

Studi Pendahuluan: *Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy* (MCBT) untuk Mereduksi *Screen Time* Gawai pada Remaja Kota Serang

Preliminary Study : Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy (MCBT) Approach to Reducing Screen Time on Devices for Early Adolescent in Serang City

Poppy Ramadhani^(1*), Dery Kurniawan⁽²⁾, Ririn Nur Abdiah Bahar⁽³⁾, M.C Bayu Murti⁽⁴⁾,
Jundi Ilman Rahman⁽⁵⁾ & Intan Aurelie Rahmadya Effendi⁽⁶⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Indonesia

*Corresponding author: poppy.ramadhani@binabangsa.ac.id

Abstrak

Kebutuhan penggunaan gawai semakin tinggi oleh berbagai kalangan, salah satunya pada remaja. Kebutuhan tersebut mendorong remaja untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan gawai. Tujuan dari penelitian ini sebagai studi pendahuluan untuk mendapatkan data durasi *screen time* remaja Kota Serang sebagai bukti fenomena gambaran penggunaan gawai di kalangan remaja kota Serang, dan sebagai percobaan dalam menerapkan kemungkinan desain dan penelitian MCBT. Penelitian ini menggunakan sampel yang dipilih secara *purposive sampling* dari beberapa Sekolah Menengah Atas di Serang. Siswa yang terpilih akan mengikuti 2 kegiatan MCBT yaitu: *Fieldtrip* Ragunan sebagai sarana melakukan pengamatan burung liar dengan didampingi oleh klub pengamat burung liar Jakarta, dan Pengamatan mandiri di sekitar rumah yang didampingi secara daring oleh klub pecinta burung amati sekitar. Terpilih 61 siswa yang akan mengikuti seluruh kegiatan. Pengumpulan data durasi *screen time* dilakukan pada saat kegiatan *fieldtrip* Ragunan. Durasi *screen time* peserta direkam menggunakan aplikasi "*Screen Time Tracker: App Usage*" dan peserta diminta untuk mengunggah beberapa tangkapan layar berisi data durasi *screen time* ke dalam *google form*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa seluruh peserta kegiatan memiliki *screen time* lebih tinggi dari rata-rata mean di populasi. Kesimpulan dari studi pendahuluan ini adalah fenomena penggunaan gawai pada remaja di kota Serang dapat dikategorikan tinggi di atas rata-rata.

Kata Kunci: MCBT; Gawai; Remaja; Studi Pendahuluan; *Screen Time*.

Abstract

The need for the use of devices is getting higher by various groups, one of which is adolescents. This need encourages adolescents to spend most of their time with devices. The purpose of this research is as a preliminary study to obtain data on the duration of screen time of adolescents in Serang city as evidence of the phenomenon of the description of the use of devices among adolescents in Serang city, and as an experiment in applying possible MCBT designs and research. This study used a purposively selected sample from several high schools in Serang. The selected students will participate in 2 MCBT activities, namely: *Fieldtrip* Ragunan as a means of conducting wild bird observations accompanied by the Jakarta Wild Bird Observers Club, and independent observations around the house accompanied online by the Amati Sekitar Bird Lovers Club. 61 students were selected to participate in all activities. Screen time duration data was collected during the Ragunan field trip. Participants' screen time duration was recorded using the "*Screen Time Tracker: App Usage*" and participants were asked to upload several screenshots containing screen time duration data into a *google form*. The results of this study found that all participants of the activity had a higher screen time than the average mean in the population. The conclusion of this preliminary study is that the phenomenon of device use among adolescents in the city of Serang can be categorized as high above average.

Keywords: MCBT; Gadgets; Teenagers; Preliminary Studies; *Screen Time*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.586>

Rekomendasi mensitasi :

Ramadhani, P., Kurniawan, D., Bahar, R. N. A., Murti, M. C. B., Rahman, J. I. & Effendi, I. A. R. (2024), Studi Pendahuluan: *Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy* (MCBT) untuk Mereduksi *Screen Time* Gawai pada Remaja Kota Serang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1108-1115.

PENDAHULUAN

Internet (*Inter-Network*) adalah sebutan untuk sekumpulan jaringan komputer yang menghubungkan situs akademik, pemerintahan, komersial, organisasi, maupun perorangan (Rohaya, 2008). Internet menyediakan akses kepada siapa saja tidak terbatas pada layanan telekomunikasi semata, melainkan sumber daya informasi kepada jutaan pemakainya yang tersebar di seluruh dunia. Correa, dkk. (2010) mengemukakan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan melalui internet yakni *surfing, emailing, downloading, social networking, blogging, navigating in virtual world, gaming, chatting*, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa atau setara dengan 79,8% dari total populasi (APJII, 2024). Penetrasi internet berdasarkan gender sebagian besar adalah laki-laki sebesar 50,7% dan perempuan sebesar 49,1%. Prasetyo, Dkk. (2024) mengemukakan alasan utama penggunaan internet sangat beragam mulai dari pencarian informasi yang menjadi alasan terpopuler (83,1%), komunikasi dengan keluarga dan teman (70,9%), serta mencari inspirasi (70,6%). Selain itu, akses internet juga banyak digunakan untuk hiburan, edukasi, dan aktivitas ekonomi seperti penelitian produk ataupun manajemen keuangan.

Data KOMINFO (dalam Suhana, 2018) pada tahun 2014 menunjukkan Indonesia menjadi pengguna gadget nomor empat tertinggi di dunia. Salah satunya ponsel pintar. Selain menjadi alat komunikasi dan sumber informasi, ponsel pintar yang

dilengkapi berbagai fitur juga menjadi pintu masuk bagi anak-anak untuk mengakses media sosial, *game*, dan fitur lainnya secara daring yang belum sesuai untuk usianya (KOMINFO, 2018). Ponsel pintar adalah perangkat yang paling banyak dipakai untuk mengakses internet (44,16%). Menteri Komunikasi dan Informatika, Rudiantara, dalam acara Internet Aman untuk Anak di Jakarta, 6 Februari 2018, mengungkapkan bahwa sebanyak 65,34% pengguna media sosial berusia 9-19 tahun. Umumnya pengguna mengakses media sosial termasuk Youtube dan game online (Alvira, 2021).

Lebih lanjut, penggunaan media sosial tidak hanya berdampak positif, tetapi berdampak negatif baik terhadap permasalahan mental maupun perilaku maupun penurunan motivasi akademik (Suhana, 2018). Fenomena saat ini adalah semakin banyak waktu luang yang dihabiskan oleh anak-anak dan remaja di depan layar dengan ponsel pintar, tablet, konsol *games*, dan televisi meningkatkan kekhawatiran para orang tua, tenaga kesehatan, serta pendidik tentang pengaruh durasi *screen time* dengan kesejahteraan psikologis (Kardaras, 2017, dalam Twenge & Campbell, 2018). Banyak laporan kejadian yang telah menyoroti efek negatif dari *screen time*, seperti permasalahan gangguan tidur, suasana hati, maupun interaksi komunal seseorang (Lissak, 2018). Liu, dkk. (2022) mengemukakan bahwa peningkatan *screen time* berhubungan dengan peningkatan problem internal seperti depresi, cemas, pemikiran untuk bunuh diri, merasa kesepian, dan harga diri rendah. Lebih lanjut Liu, dkk (2019) menyatakan bahwa penggunaan ponsel pintar lebih dari 2 jam

per hari pada hari biasa dan 5 jam per hari pada hari libur berhubungan dengan timbulnya masalah depresi pada remaja.

Upaya dalam rangka mengurangi dan menghilangkan dampak negatif *screen time* pada remaja memerlukan kerjasama antara orang tua, pihak sekolah, serta masyarakat dalam rangka melakukan pengawasan. Selain itu, tindakan yang dapat dilakukan untuk mereduksi adiksi ponsel pintar/ *screen time* adalah dengan teknik *Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy* (Shonim, dkk., 2014, dalam Alvira, 2021). Pendekatan MCBT mencakup satu atau lebih hal berikut: praktik meditasi pribadi berdasarkan konsentrasi dan/atau latihan meditasi kontemplatif, praktik perilaku (misalnya cinta kasih, kasih sayang, dan kemurahan hati), strategi kognitif (misalnya refleksi pada sifat sementara peristiwa dan kekosongan diri), dan strategi empatik (misalnya memberi kebahagiaan dan menghilangkan penderitaan secara bergantian). Semua teknik ini dipandang secara kolektif sebagai elemen pelatihan pikiran (Singh, 2008).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa teknik ini memiliki beragam kelebihan dari teknik-teknik yang digunakan selama ini untuk mengurangi adiksi ponsel pintar. Terlebih, dalam teknik ini subjek dapat mengenali dinamika yang terjadi dalam diri sendiri terkait relasi dengan keluarga, atau lingkungan sekitar yang berkontribusi sebagai faktor penyebab adiksi sehingga mengurangi tingkat kekambuhan.

Sebelum dilaksanakannya penelitian tentang MCBT, penulis merasakan urgensi untuk melakukan studi pendahuluan. Studi Pendahuluan merupakan langkah mendasar yang perlu dilakukan sebelum

penelitian sesungguhnya. Studi Pendahuluan diketahui dapat membantu mengidentifikasi masalah - masalah yang mungkin terjadi dalam desain, praktis, sumber daya, waktu dan anggaran di penelitian sebenarnya (Smith, et al. 2015). Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa pertanyaan yang ingin diketahui dalam studi pendahuluan ini mengenai durasi *screen time* dan teknis MCBT. Dalam hal durasi *screen time*, peserta akan dijadikan sebagai sampel penelitian dan *screen time*-nya akan dibandingkan dengan rata-rata *screen time* di populasi. Hal ini bertujuan untuk melihat keberadaan fenomena penggunaan gawai yang tinggi di kalangan remaja. Kemudian dalam hal teknis pelaksanaan MCBT studi pendahuluan ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai teknis pelaksanaan MCBT yang terbaik, masalah - masalah yang nanti mungkin terjadi dan antisipasi yang bisa diberikan, gambaran dana penelitian, dan prospek penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan sampel yang dipilih secara *purposive sampling* dari beberapa Sekolah Menengah Atas di Serang. Siswa yang terpilih akan mengikuti 2 kegiatan MCBT yaitu: *Fieldtrip* Ragunan sebagai sarana melakukan pengamatan burung liar dengan didampingi oleh klub pengamat burung liar jakarta, dan Pengamatan mandiri di sekitar rumah yang didampingi secara daring oleh klub pecinta burung amati sekitar. Terpilih 61 siswa yang akan mengikuti seluruh kegiatan. Berikut adalah demografi peserta:

Tabel 1. Data demografi (jenis kelamin, usia, dan kelas) peserta

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	17
Perempuan	44
Usia	Jumlah
15 tahun	19
16 tahun	25
17 tahun	17
Kelas	Jumlah
X	27
XI	38
XII	4

Adapun kriteria subjek penelitian sebagai berikut:

1. Siswa SMA usia 15 - 18 tahun berdomisili di Kota & Kabupaten Serang.
2. Mempunyai ponsel pribadi
3. Bersedia mengikuti rangkaian kegiatan.

Pengumpulan data durasi screen time dilakukan pada saat kegiatan *fieldtrip* Ragunan. Durasi *screen time* peserta direkam menggunakan aplikasi "*Screen Time Tracker: App Usage*" dan peserta diminta untuk mengunggah beberapa tangkapan layar berisi data durasi *screen time* ke dalam *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *screen time* peserta diolah dengan statistik deskriptif menggunakan program IBM SPSS Statistics.

Dari data durasi *screen time* peserta, kemudian dapat dihitung *Standard Error Mean* Populasi (S.E Mean) untuk tiap - tiap data. *Standard error mean* populasi merupakan nilai estimasi untuk mean populasi (Gravetter, 2016; Field, 2017). Nilai tersebut dapat digunakan sebagai nilai mean populasi ketika data parameter populasi tidak diketahui. Sehingga kami menggunakan nilai S.E Mean sebagai nilai *cutt-off* untuk memberikan klasifikasi keberadaan fenomena *screen time* tinggi.

Nilai *screen time* peserta akan dibandingkan dengan nilai S.E Mean dan akan dihitung frekuensi peserta yang memiliki *screen time* di atas nilai S.E Mean. Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa seluruh peserta yang mengikuti kegiatan memiliki durasi *screen time* diatas nilai mean di populasi.

Tabel 2. S.E Mean Populasi

	n	Mean (menit)	S.E Mean (menit)	jumlah n dgn <i>screen time</i> ≥ S.E Mean
<i>total today usage</i>	61	235,56	23,04	61
<i>total daily average</i>	61	440,52	31,46	61
<i>total current week usage</i>	61	2936,07	116,76	61
<i>one week total usage</i>	59	2318,82	192,92	59
<i>daily average usage</i>	59	417,66	55,50	59
<i>highest daily usage</i>	59	589,05	63,00	59
<i>overall daily average usage</i>	59	378,32	51,10	59
<i>total usage weekly average usage</i>	59	5068,73	443,16	59
<i>highly weekly usage</i>	59	1918,85	152,13	59
<i>Overall weekly average usage</i>	59	2526,02	193,98	59
	59	1587,12	121,75	59

Selain data durasi *screen time*, terdapat data tambahan seperti 4 aplikasi terpopuler yang dibuka oleh peserta pada hari mereka merekam data *screen time*, yaitu:

Tabel 3. Aplikasi terpopuler

	MEMBUKA APLIKASI	
	Buka Aplikasi : Ya	Buka Aplikasi : Tidak
Whatsapp	52	9
Tiktok	36	25
Chrome	18	43
Shopee	3	58
Instagram	33	28
Youtube	5	56
Capcut	7	54
Telegram	2	59
Mobile legend	2	59
Facebook	2	59
E-commerce	9	52

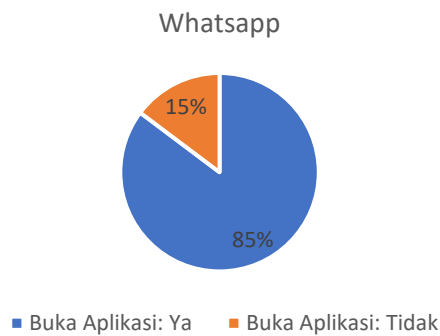


Diagram 1 : Frekuensi peserta yang membuka whatsapp

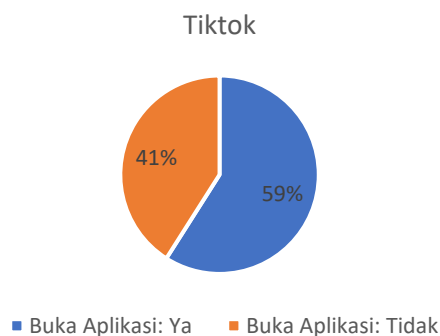


Diagram 2 Frekuensi peserta yang membuka Tiktok

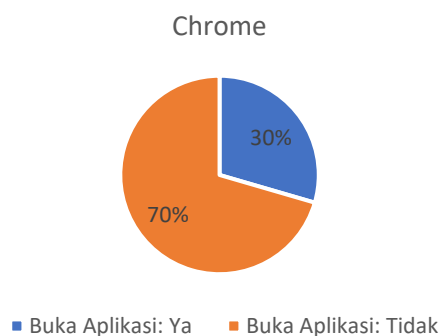


Diagram 3. Frekuensi peserta yang membuka Chrome

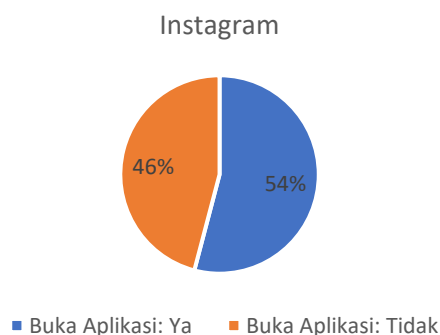


Diagram 4. Frekuensi peserta yang membuka Instagram

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki durasi *screen*

time di atas nilai rata-rata populasi berdasarkan *Standard Error Mean* (S.E Mean). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gawai di kalangan remaja Kota Serang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan standar rata-rata yang umum ditemukan. Durasi *screen time* yang tinggi dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, di antaranya aksesibilitas terhadap gawai (Simanjuntak, 2023), ketersediaan internet (Budury et al., 2020), serta preferensi aktivitas digital yang menjadi bagian dari gaya hidup remaja saat ini (Fauziyah, 2019).

Berdasarkan data frekuensi aplikasi yang digunakan, WhatsApp dan TikTok menempati posisi tertinggi sebagai aplikasi yang paling sering diakses oleh peserta. Penggunaan WhatsApp sebagai alat komunikasi utama dapat dipahami sebagai kebutuhan untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman. Sementara itu, dominasi TikTok menunjukkan kecenderungan remaja untuk mencari hiburan instan melalui konten video pendek. Selain itu, dalam riset Mittmann dkk menemukan adanya peran yang signifikan pada remaja yang menggunakan TikTok dalam urusan pertemanan (Mittmann et al, 2022). Hal ini senada dengan pola perilaku penggunaan sosial media terutama pada penggunaan Instagram dan Whatsapp terhadap adiksi dalam temuan penelitian Rahardjo dkk (2020). Dimana adanya empat kebutuhan yang berperan dalam kelekatan remaja bermedia sosial, yaitu kebutuhan untuk mampu melakukan banyak hal, membangun relasi sosial yang hangat, memperoleh kesenangan, serta merasa aman dan mampu mengendalikan situasi (Rahardjo dkk, 2020).

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya, penggunaan aplikasi seperti Instagram dan Chrome juga mencerminkan kebutuhan remaja untuk bersosialisasi serta mengakses informasi. Di sisi lain, rendahnya frekuensi penggunaan aplikasi seperti Shopee dan platform e-commerce menunjukkan bahwa aktivitas berbelanja daring bukanlah prioritas utama dalam penggunaan gawai oleh remaja. Hal ini dapat dijelaskan berkaitan dengan gaya hidup (*lifestyle*) terhadap keputusan untuk berbelanja bahkan secara impulsif. Dimana individu yang memiliki materi yang berlebih atau hidup dalam materialistis cenderung lebih tinggi membelajankan secara hedon daripada individu yang belum memiliki materi. Kaitan ini dapat dipahami pada apakah individu tersebut telah bekerja sehingga menghasilkan uang atau tidak sehingga berpengaruh pada tingkat impulsif dalam berbelanja (Angela & Paramita, 2020).

Penelitian sebelumnya (Liu et al., 2019; Twenge & Campbell, 2018) menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti gangguan tidur, kecemasan, penurunan motivasi akademik, hingga risiko depresi. Temuan ini sejalan dengan pola screen time yang terpantau dalam penelitian ini, di mana sebagian besar peserta memiliki durasi penggunaan gawai yang melampaui batas yang direkomendasikan oleh para ahli Kesehatan (Sumantiawan et al., 2024).

Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy (MCBT) menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mereduksi durasi *screen time* yang berlebihan. Teknik ini menggabungkan

praktik meditasi, refleksi kognitif, dan strategi perilaku untuk membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pola pikir dan tindakan mereka terkait penggunaan gawai. Studi pendahuluan ini memberikan gambaran penting mengenai potensi penerapan MCBT di kalangan remaja, serta tantangan yang mungkin dihadapi dalam proses implementasinya.

Dalam penerapan *mindfulness* pada penelitian ini dilakukan secara informal, yaitu melakukan kegiatan hobi. Secara konsep, keterkaitan hobi dengan *mindfulness* adalah dimana seseorang dalam keadaan yang sepenuhnya hadir dan sadar akan momen yang dikerjakan atau yang dialami tanpa gangguan dari pikiran masa lalu atau masa depan, serta tanpa penilaian. Kegiatan mengamati spesies burung yang diterapkan dalam implementasi riset di penelitian ini adalah salah satu bentuk hobi yang dijadikan konsep *mindfulness*. Endang (2021) mengatakan bahwa untuk dapat melatih *mindfulness* dapat dilakukan secara formal maupun informal. Latihan yang formal pada dasarnya membutuhkan waktu dan tempat khusus sedangkan latihan yang informal dilakukan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya saat makan, berjalan, melakukan hobi dan lain sebagainya (Endang, 2021).

Penelitian ini merekomendasikan perlunya intervensi yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan faktor lingkungan, dukungan keluarga, dan kesiapan peserta dalam mengikuti program MCBT. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi berkala untuk memantau efektivitas intervensi MCBT dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa durasi *screen time* remaja di Kota Serang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan nilai *screen time* di populasi. Aplikasi yang paling sering digunakan, seperti WhatsApp, TikTok, dan Instagram, mencerminkan kebutuhan remaja untuk berkomunikasi, bersosialisasi, dan mencari hiburan. Namun, tingginya durasi penggunaan gawai dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif, termasuk gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan performa akademis.

Intervensi melalui Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy (MCBT) menawarkan pendekatan yang efektif untuk mengurangi *screen time* dengan meningkatkan kesadaran penuh terhadap pola penggunaan gawai. Studi pendahuluan ini juga memberikan wawasan terkait teknis penerapan MCBT dan tantangan yang mungkin muncul selama implementasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini bisa hadir&terlaksana berkat bantuan dari berbagai pihak terima kasih tidak terkira kami ucapkan kepada : Bapak A.P Wisnubroto, M.Psi., Psikolog atas kepercayaan dan kesempatan yang telah diberikan, kepada Kemdiktisaintek Republik Indonesia atas dana hibah yang telah diberikan, kepada rekan - rekan dosen, staf akademik dan seluruh Mahasiswa Psikologi yang terlibat penelitian ini. Kepada pihak burung.jakarta dan amati sekitar terima kasih kami ucapkan atas kerjasamanya selama ini. Kepada orang tua&keluarga, tanpa dukungan dan restunya mungkin penelitian ini tidak dapat berjalan lancar,

teruntuk khususnya Bapak Deo Hoshi Aditya, S.Psi, Ibu Novermia Fitrah, S.Pd, dan Bapak Rahmat Efendi, S.T.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 221 Juta Orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Alvira, Mirza. (2021). Studi Deskripsi: Perilaku Adiksi HP (Gadget Addiction) Peserta Didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik*, 2021;5(1): 43-48. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p43-48>
- Angela, V., & Paramita, E. L. (2020). Pengaruh Lifestyle Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Impulse Buying Konsumen Shopee Generasi Z. *Jurnal Ekobis: Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 10(2), 248-262.
- Budury, S., Fitriyani, A., & Sari, D. J. E. (2020). Social media and mental health issue among students during pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551-556.
- Correa, T., Williard, A & Zuniga, H. (2010). Who interact on the web?: the intersection of users personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- Field, A. (2017). *Discovering Statistic Using IBM SPSS Statistics 5th Edn*. SAGE Publisher.
- Fauziyah, P. R. N. (2019). Preferensi dan gaya hidup mahasiswa sebagai kelompok digital native dalam pemilihan tempat belajar (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Fourianalistyawati, E. (2021). *Mindfulness: Latihan Kesadaran Sebagai Langkah Sederhana Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi*.
- Gravetter, F., Wallnau, L. (2016). *Statistic for The Behavioral Science*. Cengage Learning. USA.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. *Kecanduan Gawai Ancam Anak-anak*. 2018. https://www.kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduangawai-ancam-anak-anak/o/sorotan_media
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res*, 164:149-57. [10.1016/j.envres.2018.01.015](https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015)

- Liu, J., Liu, C., Wu, T., Liu, B. P., Jia, C. X., & Liu, X. (2019). Prolonged mobile phone use is associated with depressive symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 259 (June), 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.017>
- Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto-Martin, J., & O'Sullivan, A. (2022). Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(2), 99–109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
- Mittmann, G., Woodcock, K., Dörfler, S., Krammer, I., Pollak, I., & Schrank, B. (2022). "TikTok Is My Life and Snapchat Is My Ventricle": A Mixed-Methods Study on the Role of Online Communication Tools for Friendships in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 42(2), 172–203. <https://doi.org/10.1177/02724316211020368>
- Prasetyo, S. M., dkk. (2024). Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. BIIKMA: Buletin Ilmiah Ilmu Komputer dan Multimedia. Volume 2, No. 1, Juni Tahun 2024. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/biikma/article/view/1032>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16.
- Rohaya, Siti. (2008). Internet: Pengertian, Sejarah, Fasilitas dan Koneksinya. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/362/1/INTERNET%20PENGERTIAN,%20SEJARAH,%20FASILITAS%20DAN%20KONEKSINYA.pdf>
- Sharabati, A. A. A., Al-Haddad, S., Al-Khasawneh, M., Nababteh, N., Mohammad, M., & Abu Ghoush, Q. (2022). The impact of TikTok user satisfaction on continuous intention to use the application. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8(3), 125.
- Singh, N. N. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2008;36: 659–666.
- Suhana, Mildayani. (2018). Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*. 169. Hal: 224–227. DOI:10.2991/icece-17.2018.58
- Smith, et al (2015). *Field Trials of Health Intervention: A Toolbox*. United Kingdom. Oxford University Press.
- Sumantiawan, D. I., Nurvita, S., & Chotimah, S. N. (2024). Edukasi Dampak Buruk Screen Time Pada Anak. *Jurnal Parahita Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 14–20.
- Twenge, Jean M. & Campbell, W. Keith. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 12: 271–283.