

CARING : EDUKASI DAN SOSIALISASI PERMAINAN CARING PADA ANAK USIA PRASEKOLAH UNTUK MENCEGAH KECANDUAN GADGET

Susi Roida Simanjuntak¹, Suharno Usman²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi
e-mail: susiroidasimanjuntak@unsrat.ac.id

Abstrak

Perkembangan kemajuan teknologi menyebabkan penggunaan gadget meningkat pada anak usia prasekolah yakni anak-anak yang berusia 4-6 tahun. Penggunaan gadget tanpa pengawasan dari orang tua dapat menyebabkan kecanduan gadget pada anak. Kecanduan gadget pada anak prasekolah merupakan masalah serius karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah edukasi pada orang tua terkait strategi dalam mencegah kecanduan gadget pada anak dan sosialisasi permainan Caring (Ceria, Aktif, dan Interaktif) pada anak. Kegiatan dilakukan secara luring di 2 TK. Evaluasi diberikan kepada orang tua untuk menilai pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test peserta di 2 TK menunjukkan adanya peningkatan dari nilai rata-rata pre-test peserta yaitu 22,80 kemudian setelah dilakukan pelatihan nilai rata-rata post-test peserta meningkat menjadi 33,37 dengan kenaikan sebanyak 10,57. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap strategi mencegah kecanduan gadget pada anak setelah dilakukan edukasi pada orang tua.

Kata kunci: Anak Prasekolah, Edukasi, Kecanduan Gadget, Permainan.

Abstract

Technological advances have caused the use of gadgets to increase among preschool-aged children, namely children aged 4-6 years. The use of devices without parental supervision can cause gadget addiction in children. Gadget addiction in preschoolers is a serious problem because it can affect children's growth and development. This activity is implemented by educating parents regarding strategies to prevent gadget addiction in children and socializing Caring games (Cheerful, Active, and Interactive) with children. Activities are carried out offline in two kindergartens. Evaluation is given to parents to assess knowledge before and after educational activities. Based on the results of the pre-test and post-test of participants in 2 kindergartens, there was an increase from the average value of the participants' pre-test, which was 22.80. Then after the training, the average post-test score of the participants increased to 33.37, with an increase of 10, 57. The conclusion was that there was an increase in participants' knowledge of strategies to prevent gadget addiction in children after educating parents..

Keywords: Preschool Aged, Education, Gadget Addiction, Games

PENDAHULUAN

Periode anak prasekolah yakni usia 4-6 tahun sebaiknya diisi dengan aktivitas yang mampu mendorong anak untuk belajar, bertanya, bermain, dan berkreasi (Izzaty, 2017). Pada anak usia prasekolah, jenis permainan yang disarankan adalah permainan yang dapat mendukung proses perkembangan anak untuk merangsang kemampuan peran, ketangkasan, dan kreativitas anak. Izzaty (2017) mengatakan melalui kegiatan bermain, anak prasekolah dapat belajar mengembangkan kemampuan emosi dan sosialnya. Akan tetapi, semakin meningkatnya kemajuan teknologi, saat ini anak lebih banyak menghabiskan waktunya bermain gadget (Wulandari & Hermiati, 2019). Penggunaan internet secara berlebihan pada generasi muda mengakibatkan kecanduan digital (Vaghela, 2016). Terlepas dari kenyataan bahwa Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) seperti Internet dan Gadget telah memberikan banyak manfaat bagi masyarakat modern, terdapat indikasi bahwa penggunaan TIK oleh anak-anak dan remaja telah menghambat perkembangan mereka dalam beberapa hal (Gani, 2016).

Penggunaan gadget tanpa pengawasan dari orang tua dapat menyebabkan timbulnya kecanduan pada anak. Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) melaporkan bahwa fenomena kecanduan gadget pada anak berada pada situasi yang mengkhawatirkan. Hasil dari wawancara yang dilakukan pada beberapa orang tua dari TK Negeri Pembina dan TK Malaikat Pelindung, mereka melaporkan bahwa sepulang dari sekolah anak lebih senang menghabiskan waktu dengan gadget. Aktivitas yang sering dilakukan oleh anak saat menggunakan gadget adalah bermain games dan menonton tayangan youtube. Orang tua juga melaporkan bahwa ketika keinginan bermain gadget tidak dipenuhi, maka anak akan menangis, berteriak, dan marah. Orang tua mengatakan bahwa mereka kurang memahami bagaimana strategi yang tepat untuk mencegah kecanduan gadget pada anak.

Kecanduan gadget pada anak prasekolah merupakan masalah serius karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Mustonen et al., 2022). Beberapa masalah yang timbul akibat kecanduan gadget yakni anak terdorong untuk melakukan hal-hal yang melanggar peraturan sehingga muncul kenakalan sosial di masyarakat, gangguan pemusatan perhatian hiperaktivitas atau ADHD, menurunnya kemampuan untuk berinteraksi sosial, obesitas, gangguan penglihatan, sakit kepala, dan masalah tidur (Wahyuni et al., 2019). Studi lain telah melaporkan bahwa gadget dan dampaknya terhadap anak mungkin juga dipengaruhi oleh pola asuh autoritatif, hubungan orang tua-anak yang positif, keterikatan orang tua-anak, dan kondisi lingkungan keluarga (Ardiyani et al., 2021). Remaja (anak usia 11 hingga 19 tahun) merupakan kelompok yang paling rentan terhadap bahaya perangkat pintar. Perangkat ini diperlukan untuk literasi dan pengembangan, namun juga berpotensi menyebabkan kecanduan dan konsekuensi negatif lainnya (Verma & Verma, 2022).

Penelitian menyebutkan bahwa kecanduan gadget mengakibatkan anak-anak menghabiskan sedikit waktu bermain di luar, dan paparan mereka terhadap udara segar terbatas, sehingga mengakibatkan keterlambatan perkembangan intelektual dan emosional, postur dan penglihatan yang buruk, serta pengaruh negatif lainnya (Sharipova & Sayfiyeva, 2023). Oleh sebab itu diperlukan suatu upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan orang tua dari anak usia prasekolah terkait dengan dampak dari kecanduan gadget. Selain itu juga diperlukan alternative permainan yang dapat dilakukan oleh anak untuk mengurangi durasi bermain gadget. Studi terkait sebelumnya mengatakan bahwa orang tua dan guru memainkan peran penting dalam memecahkan masalah ini. Keduanya harus menyediakan kegiatan yang mendorong anak-anak untuk menemukan dan mengembangkan bakat dan minat mereka (Zati et al., 2019).

Menanggapi permasalahan tersebut, pengusul mengajukan kegiatan pengabdian masyarakat yang diberinama Caring sebagai alternatif solusi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak usia prasekolah. Kegiatan pada pengabdian masyarakat "CARING" meliputi kegiatan edukasi dampak dan strategi mengatasi kecanduan gadget dengan menggunakan video pada orang tua. Kegiatan ini juga akan melakukan pendampingan pada anak melalui permainan yang ceria, aktif, dan interaktif. Melalui permainan tersebut, anak diharapkan mampu mengurasi durasi bermain gadget, mengembangkan kemampuan motoric, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan imajinasi dan kreativitas. Pendahuluan ditutup dengan tujuan pengabdian.

METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah edukasi pada orang tua terkait strategi dalam mencegah kecanduan gadget pada anak dan sosialisasi permainan Caring (Ceria, Aktif, dan Interaktif) pada anak. Kegiatan tersebut dilakukan secara luring di 2 TK. Edukasi pada orang tua diberikan dengan menggunakan video yang memuat tentang dampak dari kecanduan gadget serta strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menurunkan durasi bermain gadget pada anak.

Sosialisasi permainan Caring dilakukan dengan mengenalkan permainan Caring yakni permainan yang dirancang dengan menggabungkan beberapa permainan tradisional. Permainan tersebut adalah permainan Ular Naga, Kucing & Tikus, serta Gobak Sodor. Evaluasi diberikan kepada orang tua untuk menilai pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Kegiatan ini dilakukan di 2 TK yakni TK Negeri Pembina Manado dan TK Malaikat Pelindung dengan total jumlah orang tua sebanyak 70 peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama bulan Mei – Agustus. Kegiatan ini diawali dengan survey awal ke lokasi pengabdian masyarakat=pengurusan izin kegiatan pada pihak sekolah, persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Pada tahap survey awal, pengabdian melakukan kunjungan ke TK Negeri Pembina Manado dan TK Malaikat Pelindung untuk melakukan

wawancara dengan Guru dan orangtua terkait kebiasaan anak menggunakan gadget di sekolah dan rumah. Wawancara di TK Negeri Pembina dilakukan pada 3 guru dan 5 orangtua murid. Sementara wawancara di TK Malaikat Pelindung dilakukan pada 2 guru dan 3 orangtua murid.

Pengabdian kemudian melakukan pengurusan izin kegiatan pada pihak sekolah terkait dengan topik dan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di TK Negeri Pembina dan TK Malaikat Pelindung. Pihak sekolah pada kegiatan ini memberikan dukungan berupa penyediaan aula untuk tempat edukasi, sound system, dan LCD Proyektor.

Pada tahapan persiapan kegiatan, pengabdian bersama dengan tim menyusun video edukasi, materi permainan yang akan disosialisasikan pada anak, kuesioner pre dan post test, spanduk pelaksanaan kegiatan, persiapan konsumsi, dan transportasi.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari edukasi pada orangtua dan sosialisasi permainan Caring pada anak. Kegiatan di TK Negeri Pembina dilakukan pada tanggal 28 Juli 2023 dimulai dari pukul 09.00 WITA – selesai. Kegiatan di TK Malaikat Pelindung dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2023 dimulai dari pukul 10.00 WITA – selesai. Sosialisasi permainan caring dilakukan oleh Tim pada anak dengan dibantu oleh guru kelas.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner pre-test sebelum kegiatan edukasi dimulai. Kemudian setelah edukasi selesai, orangtua diminta kembali untuk mengisi kuesioner post-test.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tertera dalam **Gambar 1** berikut ini,



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di 2 TK yakni TK Negeri Pembina dan TK Malaikat Pelindung. Pengabdian di TK Negeri Pembina dilakukan tanggal 28 Juli 2023 dengan dihadiri 51 orang tua. Sementara itu kegiatan di TK Malaikat Pelindung dilakukan pada tanggal 03 Agustus 2023 dengan dihadiri 19 orang tua. Sehingga total peserta pada kegiatan ini adalah 70 orang tua. Jumlah peserta yang mengisi kuesioner dengan lengkap yakni 51 peserta.

Tabel 1. Karakteristik demografi responden

	N (min-max)	Mean ± SD
Usia anak (bulan)	51 (45-74)	60.55±6.85
Durasi bermain (jam)	51 (0-8)	3.19±1.80
Skor pre	51 (15-28)	22.80±3.00
Skor post	51 (28-40)	33.41±2.45

SD, standar deviasi

Table 1. menunjukkan rerata usia anak 60.55 bulan (> 5 tahun) dengan rerata bermain gadget 3,19 jam per hari. Terjadi peningkatan skor rerata pengetahuan orang tua tentang kecanduan gadget anak sebelum dan sesudah sebesar 10.61.

Tabel 2. Hasil uji statistik pengetahuan orang tua tentang kecanduan gadget sebelum dan sesudah

	$\bar{x} \pm SD$	$\Delta (SD)$	IK95%	p value
Pengetahuan orang tua (Pre) (n=51)	22.80 (3.00)	10.61 (3.14)	9.72 – 11.49	< .001
Pengetahuan orang tua (Post) (n=51)	33.41 (2.46)			

Table 2. menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi .000 ($p < .05$) dengan selisih -10.61 (IK 95% -11.49 sampai -9.72). karena nilai IK tidak melewati nilai nol, maka secara statistik terdapat perbedaan skor pengetahuan (perasaan, persepsi, dan pengalaman) orang tua sebelum dan sesudah.

Selama proses kegiatan berlangsung, orang tua melaporkan bahwa selama ini mereka cemas terhadap kebiasaan anak yang lebih senang dan banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget. Akan tetapi, orang tua tidak mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mengubah kebiasaan anak karena setiap kali ditegur, anak akan marah, menangis, dan memberontak. Melalui kegiatan edukasi ini mereka mengatakan bahwa mereka menjadi lebih memahami upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi durasi anak bermain gadget.

Pada kegiatan ini, mayoritas orang tua melaporkan bahwa anak menghabiskan waktu >2 jam bermain gadget setiap hari. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa rata-rata anak menghabiskan waktunya 3,19 jam per-hari untuk bermain gadget. Hasil temuan ini tidak sejalan dengan rekomendasi dari American Optometric Association (2019) yang menyatakan bahwa waktu penggunaan gadget pada anak berusia <5 tahun adalah <1 jam bahkan tidak sama sekali. Hasil yang sama juga ditemukan di Bengkulu yakni sebagian besar anak (66%) memiliki tingkat kecanduan gadget yang tinggi (Wulandari & Hermiati, 2019). Permasalahan ini merupakan masalah serius karena anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam setiap hari akan mengalami masalah tidur, sakit kepala, gangguan ketajaman penglihatan, serta lebih mudah merasa marah dan stress (Rashid et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan di Medan melaporkan bahwa anak yang menghabiskan waktunya 6-7 hari bermain gadget dilaporkan mengalami masalah mental emosional dan perilaku (Wahyuni et al., 2019). Masalah kesehatan lain yang dapat terjadi jika anak mengalami kecanduan gadget adalah gangguan penglihatan atau visual (Rahmat et al., 2017). Orang tua dari 2 anak melaporkan saat anak tidak diizinkan bermain gadget maka anak akan menangis, memukul, dan putus asa (Wulandari & Hermiati, 2019). Menyikapi hal tersebut, maka sangat penting melakukan edukasi terkait strategi mencegah kecanduan gadget pada anak. Penerapan strategi oleh orang tua dalam melakukan pembatasan bermain gadget terbukti menurunkan durasi bermain gadget pada anak (Neshteruk et al., 2021).

Perkembangan anak berjalan dengan baik apabila anak diberikan stimulasi yang teratur dan terarah (Maimon et al., 2016). Salah satu tugas perkembangan anak usia prasekolah adalah perkembangan bahasa (Mustonen et al., 2022). Sehingga diharapkan, pada usia ini anak melewati tahapan usia prasekolah dengan melakukan aktifitas dan permainan yang menstimulasi perkembangan anak. Orang tua berperan penting dalam mengantisipasi ketergantungan anak terhadap teknologi dan harus menjadi role model yang baik.

Jika anak dan orang tua mempunyai batasan waktu dalam menggunakan gadget, jangan gunakan gadget di depan anak agar dapat memberikan contoh yang baik secara adil (Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Orang tua harus proaktif dalam membimbing dan membina generasi digital agar menggunakan TIK secara bijak dan memanfaatkan teknologi dengan cara yang mendukung dan tidak mengganggu perkembangan mereka secara serius (Gani, 2016). Sementara itu, penelitian lain mengatakan bahwa ada kebutuhan yang signifikan untuk merancang, meminta, dan mengkomunikasikan kepada orang tua berbagai peretasan dan heuristik yang dapat mereka gunakan untuk mengoptimalkan penggunaan gadget pintar oleh anak-anak remaja mereka (Verma & Verma, 2022).

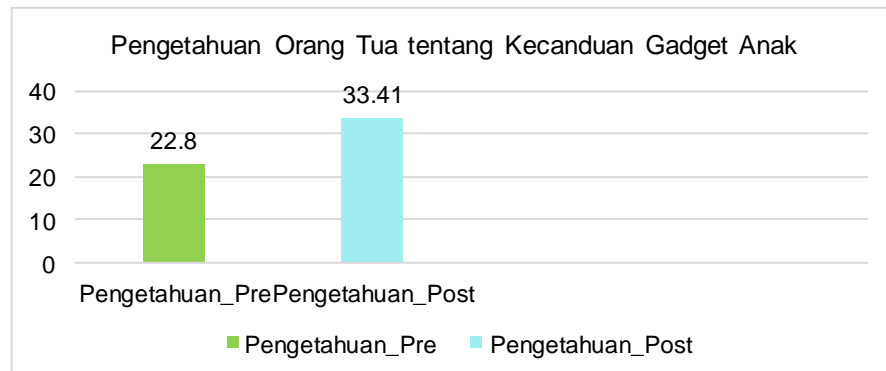
Beberapa cara dapat dilakukan dalam mencegah ataupun meminimalisir penggunaan gadget pada anak usia sekolah, misalnya saja dengan memperkenalkan kepada mereka tentang permainan tradisional. Penelitian terkait sebelumnya yang dilakukan di Zimbabwe menemukan bahwa keterampilan anak yang dikembangkan di kelas dengan menggunakan sumber daya warisan budaya seperti permainan bermanfaat dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan (Madondo & Tsikira, 2022). Permainan tradisional, olahraga ringan, membersihkan rumah dan mengatur ruangan, serta membantu memasak dan berkebun, bisa menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kecanduan gadget (Sholikhah, 2021). Orang tua juga dapat menyediakan mainan dan permainan alternatif yang sesuai dengan usia, kemampuan perkembangan, dan persyaratan keselamatan anak mereka (Ardiyani et al., 2021). WHO menyatakan bahwa kegiatan bermain pada anak merupakan aktifitas fisik yang menyenangkan yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesehatan mental anak (American Optometric Association, 2019).

Meski perangkat elektronik bukan satu-satunya penyebab gangguan kesehatan, namun berkontribusi signifikan terhadap berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik seperti obesitas, gangguan tidur, gangguan mata, perilaku agresif, dan lain sebagainya (Hegde et al., 2019; Usman, 2022). Salah satu kegiatan penting yang dapat menstimulasi perkembangan anak adalah bermain. Pada saat bermain, anak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran sehingga meningkatkan perkembangan motorik, kreativitas, dan daya imajinasi pada anak (Ardiyanto, 2017). Penelitian lain menyebutkan bahwa cara lain yang dapat digunakan oleh orang tua yakni melalui penggunaan keterampilan komunikasi empatik yang dilakukan orang tua efektif mengurangi frekuensi penggunaan gadget pada anak (Rustham et al., 2022). Sementara itu, penelitian terkait lainnya menemukan bahwa penggunaan gadget mempunyai dampak positif dan negatif terhadap pemerolehan bahasa kedua. Anak menerima lima efek positif dari penggunaan gadget dalam perolehan bahasa kedua seperti keterampilan motorik yang lebih baik, peningkatan keterampilan kognitif, penyebab gangguan pada anak, lebih menyenangkan bagi anak-anak, dan mendidik anak-anak. Selain itu, anak menerima empat efek buruk dari penggunaan gadget seperti kecemasan, rabun masalah mata, dan pengucilan sosial (Nofita, 2021).

Permainan Caring pada kegiatan ini merupakan rangkaian permainan tradisional yang dapat menstimulus anak untuk bergerak aktif dan berinteraksi dengan teman nya. Sehingga diharapkan melalui permainan ini, anak dapat mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan tahapan umurnya dan menjadi alternatif permainan bagi anak untuk mengurangi durasi bermain gadget.



Gambar 2. Pelaksanaan sosialisasi bermain Caring



Gambar 3. Peningkatan Pengetahuan Orang tua setelah Edukasi

SIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan pada orang tua terbukti mampu meningkatkan pengetahuan orang tua terkait upaya dalam mencegah kecanduan gadget pada anak. Melalui kegiatan edukasi, orang tua juga dapat semakin memahami dampak dari kecanduan gadget terhadap masalah pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara itu kegiatan bermain Caring yang dilakukan pada anak membuat anak dapat mengenal lebih banyak jenis permainan yang dapat mereka mainkan untuk membantu pengurangan durasi bermain gadget pada anak.

SARAN

Pada kegiatan selanjutnya, peneliti diharapkan melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget setelah melakukan edukasi pada orangtua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor dan LPPM Universitas Sam Ratulangi yang sudah memberikan dukungan dana dalam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Optometric Association. (2019). New WHO guidance: Very limited daily screen time recommended for children under 5. <https://www.aoa.org/news/clinical-eye-care/public-health/screen-time-for-children-under-5?sso=y>
- Ardiyani, I. D., Setiawati, Y., & Hsieh, Y.-T. (2021). Education for parents of children with gadget addiction. *Jurnal Berkala Epidemiology*, 9(3), 221–230. <https://doi.org/10.20473/jbe.v9i32021.221>
- Ardiyanto, A. (2017). BERMAIN SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN KREATIVITAS ANAK USIA DINI. *Jendela Olahraga*, 2(2), 35–39.
- Gani, S. A. (2016). Education in the 21th century: Responding to current issues parenting digital natives: Cognitive, emotional, and social developmental challenges. *International Conference On Education*, 870–880.
- Hegde, A. M., Suman, P., Unais, M., & Jeyakumar, C. (2019). Effect of electronic gadgets on the behaviour, academic performance and overall health of school going children- A Descriptive study. *Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research*, 7(1), 100–103. <https://doi.org/10.21276/jamdsr>
- Izzaty, R. E. (2017). *Perilaku Anak Prasekolah: Masalah dan Cara Menghadapinya*. Gramedia.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Mengatasi dan mencegah kecanduan gadget pada anak*. Yankes Kemkes.
- Madondo, F., & Tsikira, J. (2022). Traditional children's games: Their relevance on skills development among rural Zimbabwean children age 3–8 years. *Journal of Research in Childhood Education*, 36(3). <https://doi.org/10.1080/02568543.2021.1982084>
- Maimon, E., Ismail, D., & Sitaresmi, M. N. (2016). Hubungan Mengikuti Kelompok Bermain dan Perkembangan Anak. *Sari Pediatri*, 15(4), 232. <https://doi.org/10.14238/sp15.4.2013.232-6>
- Mustonen, R., Torppa, R., & Stolt, S. (2022). Screen Time of Preschool-Aged Children and Their Mothers, and Children's Language Development. *Children*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/children9101577>
- Neshteruk, C. D., Tripicchio, G. L., Lobaugh, S., Vaughn, A. E., Luecking, C. T., Mazzucca, S., & Ward, D. S. (2021). Screen time parenting practices and associations with preschool children's tv viewing and weight-related outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147359>
- Nofita, D. (2021). *The Use of Gadget in Second Language Acquisition (A case study of a ten year old kid)*. Institute College for Islamic Studies (IAIN) Curup.
- Rahmat, N. N., Munawir, A., & Bukhori, S. (2017). Duration of Gadget Usage Affects Eye Fatigue in Students Aged 16-18 Years. *Health Notions*, 1(4), 335–340. <http://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn1409>
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., Khan, N. M., Rahman, M. M., Lipi, N., Akter, F., Paul, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 4(4), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hsr2.388>
- Rustham, A. T. P., Rusadi, M. I., Sakinah, S., Kristanti, A., & Cholisha, F. A. (2022). Empathic Communication Skill Optimization for Minimizing Children's Excessive Use of Gadgets. *Proceedings of the Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 639(Icphs 2021), 43–47. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.008>
- Sharipova, D. D., & Sayfiyeva, S. S. (2023). Problems of health saving and safety of preschool children. *European Journal of Innovation in Nonformal Education (EJINE)*, 3(1), 80–83.
- Sholikhah, N. (2021). *Tips to overcome gadget addiction in children*. UNAIR News.
- Usman, S. (2022). "Kajian" Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Vaghela, P. (2016). *Digital addiction: An epidemic of digital world - An article on digital addiction among generation D*.

- Verma, M., & Verma, S. K. (2022). Safeguarding our adolescents from inappropriate use of smart Gadgets : Hacks. *Indian Journal of Clinical Practice*, 33(6), 28–30.
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The relationship between the duration of playing gadget and mental emotional state of elementary school students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148–151. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>
- Wulandari, D., & Hermiati, D. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 382–392. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.843>
- Zati, V., Faisal, F., Srinahyanti, S., & Ginting, R. (2019). Avoiding Gadget Addiction in Children by Helping Children to Develop Talents and Interests. *Aceive*, 05. <https://doi.org/10.4108/eai.3-11-2018.2285698>