ISSN: 2503-3379 (Online) 2527-3132 (print)

JURNAL KELUARGA BERENCANA

POLICY BRIEF

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN

PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI STRATEGI MITIGASI KECANDUAN GAWAI PADA ANAK DAN REMAJA

Berti Kumalasari[1*], Eko Yuliarti Siroj[2]
[1]Lembaga Kajian Perempuan, Anak dan Keluarga (PERAK)
[2]Yayasan Rumah Ibu Indonesia
**Email: bertikumalasariikk50@gmail.com*

Ringkasan Eksekutif

Kecanduan gawai pada anak dan remaja menjadi tantangan serius di era digital yang berdampak pada perkembangan karakter, kesehatan mental, serta kualitas interaksi sosial. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan berkaitan dengan rendahnya kontrol diri, meningkatnya emosi negatif, serta menurunnya empati dan tanggung jawab sosial. Pendekatan yang selama ini dilakukan, seperti pembatasan penggunaan gawai, terbukti belum efektif dalam jangka panjang karena tidak menyentuh akar permasalahan. Policy brief ini menegaskan bahwa pendidikan karakter merupakan strategi mitigasi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Melalui penguatan nilai seperti disiplin, tanggung jawab, regulasi emosi, religiusitas, dan literasi digital, anak dan remaja dapat mengembangkan kemampuan untuk menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang. Rekomendasi utama meliputi integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sekolah, penguatan peran keluarga melalui program parenting digital, pemanfaatan teknologi sebagai media pendidikan karakter, serta dukungan kebijakan dan lingkungan yang kondusif. Pendekatan kolaboratif lintas sektor menjadi kunci untuk menghasilkan generasi yang tidak hanya cakap digital, tetapi juga berkarakter kuat.

Kata Kunci: Pendidikan karakter, kecanduan gawai, digital wellbeing, literasi digital, pengasuhan digital

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan anak dan remaja secara fundamental. Gawai kini bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga bagian dari gaya hidup, sarana hiburan, pembelajaran, dan interaksi sosial. Di satu sisi, kehadiran gawai memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan peluang pengembangan diri. Namun, jika penggunaannya tidak terkontrol, gawai dapat berkembang menjadi kecanduan yang berdampak serius pada perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gawai pada anak dan remaja berkorelasi dengan perubahan perilaku dan kepribadian yang signifikan. Anak yang

kecanduan cenderung mengalami penurunan kemampuan mengendalikan diri, meningkatnya emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan, serta berkurangnya sensitivitas terhadap norma sosial (Kurniawati & Sutharjana, 2023; Mushkevych, 2025; Purnomo & Azizah, 2025). Dalam konteks perkembangan karakter, kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat menghambat pembentukan nilai-nilai dasar seperti disiplin, tanggung jawab, empati, dan integritas.

Selain itu, kecanduan gawai juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Beberapa studi mengaitkan penggunaan gawai yang berlebihan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, serta menurunnya harga diri dan dukungan sosial (Karabey et al., 2023; Giansanti, 2025). Dampak ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga meluas ke ranah sosial dan pendidikan, seperti menurunnya kualitas interaksi tatap muka, keterampilan komunikasi, dan prestasi akademik (Rashid et al., 2025).

Fenomena ini menunjukkan bahwa kecanduan gawai bukan sekadar persoalan penggunaan teknologi, melainkan masalah multidimensional yang menyentuh aspek psikologis, sosial, dan moral. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis (seperti pembatasan waktu penggunaan), tetapi juga menyentuh akar pembentukan perilaku, yakni melalui pendidikan karakter.

Pendidikan karakter dipandang sebagai strategi yang relevan dan berkelanjutan untuk mitigasi kecanduan gawai. Pendekatan ini berfokus pada pembentukan nilai, sikap, dan kebiasaan positif dalam diri anak dan remaja. Melalui penguatan nilai seperti pengendalian diri, tanggung jawab, religiusitas, dan literasi digital, anak diharapkan dapat menggunakan teknologi dengan bijak dan seimbang. Oleh karena itu, integrasi pendidikan karakter dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial menjadi langkah strategis untuk mencegah dan mengatasi kecanduan gawai secara komprehensif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan karakter sebagai strategi mitigasi kecanduan gawai pada anak dan remaja, serta merumuskan implikasi kebijakan yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan keluarga.

Analisis Masalah dan Temuan Utama

Kecanduan gawai pada anak dan remaja merupakan permasalahan yang semakin kompleks di era digital. Pendekatan konvensional yang berfokus pada pembatasan akses terbukti kurang efektif dalam jangka panjang dan berpotensi menimbulkan resistensi apabila tidak diiringi dengan penguatan kapasitas internal individu (Hampton & Shin, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa akar permasalahan tidak hanya terletak pada intensitas penggunaan gawai, tetapi juga pada lemahnya karakter, khususnya dalam aspek kontrol diri, tanggung jawab, dan regulasi emosi.

Secara empiris, kecanduan gawai berkorelasi dengan rendahnya kesadaran dan tanggung jawab digital (*digital citizenship*). Rendahnya pemahaman siswa mengenai etika digital dan jejak digital berhubungan dengan meningkatnya perilaku berisiko, termasuk penggunaan gawai secara berlebihan (Capuno et al., 2022). Selain itu,

penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga berdampak pada melemahnya kualitas hubungan keluarga, sehingga mengurangi fungsi keluarga sebagai agen utama pembentukan nilai dan kontrol sosial (Tabatabaei et al., 2024).

Dari aspek psikososial, kecanduan gawai berkaitan erat dengan rendahnya keterampilan sosial dan emosional. Individu dengan keterampilan sosial yang rendah lebih rentan terhadap penggunaan internet berisiko, termasuk pada kelompok dengan gangguan perilaku seperti ADHD (Derin et al., 2025). Penggunaan gawai yang berlebihan juga terbukti merusak kemampuan regulasi emosi, baik dalam strategi kognitif maupun ekspresif (Liu et al., 2022). Kondisi ini semakin diperparah oleh tingkat stres yang tinggi, sementara harga diri yang kuat berperan sebagai faktor protektif terhadap kecanduan (Mousoulidou et al., 2024).

Temuan lain menunjukkan bahwa pendidikan karakter berkontribusi dalam memperkuat literasi digital dan kemampuan berpikir kritis. Individu dengan literasi digital yang baik cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih tinggi serta lebih rendah keterlibatannya dalam perilaku disfungsional seperti *phubbing* (Tek & Ozsari, 2025). Selain itu, penerapan konsep *digital hygiene* terbukti efektif dalam menekan perilaku berisiko dalam penggunaan teknologi (Berdi et al., 2024).

Dalam konteks implementasi, pendekatan pendidikan karakter yang inovatif, seperti pembelajaran berbasis permainan digital (*digital game-based learning*) dan pendekatan etika kepedulian digital melalui aktivitas kolaboratif, terbukti meningkatkan keterlibatan serta internalisasi nilai pada anak dan remaja (Wang et al., 2023; O'Reilly et al., 2024). Peran keluarga juga menjadi faktor kunci, di mana pola asuh otoritatif bersifat protektif terhadap kecanduan gawai, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif justru meningkatkan risiko (Zulkarnain et al., 2025).

Lebih lanjut, bukti empiris menunjukkan bahwa larangan total terhadap penggunaan gawai cenderung kontraproduktif dan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, seperti penurunan harga diri remaja (Hampton & Shin, 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang lebih relevan adalah pendidikan karakter berbasis kebajikan (*virtue ethics*), yang menekankan nilai-nilai seperti keadilan, empati, dan tanggung jawab sebagai fondasi dalam penggunaan teknologi secara bijak (Harrison & Polizzi, 2022).

Strategi Pendidikan Karakter

Mitigasi kecanduan gawai pada anak dan remaja memerlukan pendekatan pendidikan karakter yang komprehensif dan terintegrasi. Strategi ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku eksternal, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal individu serta dukungan lingkungan sosial. Secara konseptual, strategi pendidikan karakter dapat dilakukan melalui pendekatan intrapersonal, interpersonal, dan sosial-ekologis.

Pertama, pendekatan intrapersonal menekankan pada penguatan disiplin diri, regulasi emosi, dan nilai moral. Kecanduan gawai seringkali berakar pada lemahnya kontrol impuls dan ketidakmampuan mengelola emosi (Liu et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi, penerapan *digital hygiene*, serta internalisasi nilai melalui pendekatan *knowing, doing, being* menjadi penting (Berdi et al., 2024; Taja et al., 2021). Selain itu, penguatan nilai religius,

kemampuan pemaafan, serta strategi koping adaptif terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku berisiko di dunia digital (Eroglu et al., 2022).

Kedua, pendekatan interpersonal berfokus pada pengembangan empati, keterampilan sosial, dan tanggung jawab dalam interaksi digital. Penerapan kerangka *Digital Ethics of Care (DEC)* mendorong terbentuknya empati digital dan kepedulian melalui aktivitas kolaboratif, seperti permainan edukatif berbasis kelompok (O'Reilly et al., 2024). Pendidikan karakter berbasis kebajikan (*virtue ethics*), seperti keadilan, empati, dan keberanian, juga relevan dengan perkembangan moral remaja (Harrison & Polizzi, 2022; Millán Ghisleri & Caro Samada, 2022). Strategi ini membantu anak dan remaja memahami konsekuensi sosial dari perilaku digital.

Ketiga, penguatan literasi digital dan kewargaan digital (digital citizenship) menjadi komponen penting dalam strategi pendidikan karakter. Hal ini mencakup pemahaman etika digital, literasi media, keamanan digital, serta hak dan tanggung jawab dalam ruang digital (Capuno et al., 2022). Literasi digital yang baik terbukti berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan penurunan perilaku disfungsional seperti *phubbing* (Tek & Ozsari, 2025). Model 4A (attitude, ability, awareness, access) dapat digunakan sebagai kerangka implementasi yang melibatkan peran aktif sekolah (Stevenson et al., 2025).

Keempat, pemanfaatan metode pembelajaran inovatif, seperti *digital game-based learning*, dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan efektivitas internalisasi nilai karakter. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan literasi *cyber wellness* serta menjadikan proses pembelajaran lebih kontekstual dan menarik bagi anak dan remaja (Wang et al., 2023).

Kelima, penguatan peran keluarga sebagai lingkungan utama pembentukan karakter. Pola asuh otoritatif terbukti bersifat protektif terhadap kecanduan gawai, sementara pola asuh otoriter dan permisif justru meningkatkan risiko (Zulkarnain et al., 2025; Tomczyk & Wąsiński, 2017). Interaksi sederhana seperti komunikasi yang hangat dan waktu berkualitas antara orang tua dan anak berkontribusi dalam pemulihan dan pencegahan kecanduan (Lee et al., 2020). Dukungan otonomi dan komunikasi terbuka juga memperkuat pembentukan *digital citizenship* (Morales-Álvarez et al., 2025).

Keenam, pendekatan sosial-ekologis berbasis komunitas diperlukan untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat. Intervensi yang melibatkan keluarga, sekolah, masyarakat, serta kebijakan berbasis budaya terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif kecanduan gawai (Mohamed et al., 2025; Dadi et al., 2024). Selain itu, penguatan ekspektasi pendidikan dan kualitas hubungan teman sebaya juga berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku bermasalah pada remaja (Zhu et al., 2024).

Tantangan Implementasi

Pertama, pada tingkat keluarga, rendahnya keterlibatan dan literasi digital orang tua menjadi hambatan utama. Pola asuh yang tidak tepat, khususnya otoriter dan permisif, terbukti meningkatkan risiko *problematic internet use*, sementara

penggunaan gawai sebagai "pengasuh digital" justru mempercepat terbentuknya perilaku adiktif (Zulkarnain et al., 2025; Abdullah et al., 2022). Selain itu, inkonsistensi dalam pengasuhan serta kurangnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak menghambat proses internalisasi nilai karakter (Sarwatay et al., 2021; Tomczyk & Wąsiński, 2017).

Kedua, pada tingkat sekolah, terdapat kesenjangan kesadaran digital antara guru dan siswa yang belum terakomodasi secara optimal dalam kurikulum. Implementasi pendidikan kewargaan digital (*Digital Citizenship Education*) masih menghadapi keterbatasan dalam hal panduan operasional dan kapasitas guru (Capuno et al., 2022). Selain itu, lingkungan sekolah yang kurang kondusif, seperti adanya perundungan, turut berkontribusi terhadap meningkatnya penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai bentuk pelarian (Aydin & Goncu, 2025).

Ketiga, pada tingkat individu, rendahnya kesadaran diri dan keterampilan digital membuat remaja lebih rentan terhadap risiko di dunia digital, termasuk *cyberbullying* (Pushsapavardhana, 2025). Keterampilan sosial yang lemah menjadi mediator utama dalam munculnya perilaku berisiko (Derin et al., 2025). Di sisi lain, kecanduan gawai juga berdampak pada menurunnya kemampuan regulasi emosi, sehingga menciptakan siklus yang memperparah kondisi adiktif (Liu et al., 2022). Variasi karakteristik individu, seperti perbedaan usia dan gender, juga menuntut pendekatan intervensi yang lebih adaptif dan tidak seragam (Alnaimat et al., 2023; Murciano-Hueso et al., 2022).

Keempat, pada tingkat sistemik, masih terdapat keterbatasan dalam dukungan kebijakan dan ekosistem yang mendukung. Stigma terhadap kecanduan internet serta minimnya skrining dini di lingkungan sekolah menjadi hambatan dalam deteksi dan intervensi awal (Dadi et al., 2024). Selain itu, desain platform digital yang berorientasi pada peningkatan keterlibatan pengguna tanpa mempertimbangkan aspek kesejahteraan turut memperkuat risiko kecanduan (Sarwatay et al., 2021).

Lebih lanjut, pendekatan pendidikan karakter yang kurang tepat, seperti pelarangan total penggunaan gawai, terbukti kontraproduktif dan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis remaja, termasuk penurunan harga diri (Hampton & Shin, 2023). Sebaliknya, remaja lebih responsif terhadap pendekatan berbasis kebajikan (*virtue ethics*) yang menekankan nilai empati, tanggung jawab, dan kesadaran moral dalam penggunaan teknologi (Harrison & Polizzi, 2022).

Rekomendasi Kebijakan

Kecanduan gawai pada anak dan remaja memerlukan intervensi kebijakan yang tidak hanya bersifat restriktif, tetapi juga transformatif melalui penguatan pendidikan karakter. Pendekatan ini harus dilaksanakan secara sistematis, aplikatif, dan kolaboratif dengan melibatkan sekolah, keluarga, serta dukungan lingkungan yang lebih luas.

1. Integrasi Pendidikan Karakter dalam Kurikulum Sekolah

Pemerintah dan satuan pendidikan perlu mengintegrasikan pendidikan karakter secara operasional dalam proses pembelajaran, bukan sekadar sebagai muatan normatif dalam kurikulum. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kontrol

diri dapat diinternalisasikan melalui metode pembelajaran kontekstual, seperti diskusi kasus penggunaan gawai, penugasan reflektif terkait manajemen waktu, serta pembiasaan harian seperti refleksi kelas dan program "hari tanpa gawai". Untuk memastikan efektivitas, perlu ditetapkan indikator kinerja yang terukur, seperti penurunan intensitas penggunaan gawai di sekolah dan peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas non-digital. Selain itu, penguatan kapasitas guru melalui pelatihan pendidikan karakter berbasis konteks digital menjadi prasyarat utama implementasi.

2. Penguatan Pelibatan Orang Tua melalui Program Parenting Digital

Keluarga merupakan aktor kunci dalam pembentukan karakter anak. Oleh karena itu, diperlukan program parenting digital yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi orang tua terkait pengasuhan di era digital. Sekolah dapat memfasilitasi edukasi orang tua melalui kegiatan parenting berkala, serta membangun kesepakatan bersama terkait aturan penggunaan gawai di rumah, seperti pembatasan durasi, zona bebas gawai, dan waktu tanpa gawai (misalnya sebelum tidur). Komunikasi yang intensif antara sekolah dan orang tua, melalui media seperti grup komunikasi atau jurnal pemantauan, penting untuk menjaga konsistensi pengasuhan. Keteladanan orang tua dalam penggunaan gawai secara bijak menjadi faktor kunci dalam membentuk perilaku anak.

3. Pemanfaatan Teknologi Digital sebagai Media Pendidikan Karakter

Teknologi digital perlu diposisikan sebagai bagian dari solusi, bukan semata-mata sumber masalah. Pemerintah dan pemangku kepentingan dapat mendorong pengembangan dan pemanfaatan platform digital yang mendukung pendidikan karakter, seperti aplikasi pengontrol penggunaan gawai, konten edukatif berbasis nilai, serta media pembelajaran interaktif dan gamifikasi.
Selain itu, penguatan literasi digital di sekolah perlu diarahkan tidak hanya pada keterampilan teknis, tetapi juga pada kesadaran kritis, etika digital, serta kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Kolaborasi dengan pengembang teknologi dan sektor swasta menjadi penting untuk menyediakan ekosistem digital yang ramah anak.

4. Penguatan Kebijakan dan Lingkungan Sekolah yang Kondusif

Sekolah perlu didukung oleh kebijakan yang jelas dan lingkungan yang kondusif dalam mengimplementasikan pendidikan karakter. Regulasi penggunaan gawai di sekolah harus bersifat edukatif dan proporsional, bukan sekadar larangan. Selain itu, sekolah perlu menyediakan alternatif kegiatan positif, seperti kegiatan ekstrakurikuler, penguatan interaksi sosial, serta program pengembangan karakter. Evaluasi program secara berkala juga diperlukan untuk mengukur efektivitas intervensi, melalui pemantauan perilaku penggunaan gawai dan perkembangan karakter siswa. Hasil evaluasi ini menjadi dasar perbaikan kebijakan yang berkelanjutan.

Implementasi Kebijakan

Implementasi pendidikan karakter sebagai mitigasi kecanduan gawai dalam jangka pendek berpotensi menurunkan penggunaan gawai berlebihan serta meningkatkan kesadaran dan kontrol diri anak dan remaja. Dalam jangka panjang, kebijakan ini mendukung terbentuknya generasi yang berkarakter kuat, memiliki ketahanan

psikologis, serta mampu memanfaatkan teknologi secara bijak. Keberhasilan implementasi memerlukan kolaborasi lintas sektor serta dukungan kebijakan yang konsisten.

Kesimpulan

Permasalahan kecanduan gawai pada anak dan remaja menunjukkan bahwa tantangan utama di era digital bukan hanya pada akses teknologi, tetapi pada kesiapan individu dalam mengelolanya secara bijak. Ketergantungan yang berlebihan mencerminkan lemahnya pengendalian diri, keterampilan sosial-emosional, serta kesadaran moral dalam penggunaan teknologi. Dalam konteks ini, pendidikan karakter menjadi fondasi strategis yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif. Penguatan nilai-nilai seperti tanggung jawab, empati, dan disiplin memungkinkan anak dan remaja membangun kesadaran internal, sehingga mampu mengatur perilaku digitalnya secara mandiri, bukan sekadar karena aturan eksternal.

Keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada konsistensi implementasi dan sinergi antar pemangku kepentingan. Tanpa keterlibatan aktif keluarga, penguatan peran sekolah, serta dukungan kebijakan yang berkelanjutan, upaya mitigasi kecanduan gawai akan sulit mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, arah kebijakan ke depan perlu menempatkan pendidikan karakter sebagai inti dalam pengelolaan penggunaan teknologi pada anak dan remaja, sehingga tercipta keseimbangan antara kemajuan digital dan pembangunan manusia yang berkarakter.

Referensi

Abdullah, N. N., Mohamed, S., Abu Bakar, K., & Satari, N. (2022). The influence of sociodemographic factors on mobile device use among young children in Putrajaya, Malaysia. Children, 9, 228. https://doi.org/10.3390/children9020228

Alnaimat, B. H., Ayasrah, F. T. M., Alkhalaileh, M., & Balawi, M. (2023). Impact of electronic games addiction post COVID-19 on the mental health of public-school students in Jordan. International Journal of Education and Practice, 11(3), 473–485. https://doi.org/10.18488/61.v11i3.3416

Aydın, D., & Göncü, H. B. (2025). From childhood experiences to social media addiction: Unraveling the impact on adolescents. Children, 12, 385. https://doi.org/10.3390/children12030385

Capuno, R., Suson, R., Suladay, D., Arnaiz, V., Villarin, I., & Jungoy, E. (2022). Digital citizenship in education and its implication. World Journal on Educational Technology: Current Issues, 14(2), 426–437. https://doi.org/10.18844/wjet.v14i2.6952

Cilligol Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically? A systematic review study. Psychology, Health & Medicine, 29(3), 631–654. https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241

Dadi, A. F., Dachew, B. A., & Tessema, G. A. (2024). Problematic internet use: A growing concern for adolescent health and well-being in a digital era. Journal of Global Health, 14, 03034. https://doi.org/10.7189/jogh.14.03034

Derin, S., Celik, S., & Selman, S. B. (2025). ADHD, social skills and risky internet use among elementary school children. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19, 74. https://doi.org/10.1186/s13034-025-00926-0

Eroglu, Y., Peker, A., & Cengiz, S. (2022). Cyber victimization and well-being in adolescents: The sequential mediation role of forgiveness and coping with cyberbullying. Frontiers in Psychology, 13, 819049. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.819049

Giansanti, D. (2025). Bridging neurobiology and artificial intelligence: A narrative review of reviews on advances in cochlear and auditory neuroprostheses for hearing restoration. Biology (Basel), 14(9), 1309. https://doi.org/10.3390/biology14091309

Hampton, K., & Shin, I. (2023). Disconnection more problematic for adolescent self-esteem than heavy social media use: Evidence from access inequalities and restrictive media parenting in rural America. Social Science Computer Review, 41(2), 626–647. https://doi.org/10.1177/08944393221117466

Harrison, T., & Polizzi, G. (2022). (In)civility and adolescents' moral decision making online: Drawing on moral theory to advance digital citizenship education. Education and Information Technologies, 27, 3277–3297. https://doi.org/10.1007/s10639-021-10710-0

Kassem Mohamed, F. S. E., Arrooqi, A. S., Alenezi, A., Elsemary, M. A., & Saleh, M. S. M. (2025). The effectiveness of health, educational, and economic awareness programs to reduce the negative effects of internet addiction on the academic achievement of primary school children. QUBAHAN Academic Journal, 5(1). https://doi.org/10.48161/qaj.v5n1a1068

Kurniawati, N., & Sutharjana, I. M. (2023). The influence of gadgets on the development of early-age learners' behavior and character. International Journal of Multidisciplinary Sciences. https://doi.org/10.37329/ijms.v1i2.2321

Lee, S. Y., Lee, H. K., Choi, J. S., Bang, S. Y., Park, M. H., Jung, K. I., & Kweon, Y. S. (2020). The Matthew effect in recovery from smartphone addiction in a 6-month longitudinal study of children and adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(13), 4751. https://doi.org/10.3390/ijerph17134751

Liu, J., Xu, Z., Zhu, L., Xu, R., & Jiang, Z. (2022). Mobile phone addiction is associated with impaired cognitive reappraisal and expressive suppression of negative emotion. Frontiers in Psychiatry, 13, 988314. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.988314

Millán Ghisleri, E., & Caro Samada, C. (n.d.). Prevención de la violencia y el acoso en la red en adolescentes: Estrategias familiares de crecimiento personal [Prevention of cyberhate and cyberbullying in adolescents: Family strategies for personal growth]. TERI. https://doi.org/10.14201/teri.26157

Morales-Álvarez, A., Valdés-Cuervo, A. A., Parra-Pérez, L. G., et al. (2025). Adolescents' appraisal and disclosure mediate the links between parental practices and adolescents' digital citizenship behaviors. Humanities and Social Sciences Communications, 12, 133. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04485-9

Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024). Internet and social media addictions in the post-pandemic era: Consequences for mental well-being and self-esteem. Social Sciences, 13, 699. https://doi.org/10.3390/socsci13120699

Murciano-Hueso, A., Gutiérrez-Pérez, B. M., Martín-Lucas, J., & Huete, A. (2022). Juventud onlife: Estudio sobre el perfil de uso y comportamiento de los jóvenes a través de las pantallas. RELIEVE, 28(2), Art. 1. https://doi.org/10.30827/relieve.v28i2.26158

Mushkevych, M. (2025). Psychological characteristics of an internet-dependent personality. Psychological Journal, 11(2), 7–17. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1

O'Reilly, M., Levine, D., Batchelor, R., & Adams, S. (2024). Digital ethics of care and digital citizenship in UK primary schools: Children as interviewers. Journal of Children and Media, 18(4), 585–604. https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2394932

Pushsapavardhana, N. (2025). Social media usage and cyberbullying: Experiences and coping strategies among secondary school students in Surat Thani, Thailand. Humanities, Arts and Social Sciences Studies, 25(3), 550–566. https://doi.org/10.69598/hasss.25.3.278093

Purnomo, Y. E. F., & Azizah, N. (2025). Psychological impact of gadget users: Dampak psikologis pengguna gadget. Inquest Journal, 3(2), 11–17. https://doi.org/10.53622/ij.v3i2.352

Sarwatay, D., Raman, U., & Ramasubramanian, S. (2021). Media literacy, social connectedness, and digital citizenship in India: Mapping stakeholders on how parents and young people navigate a social world. Frontiers in Human Dynamics, 3, 601239. https://doi.org/10.3389/fhumd.2021.601239

Stevenson, K. J., See, H. W., & Jayakumar, E. (2025). Guiding principles for stakeholder engagement in supporting children's digital citizenship: The 4A model. Communication Research and Practice, 11(4), 461–482. https://doi.org/10.1080/22041451.2025.2567091

Tabatabaei, S., Bulgarova, B. A., Kotecha, K., et al. (2024). Digital citizenship and paradigm shift in Generation Z's emotional communication: Social media's role in shaping Iranian familial bonds. Journal of Infrastructure, Policy and Development, 8(7), 5443. https://doi.org/10.24294/jipd.v8i7.5443

Taja, N., Nurdin, E. S., Kosasih, A., Suresman, E., & Supriyadi, T. (2021). Character education in the pandemic era: A religious ethical learning model through Islamic education. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research. https://doi.org/10.26803/ijlter.20.11.8

Tomczyk, Ł., & Wąsiński, A. (2017). Parents in the process of educational impact in the area of the use of new media by children and teenagers in the family environment. Education and Science, 42(190), 305–323. https://doi.org/10.15390/EB.2017.4674

Zhu, X., Li, W., Zhao, H., et al. (2024). Surfing into trouble? How internet use influences early adolescent behavior through diverse pathways. Humanities and Social Sciences Communications, 11, 1413. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03956-9

Zulkarnain, Z., Tarmidi, T., Purwasih, E., & Bochaver, S. N. (2025). *Parenting styles, loneliness and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional analysis. Journal of Education Culture and Society, 16*(1), 231–249. https://doi.org/10.15503/jecs2025.2.231.249