

PENGGUNAAN GADGET DAN RISIKO STRES PADA ANAK USIA SEKOLAH: STUDI CROSS-SECTIONAL

Diah Nuril Arofah¹, Nikmatur Rohmah², Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni³

nurilarofahdiah@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,

zuhrotulekayulis@unmuhjember.ac.id³

UIN Suska Riau

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan era digital meningkatkan penggunaan gadget pada anak usia sekolah yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental, khususnya stres. Di SDN Bagon 02 Kecamatan Puger Kabupaten Jember ditemukan tingginya penggunaan gadget dan kecenderungan stres pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres pada anak usia sekolah. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN Bagon 02, dengan sampel sebanyak 72 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Children's Gadget Use Behavior Questionnaire dan Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan gadget tinggi (62,5%), sedangkan tingkat stres didominasi kategori tinggi (66,67%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres ($p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan kuat ($r = 0,637$) dan arah positif. Diskusi: Disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget maka semakin tinggi tingkat stres anak. Implikasi dalam keperawatan menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam mengawasi dan membatasi penggunaan gadget, peran sekolah dalam memberikan edukasi penggunaan gadget yang sehat, serta peran tenaga kesehatan dalam melakukan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan untuk mencegah stres pada anak usia sekolah.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan Gadget, Stres, Anak Usia Sekolah, Keperawatan.

ABSTRAK

Introduction: The rapid development of the digital era has increased gadget use among school-age children, which may negatively affect mental health, particularly stress. At SDN Bagon 02, Puger District, Jember Regency, high levels of gadget use and stress among students have been observed. This study aimed to determine the relationship between the duration of gadget use and stress levels in school-age children. Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all students at SDN Bagon 02, with a sample of 72 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Children's Gadget Use Behavior Questionnaire and the Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank test. Result: The results showed that most respondents had a high duration of gadget use (62.5%), and stress levels were predominantly in the high category (66.67%). Statistical analysis indicated a significant relationship between gadget use duration and stress levels ($p < 0.001$) with a strong positive correlation ($r = 0.675$). Discussion: It can be concluded that the longer the duration of gadget use, the higher the stress level among children. Nursing implications highlight the important role of families in supervising and limiting gadget use, schools in providing education on healthy gadget use, and healthcare providers in delivering promotive and preventive interventions to reduce stress in school-age children.

Keywords: Gadget Use Duration, Stress, School-Age Children, Nursing.

PENDAHULUAN

Era digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk kehidupan anak-anak. Salah satunya gadget atau gawai adalah perangkat elektronik kecil seperti smartphone dengan berbagai fungsi praktis yang memudahkan kehidupan manusia. Penggunaannya kini meluas ke semua usia, termasuk anak-anak (Rismala et al. 2021). Penggunaan gadget pada anak semakin umum untuk hiburan, pembelajaran daring, dan komunikasi sosial. Penggunaan gadget berlebihan memberikan pengaruh yang kuat terhadap perilaku anak termasuk masalah emosional dan perilaku berat, stres dan emosi yang tidak terkendali bahkan mengganggu belajar dan tumbuh kembang anak (Wang et al. 2024). Menurut Jean Twenge (2024), paparan layar lebih dari 4 jam perhari berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan, depresi serta stres. Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental anak (Twenge and Campbell 2024).

Common Sense Census 2025, jumlah penggunaan gadget secara global mencapai sekitar 40% anak usia 2 tahun sudah memiliki tablet sendiri. Pertumbuhan ini akan digerakkan oleh region-region yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Mann et al. 2025). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan penggunaan gadget tahun 2025 mencapai 89% anak usia di bawah 15 tahun (Muhammad Sowwam and Afifah Arwati 2025). Menurut Badan Pusat Statistik, penduduk yang menggunakan gadget provinsi Jawa Timur sebanyak 62,99% (Putri et al. 2024). Terdapat data sebanyak 54% anak yang menggunakan gadget >2 jam/hari mengalami penurunan interaksi sosial dan tanda stres psikologis (Peni et al. 2025). Dan sebanyak 43,3% mengalami kecemasan meningkat, Serta 63,9% mengalami gangguan tidur yang berpotensi menimbulkan stres dan menurunkan konsentrasi (Fernandes et al. 2022). Dari hasil survei pendahuluan prevalensi penggunaan gadget Kabupaten Jember di Desa Bagon sebesar 70% penggunaannya berlebihan. Prevalensi stres Kabupaten Jember di Desa Bagon mencapai 60% mengalami stres berat karena gangguan tidur dan kurangnya interaksi sosial.

Peningkatan penggunaan gadget yang signifikan juga dipengaruhi oleh pandemi COVID-19. Kebijakan belajar daring selama pandemi Covid-19 membuat anak semakin bergantung pada perangkat digital untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan. Ketergantungan yang awalnya fungsional berkembang menjadi kebiasaan di luar konteks akademik, sehingga penggunaan gadget berlebihan dapat memicu stres pada berbagai usia (Psikologis et al. 2022). Selama pandemi, durasi penggunaan meningkat dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Idealnya durasi penggunaan gadget sebanyak 2 jam perhari (Drama, Aisyah, and Hudaya 2024). Stres akibat penggunaan gadget pada anak usia sekolah berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan fisik. Paparan cahaya biru dari layar menghambat produksi hormon melatonin, menyebabkan gangguan tidur yang berujung pada kelelahan, penurunan konsentrasi, dan peningkatan stres. Menurut Yusup & Wati (2024) anak dengan intensitas penggunaan gadget tinggi lebih sering mengalami gangguan tidur, kesulitan mengendalikan emosi, mengurangi interaksi sosial, dan kurangnya aktivitas fisik akan memperburuk kualitas tidur, kelelahan mental dan meningkatkan risiko stres kronis (Şambel Aykutlu et al. 2024).

Mengatasi dampak negatif gadget pada anak memerlukan kerja sama antara orang tua, sekolah, komunitas, dan pemerintah. Peran utama ada pada orang tua dengan kemampuan digital mereka (digital self- efficacy) yang baik untuk mengatur penggunaan media anak

(Zhao, Bazarova, and Valle 2023). Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan stres pada anak usia sekolah. Pemahaman ini dapat membantu orang tua, guru, dan pihak sekolah dalam mengambil langkah preventif yang tepat. Dengan adanya penelitian yang mendalam, diharapkan akan ditemukan pola penggunaan gadget yang sehat dan seimbang. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan dasar bagi pembuatan kebijakan pendidikan atau pedoman parenting yang lebih adaptif terhadap era digital. Menjaga stres anak sejak dini penting untuk masa depan mereka dengan perhatian terhadap pengaruh gadget harus menjadi fokus bersama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional pendekatan cross sectional untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget dan tingkat stres pada anak usia sekolah di SDN Bagon 02 Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN Bagon 02 yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan hasil skrining, diperoleh 86 siswa yang memenuhi kriteria inklusi, sedangkan 24 siswa tidak memenuhi kriteria karena tidak mampu membaca atau tidak hadir saat pengumpulan data. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 72 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan gadget, sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres pada anak usia sekolah. Pengukuran durasi penggunaan gadget dilakukan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Children's Gadget Use Behavior Questionnaire yang terdiri dari 7 item pertanyaan dan dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi) yang terdiri dari 10 item pertanyaan dan dikategorikan menjadi tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali melalui informed consent. Pengisian kuesioner dilakukan di lingkungan sekolah dengan pendampingan peneliti dan guru kelas untuk memastikan seluruh pertanyaan dapat dipahami dengan baik oleh responden. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi jawaban sebelum memasuki tahap pengolahan data.

Data yang diperoleh kemudian melalui tahapan editing, scoring, coding, entry data, dan cleaning sebelum dilakukan analisis statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, distribusi durasi penggunaan gadget, dan tingkat stres anak usia sekolah dalam bentuk frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank (Spearman's rho) dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dan tingkat stres pada anak usia sekolah.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor 0019/KEPK/FIKES/XII/2025. Seluruh pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, confidentiality, beneficence, non-maleficence, dan justice untuk menjamin hak, keamanan, kenyamanan, serta kerahasiaan responden selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Karakteristik Orang Tua

a. Distribusi Responden Pendidikan Terakhir Orang Tua

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua

Pendidikan Terakhir Orang Tua	Jumlah	Presentase
SD	39	54,2%
SMP	10	13,9%
SMA	17	23,6%
S1	6	8,3%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pendidikan terakhir orang tua, sebagian besar orang tua memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 39 responden (54,2%).

b. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase %
Buruh Tani	34	47,2% %
Wiraswasta	36	50,0%
PNS	2	2,8% %
Jumlah	72	100%

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua responden adalah buruh tani yaitu sebanyak 36 responden (50,0%), sedangkan pekerjaan orang tua paling sedikit adalah wirausaha sebanyak 15 responden (20,8%).

2. Karakteristik Anak

a. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase %
7	9	12.5%
8	15	20.8%
9	10	13.9%
10	9	12.5%
11	11	15.3%
12	18	25.0%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 12 sebanyak 18 (25,0%).

b. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase %
Prempuan	33	45.9%
Laki-laki	39	54.1%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 (45,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 39 (54,1%).

c. Distribusi Responden Berdasarkan Tujuan Bermain Gadget

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tujuan Bermain Gadget

Tujuan Bermain Gadget	Jumlah	Presentase %
Belajar	9	12,5%
Game	26	36,1%
Hiburan	23	31,9%
Sosial Media	14	19,4%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan gadget dengan tujuan bermain game yaitu sebanyak 26 responden (36,1%), sebanyak 23 responden (31,9%) penggunaan gadget dengan tujuan hiburan, sebanyak 14 responden (19,4%) penggunaan gadget dengan tujuan sosial media, sedangkan tujuan penggunaan gadget paling sedikit adalah untuk belajar sebanyak 9 responden (12,5%).

d. Responden Berdasarkan Kepemilikan Gadget

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kepemilikan Gadget

Kepemilikan Gadget	Jumlah	Presentase %
Milik Sendiri	55	76,3%
Milik Orang Tua	17	23,7%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian responden besar memiliki gadget sendiri sebanyak 55 (76,3%) responden dan sisanya milik orang tua yaitu sebanyak 17 (23,7%) responden

B. Data Khusus

1. Status Durasi Penggunaan Gadget

Tabel 7. Status Durasi Penggunaan Gadget

Jumlah Durasi Penggunaan Gadget	Jumlah	Presentase %
Rendah	3	4,17%
Sedang	24	33,33%
Tinggi	45	62,5%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan data pada Tabel 7, menunjukkan bahwa dari total 72 responden, sebagian besar memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 45 responden (62,5%). Sementara itu, responden dengan durasi penggunaan gadget kategori sedang berjumlah 24 orang (33,33%), dan hanya sebagian kecil yang termasuk dalam kategori rendah, yaitu 3 orang (4,17%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah dalam penelitian ini cenderung menggunakan gadget dalam durasi yang tinggi, sehingga dapat mengindikasikan tingginya intensitas interaksi anak dengan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari.

2. Status Stres

Tabel 8. Status Stres

Status Stres	Jumlah	Presentase %
Rendah	16	22,2%
Sedang	48	66,7%
Tinggi	8	11,1%
Jumlah	72	100%

Berdasarkan data pada Tabel 8, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 48 responden (66,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada siswa cenderung berada pada kategori sedang, yang

mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang dialami namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan.

3. Tabulasi Silang Durasi Penggunaan Gadget dengan Stres

Tabel 9. Distribusi Silang Durasi Penggunaan Gadget Dengan Stres

Durasi Penggunaan Gadget	Status Stres			Total	P-Value	(r)
	Stres Rendah	Stres Sedang	Stres Tinggi			
Rendah	3	0	0	3		
Sedang	10	13	1	24		
Tinggi	3	35	7	45		
Total	16	48	8	72	<0,001	0,637

Berdasarkan tabel tabulasi silang antara durasi penggunaan gadget dengan status stres, menunjukkan bahwa dari 72 responden, pada kelompok durasi penggunaan gadget rendah (7–14), seluruh responden mengalami stres rendah yaitu sebanyak 3 responden (100%).) Pada kelompok durasi sedang (15–21), sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 13 responden (54,2%), diikuti stres rendah sebanyak 10 responden (41,7%), dan sebagian kecil mengalami stres tinggi yaitu 1 responden (4,1%). Sedangkan pada kelompok durasi tinggi (≥ 22), mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 35 responden (77,8%), diikuti stres rendah sebanyak 5 responden (11,1%) dan stres tinggi sebanyak 5 responden (11,1%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value < 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres pada anak. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,637 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong kuat dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan gadget maka tingkat stres anak cenderung meningkat.

Pembahasan

1. Interpretasi Status Stres Pasa Anak Usia Sekolah Di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian pada anak usia sekolah di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori durasi penggunaan gadget tinggi. Sementara itu, sebagian responden lainnya berada pada kategori sedang, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas anak usia sekolah dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan tersebut menunjukkan adanya pola dominan berupa tingginya penggunaan gadget pada anak. Kondisi ini mengindikasikan bahwa gadget telah menjadi bagian penting dalam aktivitas harian anak, tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi dan pembelajaran. Akibatnya, terjadi pergeseran pola aktivitas anak dari kegiatan fisik, interaksi sosial secara langsung, dan aktivitas di luar ruangan menuju aktivitas berbasis layar (screen-based activity) yang berlangsung dalam durasi waktu yang relatif lama setiap harinya (Twenge & Campbell, 2022).

Dari perspektif teori perkembangan anak, penggunaan gadget yang berlebihan dapat dijelaskan melalui teori perilaku (behavioral theory), yaitu perilaku yang memperoleh penguatan positif secara berulang akan menjadi kebiasaan menetap. Aktivitas seperti bermain game, menonton video, dan menggunakan media sosial memberikan rasa senang sehingga mendorong anak untuk terus menggunakan gadget dan berisiko menimbulkan ketergantungan. Selain itu, penggunaan gadget dalam durasi lama juga dapat menghambat perkembangan sosial dan kognitif anak usia sekolah, karena anak lebih banyak melakukan

aktivitas individual berbasis layar dibandingkan interaksi sosial langsung di lingkungan sekitar (Kuss & Griffiths, 2021).

Tingginya durasi penggunaan gadget pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal meliputi rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan hiburan, serta kecenderungan anak untuk memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan. Anak usia sekolah juga memiliki kemampuan kontrol diri yang masih berkembang, sehingga lebih rentan terhadap penggunaan gadget secara berlebihan (Indriani et al., 2021).

Sementara itu, faktor eksternal meliputi kemudahan akses terhadap teknologi, kepemilikan gadget pribadi, serta pengaruh lingkungan sosial seperti teman sebaya yang juga aktif menggunakan gadget. Kurangnya pengawasan orang tua serta minimnya pembatasan waktu penggunaan gadget juga menjadi faktor penting yang memperkuat kebiasaan tersebut. Dalam beberapa kondisi, orang tua juga cenderung memberikan gadget sebagai alat untuk menenangkan anak atau sebagai bentuk pengalihan perhatian, yang tanpa disadari memperkuat pola penggunaan jangka panjang (Twenge & Campbell, 2022).

Selain itu, perkembangan teknologi digital yang sangat pesat serta perubahan sistem pendidikan selama dan setelah pandemi COVID-19 turut memberikan kontribusi terhadap meningkatnya penggunaan gadget pada anak. Pada masa pembelajaran daring, gadget menjadi kebutuhan utama dalam proses belajar, sehingga kebiasaan tersebut terbawa hingga setelah pembelajaran kembali normal. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Ramadanty et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan signifikan penggunaan gadget pada anak usia sekolah setelah masa pandemi, di mana kebiasaan penggunaan gadget yang awalnya untuk kebutuhan pembelajaran berkembang menjadi penggunaan untuk aktivitas hiburan dan komunikasi sehari-hari. Penelitian lain oleh juga menunjukkan bahwa anak yang memiliki akses gadget pribadi memiliki durasi penggunaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang penggunaannya dibatasi oleh orang tua, sehingga peran pengawasan keluarga menjadi faktor yang sangat penting dalam mengendalikan intensitas penggunaan gadget (Ramadanty et al., 2023).

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada anak dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, gangguan konsentrasi, serta meningkatkan risiko ketergantungan digital (Indriani et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya durasi penggunaan gadget tidak hanya menjadi fenomena perilaku, tetapi juga berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Indriani et al., 2021). Peneliti berasumsi bahwa tingginya durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah di Desa Bagon merupakan konsekuensi dari perkembangan teknologi digital yang semakin berkembang dalam kehidupan modern. Namun, tanpa kontrol yang memadai dari orang tua, sekolah, maupun lingkungan, penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan serta edukasi yang lebih intensif agar penggunaan gadget tetap berada dalam batas yang sehat dan seimbang.

2. Interpretasi Status Stres

Berdasarkan hasil penelitian pada 72 responden anak usia sekolah di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang. Selanjutnya, sebagian responden berada pada kategori stres rendah, sedangkan kategori stres tinggi merupakan kategori yang paling sedikit ditemukan pada responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah mengalami stres pada tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang masih dapat dikelola, namun tetap memerlukan perhatian dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil pengukuran status stres pada anak usia sekolah, indikator stres yang diteliti meliputi reaksi emosional, reaksi fisik, konsentrasi dan perhatian, serta perasaan tidak berdaya. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya perasaan cemas, mudah marah, dan gelisah. Reaksi fisik meliputi kondisi seperti mudah lelah, sakit kepala, dan gangguan tidur. Indikator konsentrasi dan perhatian berkaitan dengan kemampuan anak dalam memusatkan fokus selama belajar maupun saat melakukan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, perasaan tidak berdaya ditunjukkan melalui munculnya rasa tertekan serta ketidakmampuan dalam menghadapi masalah yang dialami. Keempat indikator tersebut menggambarkan berbagai respons yang dapat muncul ketika anak mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, indikator stres yang paling dominan ditemukan pada aspek konsentrasi dan perhatian. Dominannya indikator tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan dalam mempertahankan fokus, mudah terdistraksi, serta mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi selama proses belajar maupun dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi yang terjadi mengindikasikan adanya dampak psikologis yang cukup signifikan terhadap fungsi kognitif anak akibat paparan stressor yang dialami. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi adalah penggunaan gadget secara berlebihan yang menyebabkan anak terbiasa menerima stimulus digital secara cepat dan terus-menerus, sehingga kemampuan atensi dan fokus jangka panjang menjadi menurun. Selain itu, penggunaan gadget dengan durasi yang tinggi juga dapat memengaruhi kualitas tidur, waktu belajar, dan aktivitas fisik anak yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kemampuan konsentrasi dan perhatian.

Dari perspektif teori keperawatan, kondisi yang terjadi dapat dijelaskan melalui teori stres Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan (stressors) melebihi sumber daya coping yang dimiliki. Pada anak usia sekolah, stressor dapat berasal dari tuntutan akademik, interaksi sosial, lingkungan keluarga, serta paparan teknologi digital seperti penggunaan gadget yang berlebihan (Winstone et al., 2023).

Anak dengan stres sedang berada pada kondisi ketika mekanisme coping masih mampu bekerja, namun mulai tertekan oleh berbagai tuntutan. Anak dengan stres rendah menunjukkan kemampuan adaptasi dan coping yang baik dalam menghadapi tekanan, sedangkan stres tinggi mengindikasikan adanya kegagalan proses adaptasi yang berpotensi menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan berat, mudah marah, hingga penurunan fungsi akademik (Obbarius et al., 2021). Tingkatan stres pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis, tingkat kematangan emosi, serta kemampuan coping dalam menghadapi masalah. Anak yang masih berada pada tahap perkembangan cenderung belum memiliki regulasi emosi yang stabil sehingga lebih rentan mengalami stres (Obbarius et al., 2021).

Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, tekanan akademik di sekolah, serta penggunaan gadget yang berlebihan. Penggunaan gadget yang tinggi dapat menyebabkan anak mengalami kelelahan mental akibat paparan stimulus digital yang terus-menerus, berkurangnya waktu tidur, menurunnya aktivitas fisik, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini secara tidak langsung dapat memperburuk kondisi psikologis anak dan meningkatkan risiko stres (Thomas & Stevic, 2024).

Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget juga menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres pada anak. Orang tua yang kurang membatasi waktu penggunaan gadget cenderung membuat anak lebih banyak

terpapar konten digital tanpa kontrol, yang dapat memicu overstimulasi dan gangguan emosional.

Dari sisi dampak, stres pada anak usia sekolah dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Anak dengan tingkat stres sedang hingga tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, serta perubahan perilaku seperti mudah marah atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hmidan et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak berhubungan dengan peningkatan stres psikologis, termasuk kelelahan mental dan gangguan konsentrasi. Selain itu, (AlSamhori et al., 2024) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan peningkatan distress psikologis pada anak, termasuk gejala stres sedang hingga berat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa anak dengan aktivitas digital yang tinggi cenderung memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial langsung, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis. Kurangnya aktivitas fisik dan waktu istirahat yang tidak optimal juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi stres pada anak usia sekolah (AlSamhori et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa dominasi stres sedang pada anak usia sekolah di Desa Bagon merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, terutama tingginya penggunaan gadget, tuntutan lingkungan sosial dan akademik, serta masih berkembangnya kemampuan coping pada anak. Meskipun sebagian besar berada pada kategori sedang, keberadaan responden dengan stres tinggi tetap menjadi perhatian serius karena berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam melakukan pengawasan, edukasi, serta intervensi dini untuk mencegah peningkatan tingkat stres pada anak.

3. Interpretasi Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Stres Anak Usia Sekolah Di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian pada anak usia sekolah di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember, diperoleh bahwa pada kelompok durasi penggunaan gadget rendah, seluruh responden berada pada kategori stres rendah. Pada kelompok durasi penggunaan gadget sedang, sebagian besar responden mengalami stres sedang, sedangkan sebagian lainnya mengalami stres tinggi. Sementara itu, pada kelompok durasi penggunaan gadget tinggi, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang, diikuti oleh responden dengan kategori stres tinggi, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori stres rendah (Winstone et al., 2023).

Hasil uji statistik menggunakan Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,637 dengan nilai signifikansi (p -value) $< 0,001$. Nilai p -value $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres pada anak usia sekolah. Sementara itu, nilai koefisien korelasi 0,637 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori kuat dengan arah positif, yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan gadget maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami anak.

Berdasarkan hasil penelitian, tujuan penggunaan gadget yang paling dominan pada siswa adalah untuk bermain game, yaitu sebanyak 36 responden (36,1%). Tingginya penggunaan gadget untuk bermain game diduga turut berkontribusi terhadap munculnya stres pada siswa, terutama pada aspek konsentrasi dan perhatian yang menjadi indikator stres paling dominan. Aktivitas bermain game dalam waktu yang lama dapat membuat siswa lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan mempertahankan fokus pada kegiatan

belajar. Permainan digital umumnya memberikan rangsangan visual dan audio yang cepat sehingga anak terbiasa memperoleh stimulus secara instan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan konsentrasi dalam aktivitas yang membutuhkan perhatian lebih lama. Sehingga tujuan penggunaan gadget untuk bermain game dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung tingginya tingkat stres sedang yang ditemukan pada sebagian besar responden.

Jika ditinjau dari teori keperawatan, hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori stres Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Dalam hal ini, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menjadi salah satu stressor bagi anak, karena memberikan stimulus yang terus-menerus dan tidak terkontrol, sehingga menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik (Wang et al., 2024).

Secara mekanisme, hubungan antara durasi penggunaan gadget dan stres pada anak dapat dijelaskan melalui beberapa proses. Pertama, penggunaan gadget dalam durasi yang lama dapat menyebabkan kelelahan mental (*mental fatigue*) akibat paparan informasi dan stimulus digital yang berlebihan dalam waktu yang terus-menerus. Kedua, penggunaan gadget hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur anak, sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang berkontribusi terhadap peningkatan stres. Ketiga, tingginya penggunaan gadget menyebabkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung, sehingga anak memiliki keterbatasan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan coping sosial. Keempat, penggunaan gadget yang bersifat adiktif dapat menyebabkan ketergantungan, sehingga ketika akses gadget dibatasi, anak dapat mengalami reaksi emosional berupa cemas, mudah marah, dan stres (Winstone et al., 2023).

Dari perspektif keperawatan komunitas, kondisi ini menunjukkan adanya masalah kesehatan psikososial pada anak usia sekolah yang dipengaruhi oleh faktor perilaku (penggunaan gadget) dan faktor lingkungan (pengawasan orang tua dan lingkungan sosial). Anak dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan keseimbangan emosional, yang pada akhirnya dapat memengaruhi konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru yang menyatakan bahwa anak dengan penggunaan gadget tinggi cenderung lebih mudah marah, sulit berkonsentrasi saat belajar, dan kurang mampu mengendalikan diri ketika penggunaan gadget dibatasi. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya memengaruhi durasi penggunaan, tetapi juga kondisi emosional dan perilaku anak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fernandes et al., 2022) yang menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan smartphone, semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, serta penelitian (Nazala, 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone berlebihan berhubungan dengan gangguan emosional seperti mudah marah, cemas, dan kesulitan mengontrol emosi.

Intensitas penggunaan gadget pada anak usia sekolah diketahui berhubungan signifikan dengan kemampuan regulasi emosi. Anak dengan penggunaan gadget yang tinggi cenderung mengalami kesulitan mengendalikan emosi, lebih mudah merasa cemas, serta menunjukkan perilaku impulsif ketika penggunaan gadget dibatasi. Selain itu, penggunaan *screen time* berlebihan ≥ 4 jam per hari juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan masalah perilaku pada anak usia 6–17 tahun. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh menurunnya aktivitas fisik, gangguan tidur, serta pola hidup sedentari akibat penggunaan gadget yang berlebihan (Fernandes et al., 2022).

Peneliti berpendapat bahwa tujuan penggunaan gadget yang dominan untuk bermain game dan hiburan dapat berkontribusi terhadap munculnya status stres pada anak usia sekolah. Aktivitas tersebut cenderung meningkatkan durasi penggunaan gadget, mengurangi waktu istirahat, aktivitas fisik, dan interaksi sosial. Selain itu, tuntutan dalam permainan digital dapat memicu frustrasi, kecemasan, serta kesulitan mengendalikan emosi, sehingga meningkatkan kerentanan anak terhadap stres, terutama pada aspek emosional dan konsentrasi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat stres pada anak usia sekolah. Penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas teknologi, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis anak. Peneliti berasumsi bahwa tingginya durasi penggunaan gadget menjadi salah satu faktor risiko peningkatan stres akibat paparan stimulus digital berlebihan, berkurangnya aktivitas fisik dan interaksi sosial, serta belum optimalnya kemampuan coping anak. Oleh karena itu, diperlukan peran orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam mengawasi serta membatasi penggunaan gadget agar dampak negatif terhadap kesehatan psikologis anak dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

1. Durasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah di SDN Bagon 2 Kecamatan Puger Kabupaten Jember dominan tinggi.
2. Tingkat stres pada anak usia sekolah di SDN Bagon 2 Kecamatan Puger Kabupaten Jember sebagian besar berkategori sedang.
3. Durasi penggunaan gadget berhubungan secara signifikan positif dengan stres pada anak usia sekolah di SDN Bagon 2 Kecamatan Puger Kabupaten Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Fitriani, Handry Darussalam, Nola Faiza, Akademi Keperawatan Al- Ma'arif Baturaja, and Poltekkes Kemenkes Samarinda. 2020. "Lentera Perawat L P Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar" 1 (1): 43– 48.
- AlSamhori, Jihad Feras, Ahmad A. Toubasi, Dunia Z. Jaber, Hadeel H. Ghanem, Bayan I. Thainat, Ahmad Feras AlSamhori, and Heba Kalbouneh. 2024. "Jordanian Parental Perception of Screen Time and Its Association with Psychological Distress: A Cross-Sectional Design." *Pediatrics and Neonatology* 66 (1): 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2023.11.010>.
- Asnaria, Fitriani Rika, Syaifullah Syaifullah, and Sri Wahyuni Tanszil. 2025. "Analysis of Factors in Gadget Addiction Behavior (Phone Snubbing) among Vocational Students." *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik* 9 (1): 97. <https://doi.org/10.20961/jdc.v9i1.98117>.
- Davis, Christina, and Julie M. Turner-Cobb. 2023. "The Perceived Stress Scale for Kids (PeSSKi): Initial Development of a Brief Measure for Children Aged 7–11 Years." *Stress and Health* 39 (1): 125–36. <https://doi.org/10.1002/smi.3174>.
- Dewi, Rosmala. 2021. "Pengaruh Kemampuan Kerja, Motivasi Dan Pengembangan Karier Terhadap Kinerja Karyawan PT. Bina Buana Semesta." *JEBI) Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia* 16 (1): 19–25. www.jurnal.stiebi.ac.id.
- Drama, Banita Ihfatun, Iis Aisyah, and Ahmad Purnama Hudaya. 2024. "Hubungan Lama Waktu Penggunaan Gawai Dengan Kesehatan Mental Emosional Anak Sekolah." *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7 (1): 166–73. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.162>.
- Haifa, Nurul Melani, Indah Nabilla, Virda Rahmatika, and Rully Hidayatullah. 2025. "Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data Dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Berubah Tergantung Situasi Tertentu . (Arib , M . F . , Dkk , 2024)."
- Hayati, Sri dan Lalu Andre Saputra. 2023. "Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan" 2 (1): 49–53.

- Hmidan, Amira, Diane Seguin, and Emma G. Duerden. 2023. "Media Screen Time Use and Mental Health in School Aged Children during the Pandemic." *BMC Psychology* 11 (1): 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01240-0>.
- Iriyanto Shilham Adzin Adani. 2024. "Pengaruh Stres Kronis Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Pada Remaja." *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN* 2 (12): 1322–28. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.
- Kamaruddin, Ilham, Ferdinand Salomo Leuwol, Rahman Pranovri Putra, Mia Aina, Dina Mayadiana Suwarma, and Rosa Zulfikhar. 2023. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah." *Journal on Education* 6 (1): 307–16. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>.
- Liza, Mowshomi Mannan, Mohammad Azmain Iktidar, Simanta Roy, Musa Jallow, Sreshtha Chowdhury, Mustari Nailah Tabassum, and Tarannum Mahmud. 2023. "Gadget Addiction among School-Going Children and Its Association to Cognitive Function: A Cross-Sectional Survey from Bangladesh." *BMJ Paediatrics Open* 7 (1): 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001759>.
- Loliyana, Rina, Misran Hadi, and Evi Meidasari. 2023. "PENGARUH PELATIHAN TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PEGAWAI DENGAN MOTIVASI SEBAGAI VARIABEL MEDIASI (Pada PT. NISAN ABADI JAYA)" 4 (1): 65–74.
- Lorensa, Hilda, Andi Nurjaya, and Agustina Ningsi. 2021. "3) 1,2,3." Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kunjungan ANTENATAL CARE Di Puskesmas Balla, Kecamatan Balla, Kabupaten Mamasa 2 (5): 1491–97.
- Mann, Supreet, Angela Calvin, Amanda Lenhart, and Michael Robb. 2025. "The Common Sense Census: Media Use by Kids Zero to Eight, 2025," 48. <https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2025-common-sense-census-web-2.pdf>.
- Mesce, M., A. Ragona, S. Cimino, and L. Cerniglia. 2022. "The Impact of Media on Children during the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review." *Heliyon* 8 (12): e12489. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12489>.
- Muhammad Sowwam, and Afifah Permata Dimas Arwati. 2025. "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Sambungmacan." *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 13 (01): 104–13. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>.
- Nagata, Jason M., Abubakr A.A. Al-Shoabi, Alicia W. Leong, Gabriel Zamora, Alexander Testa, Kyle T. Ganson, and Fiona C. Baker. 2024. "Screen Time and Mental Health: A Prospective Analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study." *BMC Public Health* 24 (1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>.
- Nurhasanah, and Nurus Sa'adah. 2021. "Stress Akademik Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Pada Bimbel Cadiak Pandai Kabupaten Solok." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Al-Tazkiah* 10 (2): 129–46.
- Obbarius, Nina, Felix Fischer, Gregor Liegl, Alexander Obbarius, and Matthias Rose. 2021. "A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample." *Frontiers in Psychology* 12 (March): 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>.
- Park, Chulwoo, Patricia Angelica, and Airi Irene Trisnadi. 2025. "Global Impacts of Video Gaming Behavior on Young Adults' Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review." *Social Sciences and Humanities Open* 11 (November 2024): 101229. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101229>.
- Peni, Tri, Siti Indatul Laili, Chaterina Janes Pratiwi, and Arina Kamelia. 2025. "The Relationship of Screen Tme with Sleep Patterns in Toddler Children at Posyandu Mlaten Village." *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)* 4 (3): 1467–73. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i3.835>.
- Psikologis, Stress, Usia Lanjut, Selama Wabah, and Covid- D I Bogor. 2022. "1* , 2 1,2" 4.
- Purwadi, Hendro, and Lia Fitriyani. 2023. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia 1-6 Tahun Di Kota Depok." *MAHESA : Malahayati Health*

- Student Journal 3 (9): 2682–90. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10907>.
- Putri, Julia Novita, Titik Sumiatin, Su'udi Udi, and Binti Yunariyah. 2024. "Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 3: 376–83. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.
- Putu, Subhaktiyasa Gede. 2024. "Menentukan Populasi Dan Sampel; Pendekatan Methodology Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9: 2721–31.
- Quraniati, Nuzul, Praba Dian Rachmawati, Iqlima Dwi Kurnia, Kristiawati, Ilya Krisnana, and Yuni Sufyanti Arief. 2021. "Asuhan Keperawatan Anak Sehat Dan Penyakit Akut." *Mitra Wacana Media* 3 (1): 31–39.
- Rahmawati et all 2024. 2025. "Review Artikel : Macam - Macam Pengikat Dan Pengisi Pada Sediaan Tablet. 01(02), 57–66." 01 (02): 49–57.
- Reknadi, Danang Bagus, Mochammad Fajrin, Munif Munif, and Mustain Mustain. 2024. "Implementasi Node.js Dan Python Untuk Sistem Rekomendasi Laptop." *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan* 12 (3): 3204–14. <https://doi.org/10.23960/jitet.v12i3.5112>.
- Rismala, Yulita, Aguswan, Dian Eka Priyantoro, and Suryadi. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini." *El- Athfal : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Anak* 1 (01): 46–55. <https://doi.org/10.56872/elathfal.v1i01.273>.
- Rizal, Rosiana, Ry Shandy Vira, Mesa Sukmadani Rusdi, and Helmice Afriyeni. 2024. "Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta." *Jppie* 03 (02): 59–64. <http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/jppie>.
- Şambel Aykutlu, Merve, Hasan Cem Aykutlu, Mehmet Özveren, and Rüveyde Garip. 2024. "Digital Media Use and Its Effects on Digital Eye Strain and Sleep Quality in Adolescents: A New Emerging Epidemic?" *PLoS ONE* 19 (12): 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314390>.
- Santos, Renata Maria Silva, Samara de Alcântara Ventura, Yago Jean de Almeida Nogueira, Camila Guimarães Mendes, Jonas Jardim de Paula, Débora Marques Miranda, and Marco Aurélio Romano-Silva. 2024. "The Associations Between Screen Time and Mental Health in Adults: A Systematic Review." *Journal of Technology in Behavioral Science* 9 (4): 825–45. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00398-7>.
- Seresirikachorn, Kasem, Warakorn Thiamthat, Wararee Sriyuttagrai, Ngamphol Soonthornworasiri, Panisa Singhanetr, Narata Yudtanahiran, and Thanaruk Theeramunkong. 2022. "Effects of Digital Devices and Online Learning on Computer Vision Syndrome in Students during the COVID-19 Era: An Online Questionnaire Study." *BMJ Paediatrics Open* 6 (1): 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001429>.
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. 2018. "Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study." *Preventive Medicine Reports* 12 (October): 271–83. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.
- Wang, Wanxin, Weiqing Jiang, Liwan Zhu, Ciyong Lu, Yanzhi Li, Wenjian Lai and Lan Guo. 2024. "Screen Time Trajectories and Psychosocial Well-Being among Chinese Adolescents: A Longitudinal Study." *BMC Psychiatry* 24 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06329-3>.
- Yoonush, Muhammad. 2025. "Parenting Styles , Gadget Use , and Their Impact on Children ' s Growth and Development" 7 (1): 35–47.
- Zhao, Pengfei, Natalie N Bazarova, and Natercia Valle. 2023. "Digital Parenting Divides : The Role of Parental Capital and Digital Parenting Readiness in Parental Digital Mediation."