. G., Kaufman, M. R., & Thrul, J. (2025). Contextual adaptation of digital wellbeing interventions for young people: Insights from a project in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1455962. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1455962

As'ad, I., Salim, Y., & Azis, H. (2025). Transformasi Digital Dan Keselamatan Online: Workshop Interaktif Untuk Siswa Internasional. *Open Community Service Journal*, *4*(1), 10–15. https://doi.org/10.33292/ocsj.v4i1.109

George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on Psychological Science, 10*(6), 832–851.

Hutomo, A. (2023). *Kecanduan gadget di kalangan remaja: Dampak, penyebab, dan solusi*. Penerbit Andi.

Kusumawardani, R., & Ciptaningtyas, R. (2025). Dampak Pelatihan Online: Pengetahuan Guru tentang Kantin Sehat dan Kesehatan Mental. Open Community Service Journal, 4(1), 83–93. https://doi.org/10.33292/ocsj.v4i1.123

McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.

Noroozi, A., Mondanizadee, R., & Tahmasebi, R. (2024). Effect of educational intervention on reducing mobile phone addiction: Application of transtheoretical model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 18*(2), e143215. https://doi.org/10.5812/ijpbs-143215

Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(2), 10226–10228.

Ratnawati, V., Setyawati, S. P., Ningsih, R., & Karuniawati, A. (2023). Pemanfaatan Gawai sebagai Media Menanamkan Karakter Tanggung Jawab Pada Siswa SD. *Open Community Service Journal*, *2*(1), 17–26. https://doi.org/10.33292/ocsj.v2i1.24

Setyowatie, D. (2023). E-sosialisasi dampak positif dan negatif penggunaan gadget serta media sosial di kalangan anak-anak dan remaja. *Indonesian Journal of Community Service and Innovation, 3*(1), 64–71. https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919

Suwandi, A. (2022). *Kesehatan mental dalam era digital: Menangani kecanduan teknologi pada remaja*. Bumi Aksara.

Teguh, S., & Lestari, N. (2022). *Dampak teknologi terhadap perkembangan psikologis remaja*. Remaja Rosdakarya.

Wulan, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 4*(2), 260–264.