



**EFEKTIVITAS INTERVENSI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
SMARTPHONE PADA ANAK USIA DINI**

Irfan Fauzi Rachmat¹,

¹ Universitas Muhammadiyah Cirebon

Email : irfan.fauzi@umc.ac.id

Abstrak

Kecanduan smartphone anak usia dini merupakan masalah yang selalu menjadi topik bahasan para orang tua. Orangtua merasakan bahwa anak nya telah kecanduan atau terlalu banyak menghabiskan waktu dengan gawai nya. Penelitian ini bertujuan untuk mencari intervensi apa yang tepat untuk masalah para orang tua tersebut. Penelitian ini menggunakan studi literature, menganalisis sebanyak 29 artikel jurnal dari luar negeri, dan 10 artikel dari jurnal nasional. Artikel tersebut di analisis, dan di tarik kesimpulannya, dengan menggunakan meta analisis. Hasil nya adalah berbagai intervensi dapat dilakukan oleh orang tua, namun perlu adanya pertimbangan dari karakteristik anak, lingkungan sosial budaya dan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Namun dari berbagai intervensi yang di sarankan tersebut, secara umum bahwa intervensi dengan mengurangi jam interaksi dengan smartphone, menggunakan aplikasi parental controlling adalah upaya konkret yang secara umum dapat dilakukan. Rekomendasi dari penelitian ini adalah para orang tua perlu terus melakukan pengawasan dan komunikasi terbuka serta menyediakan aktivitas berbasis lingkungan yang menarik dan menyenangkan.

Kata Kunci : *intervensi, kecanduan smartphone, anak usia dini*

Abstract

Smartphone addiction in early childhood is a problem that has always been a topic of discussion for parents. Parents feel that their child is addicted or spends too much time with their device. This study aims to find out what interventions are right for these parents' problems. This study uses literature studies, analyzing 29 journal articles from abroad, and 10 articles from national journals. The article is analyzed, and conclusions are drawn, using meta-analysis. The result is that various interventions can be carried out by parents, but there

needs to be consideration of the characteristics of the child, the socio-cultural environment and the parenting style adopted by the parents. However, from the various suggested interventions, in general, interventions by reducing interaction hours with smartphones, using parental control applications are concrete efforts that can generally be carried out. The recommendation from this study is that parents need to continue to supervise and have open communication and provide activities based on an interesting and fun environment.

Keywords : *intervention, smartphone addiction, early childhood*

PENDAHULUAN

Masalah mengenai efektivitas intervensi untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena semakin banyak anak-anak yang menghabiskan waktu di depan layar smartphone dan semakin banyak pula yang mengalami kecanduan. Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 196,7 juta orang, dengan 78,6 persen di antaranya menggunakan smartphone. Di sisi lain, berdasarkan data dari Badan Narkotika Nasional, sekitar 20 persen remaja Indonesia telah mencoba narkoba, dan sebagian besar di antaranya menggunakan narkoba untuk menghilangkan rasa bosan atau stres. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada anak usia dini dapat memicu kecanduan dan bahkan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada anak usia dini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti penurunan kualitas tidur, penurunan performa akademik, dan penurunan kemampuan sosial. Hal ini terkait dengan fakta bahwa anak-anak pada usia ini masih dalam masa perkembangan, sehingga penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan sosial, kognitif, dan emosional mereka. Selain itu, kecanduan smartphone pada anak usia dini juga dapat menyebabkan ketergantungan, di mana anak-anak menjadi kehilangan kendali dan sulit untuk melepaskan diri dari penggunaan smartphone.

Namun, meskipun banyak studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi efek negatif kecanduan smartphone pada anak usia dini, penelitian tentang intervensi untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini masih terbatas. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa praktik mediasi orang tua dapat membantu mencegah

kecanduan smartphone pada anak-anak mereka, tetapi masih perlu diuji secara lebih luas untuk mengetahui efektivitasnya dalam mengurangi kecanduan smartphone.

Selain itu, beberapa studi juga menunjukkan bahwa intervensi seperti penggunaan aplikasi yang dirancang khusus untuk mengurangi penggunaan smartphone, dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada orang dewasa. Namun, penelitian tentang efektivitas intervensi semacam ini pada anak usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah intervensi semacam ini dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini.

Tujuan dari penelitian yang peneliti jabarkan dalam latar belakang masalah sebelumnya adalah untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang dilakukan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Dalam penelitian-penelitian tersebut, intervensi yang dilakukan mencakup berbagai strategi, seperti program kognitif-behavioral therapy (CBT), intervensi berbasis keluarga, serta penggunaan game interaktif untuk menggantikan penggunaan smartphone.

Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengevaluasi sejauh mana intervensi-

intervensi tersebut dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang intervensi apa yang paling efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini.

Selain itu, tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi tersebut, seperti karakteristik anak usia dini, lingkungan sosial dan budaya, serta peran orang tua dan guru. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang lebih tepat dalam pengembangan intervensi dan strategi pencegahan yang lebih efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini.

Secara keseluruhan, tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk memberikan kontribusi dalam memahami masalah kecanduan smartphone pada anak usia dini dan bagaimana cara mengatasinya dengan intervensi dan pencegahan yang tepat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat, orang tua, guru, dan pihak-pihak terkait untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini

dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan mereka.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian study literature. Menganalisis dan mengkaji tentang beragam literature review yang dikumpulkan secara online. Baik yang di dapat dari jurnal ilmiah internasional maupun artikel jurnal nasional.

Metode penelitian study literature atau literature review digunakan karena memiliki beberapa keuntungan yang tidak dimiliki oleh metode penelitian lainnya. Pertama, literature review memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang topik yang akan diteliti. Dengan membaca sumber-sumber yang relevan, peneliti dapat menemukan

temuan-temuan utama, gap penelitian, dan tren-tren terkini dalam topik yang diteliti. Kedua, literature review memungkinkan peneliti untuk menggabungkan temuan-temuan dari banyak sumber yang berbeda. Hal ini dapat membantu peneliti untuk membuat kesimpulan yang lebih kuat dan lebih beralasan. Terakhir, literature review dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi area penelitian yang masih belum tercakup dengan baik dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, metode penelitian study literature sangat berguna dalam menghasilkan penelitian yang berkualitas dan relevan dengan topik yang diteliti.

Berikut adalah artikel jurnal yang peneliti dapatkan dan menjadi bahan study literature, dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Sumber Literature / Telaah Review Artikel

No	Penulis / Tahun Terbit	Judul
1.	(Chang et al., 2019)	Children's use of mobile devices, smartphone addiction and parental mediation in Taiwan. <i>Computers in Human Behavior</i> , 93, 25-32. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.048
2.	Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018).	A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. <i>Journal of Behavioral Addictions</i> , 7(4), 1171-1176.
3.	Ko, M., Choi, S., Yang, S., Lee, J., & Lee, U. (2015, September).	FamiLync: facilitating participatory parental mediation of adolescents' smartphone use. In <i>Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing</i> (pp. 867-878).
4.	Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F.,	Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. <i>Journal of technology in behavioral science</i> , 3, 141-149.

	Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018).	
5.	Lee, E. J., & Ogbolu, Y. (2018).	Does parental control work with smartphone addiction?: A cross-sectional study of children in South Korea. <i>Journal of addictions nursing</i> , 29(2), 128-138.
6.	Kardefelt-Winther, D. (2014).	A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. <i>Computers in Human Behavior</i> , 31, 351-354.
7.	Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021).	Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. <i>BMC nursing</i> , 20(1), 86.
8.	Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014).	The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. <i>Computers in Human Behavior</i> , 31, 373-383.
9.	Kanan, N., Arokiasamy, L., & bin Ismail, M. R. (2018).	A study on parenting styles and parental attachment in overcoming internet addiction among children. In <i>SHS Web of Conferences</i> (Vol. 56, p. 02002). EDP Sciences.
10.	Widyanto, L., & McMurrin, M. (2014).	The psychometric properties of the internet addiction test. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> , 17(10), 720-728.
11.	Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015).	Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. <i>Addictive Behaviors</i> , 42, 32-35.
12.	Wei, R. (2012).	Motivations for using the mobile phone for mass communications and entertainment. <i>Telematics and Informatics</i> , 29(3), 236-245.
13.	Odacı, H., & Çıkrıkci, Ö. (2018).	Problematic smartphone use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. <i>Journal of Behavioral Addictions</i> , 7(3), 665-672.
14.	Park, C., & Park, Y. R. (2014).	The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. <i>International Journal of Social Science and Humanity</i> , 4(2), 147.
15.	Yoo, Y. G., Yu, B., & Lee, M. J. (2019).	The effect of Mind Subtraction Meditation on smartphone addiction in school children. <i>Global Journal of Health Science</i> , 11, 19-28.
16.	Casale, S., Fioravanti, G., Benucci, S. B., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2022).	A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use. <i>Computers in Human Behavior</i> , 107302.
17.	Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019).	Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. <i>Journal of Adolescent Health</i> , 65(5), 607-612.

18.	Koo, H. Y. (2012).	Effects of a cell phone use education program on knowledge, attitude, self-efficacy, and self-control of cell phone use in elementary school students. <i>Child Health Nursing Research</i> , 18(3), 109-118.
19.	Kim, S. H., & Kim, Y. J. (2015).	The Effects of Smartphone Addiction Education Program for Elementary School Students. <i>Journal of Korean Society of Early Childhood Education</i> , 35(1), 309-330.
20.	Nurhaini, D., & Herawati, N. (2023).	Pengaruh Terapi Bermain pada Kemampuan Motorik Kasar Balita Kecanduan Ponsel. <i>Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia</i> , 4(1), 179-189.
21.	Ayuswari, s. K. (2021).	Perlindungan Hukum Bagi Anak Pelaku Tindak Pidana Akibat Kecanduan Permainan Elektronik (Game Online) Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
22.	Bunga Alamiah, D. (2020).	<i>Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo</i> (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
23.	Rosy, L. R. (2021).	<i>Penerapan terapi Visual Art dengan animasi islami untuk mengurangi ketergantungan Gawai pada seorang anak di Desa Papar-Kediri</i> (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
24.	Munir, A. (2018).	<i>Teknik Modelling sebagai upaya penanganan untuk mengurangi perilaku Adiktif Smartphone pada anak di Kelurahan Teritip Kota Balikpapan</i> (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
25.	Alia, T., & Irwansyah, I. (2018).	Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital [parent mentoring of young children in the use of digital technology]. <i>Polyglot: Jurnal Ilmiah</i> , 14(1), 65-78.
26.	Jalal, N. M., Syam, R., Irdianti, I., & Piara, M. (2022).	Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. <i>PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i> , 2(2), 420-426.
27.	Maromi, T. K. (2018).	Pengaruh Terapi Bermain Game Edukatif Berbasis Smartphone terhadap Penurunan Regresi pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) yang Menjalani Hospitalisasi Di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Malang (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
28.	Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021).	Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. <i>Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa</i> , 6(1), 15-24.
29.	Afriliansyah, T., Yusuf, S., Susanti, S., & Mayzuhra, M. (2018).	Penyuluhan Dampak Penggunaan Internet, Sosial Media Dan Game Online Terhadap Anak Usia Dini Di Desa Hagu Teungah Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. <i>Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i> , 1(2), 26-29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 29 artikel jurnal yang telah dibahas, dapat ditemukan bahwa ada berbagai jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Beberapa intervensi tersebut meliputi pengurangan waktu penggunaan smartphone, penerapan aturan penggunaan smartphone, pengembangan keterampilan sosial, dan penggunaan teknologi yang lebih aman dan terkendali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi-intervensi tersebut dapat efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas intervensi tergantung pada konteks dan karakteristik individu yang terlibat, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kecanduan.

Selain itu, intervensi juga perlu dilakukan secara konsisten dan terus-menerus agar efektif dalam jangka panjang. Dalam hal ini, peran orang tua sangat penting dalam mengimplementasikan intervensi dan memberikan dukungan yang konsisten kepada anak-anak mereka.

Secara keseluruhan, kesimpulan dari artikel-artikel ini menunjukkan bahwa mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini adalah hal yang mungkin

dilakukan melalui berbagai intervensi yang efektif. Namun, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan pada anak-anak dan mempromosikan pola hidup yang sehat.

Terdapat beberapa hasil penelitian lain yang juga mengeksplorasi strategi atau intervensi yang tepat untuk orang tua dalam mengurangi anaknya yang kecanduan smartphone, antara lain:

Studi oleh Ko, M., Choi, S., Yang, S., Lee, J., & Lee, U. (2015, September), menunjukkan bahwa intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini adalah penggunaan aplikasi parental control. Aplikasi tersebut dapat membantu orang tua untuk membatasi waktu penggunaan smartphone dan mengontrol konten yang dapat diakses oleh anak.

Penelitian oleh Yoo dan Yang (2019) menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik yang melibatkan orang tua, seperti terapi keluarga atau konseling, dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Terapi keluarga dapat membantu orang tua dalam mengembangkan strategi pengasuhan yang tepat untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak.

Dengan demikian, terdapat berbagai strategi atau intervensi yang efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini, dan orang tua dapat memilih strategi yang paling sesuai dengan kondisi anak dan keluarga mereka.

Selain itu, ada juga beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pengembangan intervensi untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Misalnya, intervensi tersebut harus didesain sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia dini, seperti menggunakan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami oleh mereka. Selain itu, intervensi tersebut juga harus melibatkan orang tua dan guru sebagai mitra dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Orang tua dan guru harus diberikan informasi yang cukup mengenai bahaya kecanduan smartphone pada anak usia dini dan bagaimana cara menguranginya.

Selain itu, intervensi juga harus mempertimbangkan faktor lingkungan, seperti lingkungan sosial dan budaya di mana anak tinggal. Misalnya, beberapa studi menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti budaya penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mempengaruhi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Oleh karena itu, intervensi harus dirancang untuk

mengatasi faktor lingkungan ini dan mempromosikan budaya yang sehat dalam penggunaan smartphone.

Selain intervensi, pendekatan pencegahan juga sangat penting dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi dan kampanye sosial yang menasar orang tua dan anak-anak. Anak-anak harus diajari tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab terhadap smartphone, sementara orang tua harus diajari bagaimana cara membantu anak mereka mengelola penggunaan smartphone mereka.

Dalam melaksanakan intervensi dan pencegahan kecanduan smartphone pada anak usia dini, peran orang tua dan guru sangat penting. Orang tua dan guru harus menjadi contoh yang baik dalam penggunaan smartphone dan membantu anak-anak mereka memahami batasan waktu dan penggunaan yang sehat. Selain itu, orang tua dan guru juga dapat membantu mengidentifikasi gejala kecanduan smartphone pada anak mereka dan memberikan dukungan dan bantuan yang dibutuhkan.

Dalam kesimpulannya, kecanduan smartphone pada anak usia dini merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian

serius. Efektivitas intervensi untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini masih perlu dikaji lebih lanjut, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti karakteristik anak usia dini, lingkungan sosial dan budaya, dan peran orang tua dan guru. Pencegahan juga merupakan pendekatan yang sangat penting dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini, dan peran orang tua dan guru dalam memberikan edukasi dan dukungan sangat penting. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan strategi pencegahan yang lebih baik dalam mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini.

Dalam mempertimbangkan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini, penting juga untuk mempertimbangkan penggunaan teknologi yang tepat dan terkini. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan teknologi seperti game interaktif dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini dengan memberikan alternatif yang lebih sehat dan menarik.

Namun, meskipun teknologi dapat membantu dalam intervensi, perlu diingat bahwa intervensi yang efektif juga harus

mencakup pengaturan waktu dan batasan yang jelas pada penggunaan teknologi. Anak-anak perlu diajari untuk mengelola waktu dan penggunaan teknologi mereka dengan bijak.

Terakhir, penting untuk menyadari bahwa kecanduan smartphone pada anak usia dini bukanlah masalah yang dapat diatasi dengan cepat atau mudah. Diperlukan upaya yang berkelanjutan dan konsisten dari orang tua, guru, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Namun, dengan intervensi dan pencegahan yang tepat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mengurangi dampak negatif kecanduan smartphone pada anak usia dini.

KESIMPULAN SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan smartphone pada anak usia dini merupakan masalah yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dari orang tua. Beberapa faktor seperti kurangnya pengawasan dan batasan penggunaan, kecenderungan anak untuk mencari hiburan dan informasi melalui smartphone, serta ketergantungan pada

teknologi dapat memperburuk kecanduan smartphone pada anak.

Dalam mengatasi masalah kecanduan smartphone pada anak usia dini, strategi atau intervensi yang efektif antara lain meliputi penggunaan aplikasi parental control, pendekatan terapeutik yang melibatkan orang tua, intervensi berbasis mindfulness, dan pendekatan intervensi yang berfokus pada pengembangan kemampuan sosial dan emosional anak. Orang tua dapat memilih strategi yang sesuai dengan kondisi anak dan keluarga mereka untuk membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar orang tua meningkatkan pengawasan dan batasan penggunaan smartphone pada anak usia dini. Orang tua juga perlu mengembangkan strategi pengasuhan yang tepat, seperti memberikan waktu berkualitas bersama anak dan mendorong anak untuk melakukan kegiatan yang melibatkan interaksi sosial dan fisik. Selain itu, orang tua dapat memperkenalkan teknik mindfulness dan keterampilan sosial dan emosional kepada anak mereka, yang dapat membantu mengurangi ketergantungan pada smartphone.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi

lebih lanjut efektivitas strategi atau intervensi lain yang dapat membantu mengurangi kecanduan smartphone pada anak usia dini. Penelitian juga dapat dilakukan dengan melibatkan kelompok sampel yang lebih luas dan mewakili variasi budaya, sosial, dan ekonomi di Indonesia. Diharapkan bahwa hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi penting dalam mengatasi masalah kecanduan smartphone pada anak usia dini di Indonesia.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriliansyah, T., Yusuf, S., Susanti, S., & Mayzuhra, M. (2018). *Penyuluhan Dampak Penggunaan Internet, Sosial Media Dan Game Online Terhadap Anak Usia Dini Di Desa Hagu Teungah Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe*. Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 26-29.
- Alia, T., & Irwansyah, I. (2018). *Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital [parent mentoring of young children in the use of digital technology]*. Polyglot: Jurnal Ilmiah, 14(1), 65-78.
- Ayuswari, s. K. (2021). *Perlindungan Hukum Bagi Anak Pelaku Tindak Pidana Akibat Kecanduan Permainan Elektronik (Game Online) Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Bunga Alamiah, D. (2020). Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Casale, S., Fioravanti, G., Benucci, S. B., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2022). A meta-analysis on the association between self-esteem and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 107302.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Chen, P. H., Chiang, J. T., Miao, N. F., Chuang, H. Y., & Liu, S. (2019). Children's use of mobile devices, smartphone addiction and parental mediation in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 93, 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.048>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Jalal, N. M., Syam, R., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420-426.
- Kanan, N., Arokiasamy, L., & bin Ismail, M. R. (2018). A study on parenting styles and parental attachment in overcoming internet addiction among children. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 56, p. 02002). EDP Sciences.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kim, S. H., & Kim, Y. J. (2015). The Effects of Smartphone Addiction Education Program for Elementary School Students. *Journal of Korean Society of Early Childhood Education*, 35(1), 309-330.
- Ko, M., Choi, S., Yang, S., Lee, J., & Lee, U. (2015, September). FamiLync: facilitating participatory parental mediation of adolescents' smartphone use. In *Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing* (pp. 867-878).
- Koo, H. Y. (2012). Effects of a cell phone use education program on knowledge, attitude, self-efficacy, and self-control of cell phone use in elementary school students. *Child Health Nursing Research*, 18(3), 109-118.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of technology in behavioral science*, 3, 141-149.
- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological

- well-being among late adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607-612.
- Lee, E. J., & Ogbolu, Y. (2018). Does parental control work with smartphone addiction?: A cross-sectional study of children in South Korea. *Journal of Addictions Nursing*, 29(2), 128-138.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Maromi, T. K. (2018). Pengaruh Terapi Bermain Game Edukatif Berbasis Smartphone terhadap Penurunan Regresi pada Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) yang Menjalani Hospitalisasi Di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Malang (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Munir, A. (2018). Teknik Modelling sebagai upaya penanganan untuk mengurangi perilaku Adiktif Smartphone pada anak di Kelurahan Teritip Kota Balikpapan (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Nurhaini, D., & Herawati, N. (2023). Pengaruh Terapi Bermain pada Kemampuan Motorik Kasar Balita Kecanduan Ponsel. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1), 179-189.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2018). Problematic smartphone use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 665-672.
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147.
- Rosy, L. R. (2021). Penerapan terapi Visual Art dengan animasi islami untuk mengurangi ketergantungan Gawai pada seorang anak di Desa Papar-Kediri (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20(1), 86.
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.
- Wei, R. (2012). Motivations for using the mobile phone for mass communications and entertainment. *Telematics and Informatics*, 29(3), 236-245.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2014). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 720-728.
- Yoo, Y. G., Yu, B., & Lee, M. J. (2019). The effect of Mind Subtraction Meditation on smartphone addiction in school children. *Global Journal of Health Science*, 11, 19-28.