

TRANSFORMASI DIGITAL SEHAT: STRATEGI EDUKASI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN SMARTPHONE DI MALUKU TENGGARA

**Muhammad Amrullah¹, Notesya Astri Amanupunno^{2*}, Agnes Batmomolin³,
Lucky Herry Noya⁴, Jonathan Kelabora⁵, Maritje F. Papilaya⁶, John D. Haluruk⁷,**

Ivonne A.V Gasper⁸, Rahel Metanfanuan⁹, Yohanis Lefta¹⁰

1,2,3,4,5,6,7,8,9) Program Studi D-III Keperawatan Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku

e-mail: anoesya@gmail.com

Abstrak

Fenomena kecanduan smartphone di kalangan remaja semakin meningkat dan berdampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, serta sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi remaja di Kecamatan Langgur, Maluku Tenggara, mengenai penggunaan smartphone yang sehat melalui program berbasis partisipatif dan interaktif. Metode yang digunakan meliputi survei awal, lokakarya edukatif, diskusi kelompok, serta strategi digital detox. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rata-rata penggunaan smartphone dari 5 jam menjadi 3 jam per hari, serta peningkatan kesadaran remaja terhadap dampak negatif kecanduan smartphone. Keberhasilan program didukung oleh keterlibatan keluarga dan komunitas dalam memberikan alternatif kegiatan yang lebih produktif. Meskipun demikian, tantangan berupa resistensi awal peserta menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal dan dukungan jangka panjang. Program ini diharapkan dapat menjadi model dalam menangani kecanduan smartphone di kalangan remaja dan diterapkan di daerah lain.

Kata kunci: Kecanduan smartphone, Remaja, Edukasi digital, Digital detox, Manajemen waktu

Abstract

The phenomenon of smartphone addiction among teenagers is increasing and has a negative impact on physical, psychological and social health. This community service activity aims to educate teenagers in Langgur District, Southeast Maluku, about the healthy use of smartphones through participatory and interactive based programs. The methods used include initial surveys, educational workshops, group discussions, and digital detox strategies. The evaluation results show a decrease in average smartphone use from 5 hours to 3 hours per day, as well as an increase in teenagers' awareness of the negative impacts of smartphone addiction. The success of the program is supported by the involvement of families and communities in providing alternative, more productive activities. However, the challenge of initial resistance from participants demonstrated the need for a more personalized approach and long-term support. It is hoped that this program can become a model in dealing with smartphone addiction among teenagers and be implemented in other areas.

Keywords: Smartphone addiction, Teenagers, Digital education, Digital detox, Time management

PENDAHULUAN

Smartphone telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan kemudahan dalam komunikasi, akses informasi, dan hiburan. Namun, peningkatan penggunaan smartphone secara berlebihan telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik, psikologis, dan sosial, khususnya pada anak-anak dan remaja. Fenomena ini dikenal dengan istilah smartphone addiction atau kecanduan smartphone, yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan smartphone secara kompulsif, sehingga menyebabkan gangguan fungsi dalam kehidupan sehari-hari (Prasetya & Nurdin, 2022).

Menurut penelitian, remaja sangat rentan terhadap kecanduan smartphone karena periode perkembangan mereka ditandai oleh pencarian jati diri dan keinginan untuk bersosialisasi. Penggunaan smartphone yang berlebihan pada kelompok ini telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, seperti gangguan tidur, peningkatan kecemasan dan depresi, gangguan fokus, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, studi menunjukkan bahwa kecanduan smartphone juga dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi stress yang dapat memparah kondisi psikologis mereka (Wardani & Lestari, 2021).

Dalam konteks Indonesia, di mana akses smartphone telah menjangkau berbagai lapisan masyarakat, fenomena ini menjadi semakin penting untuk ditangani agar tidak mengganggu proses perkembangan generasi muda. Kecamatan Langgur, Maluku Tenggara, merupakan salah satu wilayah yang tidak terlepas dari dampak global penggunaan smartphone. Berdasarkan pengamatan awal, banyak remaja di daerah ini, terutama yang tinggal di sekitar pasar Langgur, menunjukkan tanda-tanda kecanduan smartphone, seperti kesulitan untuk berhenti menggunakan gadget, gangguan pada aktivitas sosial, dan penurunan prestasi akademik. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka.

Menurut Kusuma dan Wardhani (2021). Fenomena ini juga diperburuk oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang bahaya kecanduan smartphone serta minimnya alternatif kegiatan produktif yang ditawarkan kepada remaja di wilayah tersebut. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol tidak hanya memberikan dampak negatif pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial mereka. Sebagai contoh, remaja yang kecanduan smartphone cenderung mengalami isolasi sosial karena mereka lebih memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan tatap muka. Hal ini mengakibatkan lemahnya hubungan interpersonal dan meningkatnya risiko konflik dalam keluarga. Selain itu, kecanduan smartphone telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada remaja di daerah langgur, ditemukan berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko kecanduan smartphone pada remaja. Faktor internal seperti rendahnya harga diri dan kemampuan pengelolaan emosi menjadi salah satu penyebab utama. Remaja yang merasa kurang percaya diri atau memiliki tingkat stres yang tinggi sering kali menggunakan smartphone sebagai pelarian untuk mengatasi perasaan negatif tersebut. Di sisi lain, faktor sosial seperti tekanan dari teman sebaya dan kebutuhan untuk tetap "terhubung" juga berperan penting dalam mendorong penggunaan smartphone yang berlebihan. Kombinasi antara faktor internal dan sosial ini menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat (Domoff et al., 2020).

Upaya edukasi tentang penggunaan smartphone yang sehat dan pengenalan strategi manajemen waktu dianggap sebagai langkah awal yang penting untuk mengatasi masalah ini. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja dan orang tua mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan serta memberikan mereka keterampilan untuk mengelola penggunaan teknologi secara bijaksana. Dalam program ini, edukasi akan difokuskan pada penguatan kemampuan remaja dalam mengelola waktu, meningkatkan keterampilan sosial, dan memberikan alternatif kegiatan yang lebih produktif (Griffiths et al., 2019).

Edukasi ini juga akan melibatkan berbagai pendekatan, termasuk penggunaan metode partisipatif dan interaktif yang sesuai dengan kebutuhan dan minat remaja. Selain itu, pengenalan konsep digital detox atau detoksifikasi digital juga akan diperkenalkan untuk membantu remaja mengurangi ketergantungan pada smartphone. Konsep ini melibatkan pengurangan waktu layar secara bertahap dan penggantian aktivitas berbasis teknologi dengan kegiatan yang lebih mendukung kesehatan fisik dan mental (Rachmawati & Yulianto, 2023).

Melalui program pengabdian masyarakat ini, diharapkan remaja di Kecamatan Langgur dapat memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam penggunaan smartphone, mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sasaran program ini adalah sebanyak 50 remaja yang teridentifikasi mengalami kecanduan smartphone, dengan pendekatan edukasi yang dirancang secara interaktif dan relevan dengan kebutuhan mereka. Dengan melibatkan berbagai pihak, seperti keluarga, guru, dan komunitas lokal, program ini diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan dalam mengatasi masalah kecanduan smartphone di masyarakat.

Tujuan Program

Tujuan dari program ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman remaja dan orang tua tentang dampak negatif kecanduan smartphone terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial.
2. Memberikan keterampilan praktis kepada remaja dalam mengelola penggunaan smartphone secara bijaksana melalui edukasi dan latihan interaktif.

3. Mendorong keterlibatan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengurangan kecanduan smartphone melalui kegiatan alternatif yang produktif.
4. Mengurangi tingkat kecanduan smartphone pada remaja di Kecamatan Langgur hingga 30% setelah pelaksanaan program.

METODE

Program ini dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024 s/d 19 Januari 2025, program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Identifikasi Sasaran

Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi remaja yang mengalami kecanduan smartphone di Kecamatan Langgur. Survei ini menggunakan kuesioner dan wawancara untuk mengukur tingkat ketergantungan pada smartphone berdasarkan kriteria tertentu.

2. Penyusunan Materi Edukasi

Materi edukasi akan disusun berdasarkan kebutuhan lokal dan hasil survei awal. Materi ini mencakup pengenalan tentang kecanduan smartphone, dampaknya, serta strategi pengelolaan waktu dan detoksifikasi digital.

3. Pelaksanaan Edukasi

Edukasi akan dilakukan melalui lokakarya interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi yang melibatkan remaja, orang tua, dan guru. Metode ini dirancang untuk meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman peserta.

4. Metode Partisipatif

Metode partisipatif melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan, sehingga mereka merasa memiliki kontrol dan tanggung jawab atas perubahan yang ingin dicapai. Beberapa pendekatan partisipatif meliputi:

a. Diskusi Kelompok

Peserta diajak berdiskusi dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman terkait kecanduan gadget, memahami dampaknya, dan mencari solusi bersama. Dalam hal ini dilakukan diskusi tentang bagaimana gadget memengaruhi hubungan sosial mereka dan menemukan solusi bersama.



Gambar 1. Kegiatan Diskusi Kelompok yang dilakukan antara tim dengan peserta

b. Brainstorming Solusi

Peserta diberi kesempatan untuk mengemukakan ide-ide kreatif mereka tentang bagaimana mengurangi penggunaan gadget. Tim dan peserta membuat jadwal dan komitmen bersama untuk waktu bebas gadget dalam keluarga atau komunitas.

c. Role-Playing

Simulasi situasi yang sering memicu kecanduan gadget, seperti menghindari scrolling media sosial berlebihan, dan melatih respon yang lebih sehat. Dilakukan dalam bentuk bermain peran bagaimana menolak ajakan bermain game online di waktu belajar.

d. Pembuatan Aturan Bersama

Peserta, orang tua, dan tim membuat aturan bersama tentang waktu penggunaan gadget. Penetapan waktu tanpa gadget di rumah, seperti jam makan atau sebelum tidur.



Gambar 2.Pembuatan Aturan bersama yang dilakukan antara tim dengan peserta dan orang tua peserta

5. Monitoring dan Evaluasi

Dilakukan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program dan tingkat perubahan pada perilaku remaja terkait penggunaan smartphone. Data ini akan digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan program di masa mendatang. Dengan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan di wilayah lain dengan masalah serupa. Program ini juga menekankan pentingnya kerja sama antara komunitas lokal, institusi pendidikan, dan pemerintah daerah dalam mengatasi tantangan kecanduan smartphone di kalangan remaja (Andreassen et al., 2019).

6. Metode Interaktif

Metode interaktif memanfaatkan teknik pembelajaran yang melibatkan aktivitas praktis untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Beberapa pendekatan meliputi:

a. Games Edukasi

Menggunakan permainan edukatif yang menanamkan nilai-nilai pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Dalam hal ini remaja diberikan permainan berbasis kartu yang mengajarkan prioritas antara kegiatan produktif dan penggunaan gadget.

b. Tantangan Bebas Gadget (Gadget-Free Challenges)

Membuat tantangan yang mendorong peserta untuk mengurangi waktu layar selama periode tertentu. Para remaja diberikan tantangan 24 jam tanpa gadget dengan penghargaan untuk peserta yang berhasil.

c. Workshop Kreativitas

Mengadakan lokakarya yang melibatkan aktivitas fisik dan kreatif, seperti seni, kerajinan tangan, atau olahraga, yang menggantikan waktu penggunaan gadget. Para remaja diberikan kegiatan distraksi seperti kegiatan melukis, membuat kerajinan tangan, atau memasak bersama.

d. Simulasi dan Studi Kasus

Peserta diajak untuk menganalisis studi kasus kecanduan gadget dan merancang solusi berdasarkan pemahaman mereka. Kegiatan dilakukan dalam bentuk menonton video pendek tentang dampak negatif kecanduan gadget dan berdiskusi tentang pelajaran yang bisa diambil.

7. Digital Detox

Digital detox bertujuan untuk mengurangi ketergantungan pada gadget melalui pengaturan waktu layar dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih sehat. Langkah-langkahnya meliputi:

a. Mengatur Waktu Layar (Screen Time Management)

Membatasi durasi penggunaan gadget setiap hari dengan bantuan aplikasi atau pengaturan perangkat. Seperti Menggunakan aplikasi seperti "Digital Wellbeing" atau "Screen Time" untuk mengatur batas penggunaan aplikasi tertentu.

b. Zona Bebas Gadget

Menciptakan area tertentu di rumah yang bebas dari gadget untuk mendorong interaksi langsung. Seperti Melarang gadget di ruang makan atau kamar tidur.

c. Hari Bebas Gadget (Gadget-Free Days)

Menetapkan satu hari dalam seminggu sebagai hari bebas gadget, di mana semua anggota keluarga atau komunitas tidak menggunakan perangkat elektronik. Memilih hari-hari tertentu seperti hari Minggu bebas gadget untuk kegiatan outdoor atau keluarga.

d. Mengganti Aktivitas Digital dengan Aktivitas Lain

Mengalihkan perhatian dari gadget dengan mengisi waktu luang dengan aktivitas fisik, sosial, atau hobi baru. Kegiatan yang bisa dilakukan seperti menangkap ikan di laut, berkebun, atau bergabung dalam komunitas olahraga.

e. **Menggunakan Mode Fokus atau Pengaturan Tanpa Notifikasi**

Mengurangi gangguan dengan memanfaatkan fitur seperti mode fokus atau mematikan notifikasi aplikasi yang tidak penting seperti mengaktifkan mode "Do Not Disturb" selama belajar atau bekerja.

f. **Refleksi dan Jurnal Digital**

Mendorong peserta untuk menulis jurnal tentang bagaimana mereka menggunakan gadget dan bagaimana perasaan mereka saat menguranginya, seperti menulis pengalaman sehari-hari tanpa gadget dan manfaat yang dirasakan.



Gambar 3.Kegiatan digital detox yang dilakukan antara tim PKM dengan peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi mengenai penggunaan smartphone yang sehat telah dilaksanakan di Kecamatan Langgur, Maluku Tenggara. Survei awal terhadap 50 remaja yang mengalami kecanduan smartphone menunjukkan bahwa rata-rata waktu penggunaan mencapai lebih dari 5 jam per hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusuma dan Wardhani (2021), yang menyebutkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres dan insomnia. Oleh karena itu, program intervensi melalui edukasi digital detox dan strategi manajemen waktu diterapkan guna membantu remaja mengurangi ketergantungan terhadap smartphone.

1. Hasil Pelaksanaan Program

Perubahan Perilaku dan Pengurangan Durasi Penggunaan Smartphone

Setelah program berlangsung selama tiga bulan, evaluasi menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam durasi penggunaan smartphone. Rata-rata waktu penggunaan smartphone berkurang dari 5 jam menjadi 3 jam per hari. Selain itu, 80% peserta melaporkan peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan sosial mereka. Hasil ini mendukung penelitian Rachmawati dan Yulianto (2023), yang menunjukkan bahwa metode digital detox dapat membantu menurunkan ketergantungan remaja terhadap perangkat digital.

2. Peningkatan Kesadaran dan Kemampuan Manajemen Waktu

Metode edukasi berbasis partisipatif yang diterapkan dalam program ini berdampak positif terhadap pemahaman remaja mengenai pengelolaan waktu. Dengan menerapkan diskusi kelompok dan simulasi, sebanyak 70% peserta melaporkan mampu mengalokasikan waktu mereka untuk aktivitas lain, seperti olahraga, membaca, dan kegiatan sosial. Temuan ini mendukung penelitian Wardani dan Lestari (2021), yang menyatakan bahwa strategi manajemen waktu yang efektif dapat membantu remaja mengurangi ketergantungan pada smartphone dan meningkatkan produktivitas mereka.

3. Keterlibatan Orang Tua dan Komunitas

Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung perubahan perilaku remaja. Berdasarkan wawancara dengan orang tua peserta, mereka melaporkan adanya peningkatan interaksi sosial dalam keluarga serta berkurangnya konflik terkait

penggunaan smartphone. Studi Domoff et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pengawasan dan regulasi dari orang tua berperan penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan perangkat digital pada anak-anak dan remaja.

4. Dampak Digital Detox dalam Mengurangi Ketergantungan

Strategi digital detox yang diterapkan dalam program ini mencakup beberapa metode, seperti pengaturan waktu layar, zona bebas gadget, dan pengalihan aktivitas digital dengan kegiatan fisik serta sosial. Berdasarkan hasil monitoring, sebanyak 85% peserta berhasil menerapkan minimal satu teknik digital detox dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hasil ini mendukung penelitian Sahin dan Tugrul (2020), yang menemukan bahwa edukasi digital detox dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

5. Tantangan dalam Pelaksanaan Program

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan. Salah satunya adalah resistensi awal dari peserta yang merasa sulit mengurangi penggunaan smartphone mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian Fardouly et al. (2022), yang menyebutkan bahwa kecanduan media sosial sering kali dikaitkan dengan rasa takut ketinggalan informasi (Fear of Missing Out/FOMO), sehingga membuat remaja sulit melepaskan diri dari perangkat digital mereka. Untuk mengatasi tantangan ini, pendekatan yang lebih personal, seperti sesi konseling individu, dapat diterapkan di masa mendatang.

6. Implikasi dan Rekomendasi

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis partisipatif dan strategi digital detox dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone di kalangan remaja. Namun, untuk memastikan dampak jangka panjang, diperlukan dukungan lebih luas dari pemerintah daerah dan institusi pendidikan dalam membentuk kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi metode yang lebih efektif dalam menangani kecanduan smartphone, terutama dengan pendekatan yang lebih personal dan berbasis teknologi (Keles et al., 2020).

Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam menangani masalah kecanduan smartphone pada remaja di Kecamatan Langgur. Dengan adanya penyesuaian dan penguatan dukungan dari berbagai pihak, model ini dapat direplikasi di wilayah lain yang menghadapi tantangan serupa.

SIMPULAN

Program edukasi mengenai penggunaan smartphone yang sehat di Kecamatan Langgur telah memberikan hasil yang positif dalam mengurangi tingkat kecanduan smartphone pada remaja. Melalui pendekatan interaktif dan partisipatif, terjadi penurunan rata-rata penggunaan smartphone sebesar 40% serta peningkatan kesadaran peserta terhadap dampak negatif smartphone. Selain itu, adanya kegiatan alternatif seperti olahraga dan seni membantu remaja mengalokasikan waktu mereka dengan lebih produktif. Faktor keberhasilan utama dalam program ini adalah keterlibatan keluarga dan komunitas lokal, yang memberikan dukungan dalam perubahan perilaku remaja. Namun, tantangan seperti resistensi awal dari peserta dan kebutuhan akan dukungan jangka panjang menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal serta kolaborasi yang lebih luas dengan pihak terkait.

SARAN

Untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan dukungan lebih lanjut dari pemerintah daerah dan institusi pendidikan dalam mengembangkan kebijakan terkait penggunaan smartphone di kalangan remaja. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi pendekatan yang lebih efektif dalam menangani kecanduan smartphone, termasuk penerapan sesi konseling individu dan pemanfaatan teknologi dalam membatasi penggunaan smartphone. Selain itu, perlu dilakukan replikasi program di daerah lain untuk mengatasi masalah serupa secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Maluku serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan program ini, baik secara finansial maupun non-finansial. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada remaja peserta program, keluarga peserta, serta komunitas lokal di Kecamatan Langgur yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Diharapkan program ini

dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat dalam mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2019). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 90, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.006>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2020). Excessive use of mobile devices and children's mental health: Role of parental control and discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(6), 728-736. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13210>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C., Oar, E. L., & Rapee, R. M. (2022). Parental restriction of social media use and adolescent mental health. *Journal of Adolescence*, 89, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.001>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 92, 3-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.008>
- Keles, B., McCrae, N., & Greathouse, 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. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kusuma, R. A., & Wardhani, P. (2021). Pengaruh kecanduan smartphone terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 125-137. <https://doi.org/10.24854/jpi.v10i2.145>
- Prasetya, B., & Nurdin, T. (2022). Dampak kecanduan smartphone terhadap prestasi akademik siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Digital*, 4(1), 89-103. <https://doi.org/10.31045/jptd.v4i1.187>
- Rachmawati, D., & Yulianto, A. (2023). Efektivitas digital detox dalam mengurangi ketergantungan smartphone pada remaja. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 5(2), 112-124. <https://doi.org/10.25134/jtp.v5i2.201>
- Sahin, C., & Tugrul, B. (2020). The effect of digital detox education on university students' smartphone addiction levels. *Computers & Education*, 159, 104-117. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104017>
- Wardani, S., & Lestari, P. (2021). Implementasi manajemen waktu dalam mengatasi kecanduan smartphone pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 7(3), 210-225. <https://doi.org/10.29242/jkmr.v7i3.320>