



# Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak

Muhimmatul Hasanah

Received: 29 8 2017 / Accepted: 20 11 2017 / Published online: 25 12 2017

© 2017 Association of Indonesian Islamic Kindergarten Teachers Education Study Program

*Abstract Mental health of children is a mental condition of children who do not experience mental illness, and the ability to think clearly, control emotions, and socialize with children his age. Mental health is less good in childhood can lead to more serious behavior disorders due to mental imbalance and emotional, and social life of children who are less good. One reason could be due to excessive use of gadgets. It can not be denied that the gadget has a positive or negative impact on the child's development. The positive effects such as gadgets can stimulate the senses of sight and hearing. Negative effects of gadgets on children include the brain growth is too fast, developmental obstacles, obesity, sleep disorders, mental illness, aggressive, dementia digital, addiction, radiation and not sustainable.*

*Keywords:* gadgets, mental health, children

Abstrak Kesehatan mental anak merupakan kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, dan kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan. Tidak bisa dipungkiri bahwa gadget memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan anak. Adapun dampak positif antara lain gadget dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada anak diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan.

Kata Kunci: gadget, kesehatan mental, anak

## Pendahuluan

Kesehatan mental tidak hanya berlaku bagi kelompok usia tertentu saja. Pada prinsipnya sepanjang rentang kehidupan membutuhkan kesehatan mental. Mulai dari kesehatan mental anak hingga kesehatan mental lansia. Kesehatan mental anak tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya.

Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stres, menjaga hubungan baik dan bangkit dari keadaan sulit. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan

emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan.

Di era modern ini, gadget tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi anak-anak pun kini sulit untuk dipisahkan dari gadget. Dengan gadget, anak-anak dapat duduk dengan tenang tanpa merepotkan orang tuanya. Hal ini membuat anak-anak jadi terbiasa menghabiskan waktunya seharian dengan iPad, ponsel, TV, video game dan teknologi gadget lainnya.

Menurut psikolog Rahmi, pengaruh gadget terhadap anak-anak bisa berdampak pada perubahan fisik. Sedang untuk dampak psikologis, antara lain menghindari bersosialisasi dengan lingkungan, cenderung memilih relasi yang kurang baik dengan orang tua, mudah bosan, sukar berkonsentrasi pada kehidupan nyata. Mempengaruhi kemampuan menganalisa permasalahan. Otak kanan tidak berkembang (faktor yang berpengaruh kepada daya ingat dan perhatian) menjadi salah satu penyebab demencia dini (bogornews.com).

## Pembahasan

### Kesehatan Mental Anak

Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) pada saat Kongres Kesehatan Mental di London tahun 1948, merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut: (1) kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual, dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain; (2) sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleransi terhadap masyarakat yang lain (Latipun & Notosoedirdjo, 2002: 31).

Alexander Schneiders mengatakan bahwa ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mengembangkan dan menerapkan seperangkat prinsip yang praktis dan bertujuan untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan psikologis organisme manusia dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri (Semiun, Y, 2006: 45).

Definisi dari kalangan psikiater mengatakan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari simtom-simtom dan psikosis. Definisi ini menjelaskan bahwa orang yang bermental sehat adalah orang yang menguasai dan mengatasi segala faktor perasaan dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan gangguan jiwa, neurosis dan psikosis (Semiun, Y, 2006: 50).

Menurut Ariady kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Memahami konsep kesehatan mental tidak pernah dapat dilepaskan dari pengaruh sejarah dan kemajuan kebudayaan. Sepanjang sejarah makna sehat dan sakit ternyata dipengaruhi oleh peradaban. Selain itu treatment yang dilakukan juga disesuaikan dengan pemahaman terhadap kesehatan tersebut. Meskipun konsep kesehatan mental masih mengalami perkembangan, tetapi ada beberapa ciri tingkah laku sehat menjadi standar untuk menunjukkan sehat tidaknya individu.

Hurber dan Runyon (dalam Siswanto, 2007: 25), menyebutkan sejumlah ciri individu yang bisa dikelompokkan sebagai normal adalah sebagai berikut.

1. Sikap terhadap diri sendiri. Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.
2. Persepsi terhadap realita. Pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.
3. Integrasi. Kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stres.
4. Kompetensi. Mengembangkan ketrampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan sosial untuk dapat melakukan koping terhadap masalah-masalah kehidupan.
5. Otonomi. Memiliki ketetapan diri yang kuat, tanggung jawab dan penentuan diri dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.
6. Pertumbuhan dan aktualisasi diri. Mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi, dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi.
7. Relasi interpersonal. Kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim.
8. Tujuan hidup. Tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistis dan masih di dalam kemampuan individu.

Adapun ciri-ciri individu yang normal atau sehat menurut Warga (1983 dalam Siswanto, 2007: 24) pada umumnya adalah sebagai berikut.

1. Bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang diakui.
2. Mampu mengelola emosi.
3. Mampu mengaktualkan potensi-potensi yang dimiliki.
4. Dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial.
5. Dapat mengenali resiko dari setiap perbuatan dan kemampuan tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya.
6. Mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang.
7. Mampu belajar dari pengalaman.
8. Biasanya gembira.

Ciri-ciri mental yang tidak sehat (dalam Suranto, 2009) adalah sebagai berikut.

1. Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
2. Perasaan tidak aman (insecurity)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (self-confidence)
4. Kurang memahami diri (self-understanding)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu

Karakteristik mental yang Sehat menurut Zakiyah Daradjat (dalam Ariadi, 2013) adalah sebagai berikut.

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa. Zakiyah Daradjat mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu: (a) neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena psikose tidak; (b) neurose kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang kena psikose kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Penyesuaian diri (*self adjustment*), merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.
3. Pemanfaatan potensi maksimal. Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah, atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.
4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon- responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan kebahagiaan bersama.

#### *Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental*

Pada dasarnya sehat/tidaknya mental seseorang merupakan hasil dari interaksi seseorang terhadap lingkungannya. Dan interaksi tersebut terjadi dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhannya demi pertahanan diri, pengembangan diri dan kelangsungan hidupnya. Dalam interaksi terhadap lingkungannya tersebut diperlukan apa yang disebut kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri. Penyesuaian diri menurut Thomas L. adalah bagian dari kondisi manusia, yaitu sebuah proses berkelanjutan dari interaksi dengan lingkungan dan pembelajaran untuk memprediksi serta mengontrolnya. Hal senada diungkapkan oleh Yustinus Semiun (2006: 22), bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang penting dari penyesuaian diri. Dari apa yang kita baca dalam bermacam-macam literatur atau dari apa yang kita amati sendiri kelihatan bahwa orang yang mendapat gangguan mental adalah orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Kesehatan Mental manusia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga. Faktor luar lain yang berpengaruh seperti hukum, politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya.

Sesuai dengan rumusan kesehatan mental, dalam interaksinya dengan seseorang dalam hidupnya berhadapan dengan lingkungan, sehingga faktor yang mempengaruhi sehat mental seseorang adalah sebagai berikut:

1. Faktor individual. Termasuk dalam faktor individual adalah watak/pembawaan biologisnya, kemampuan hidup dengan harmonis, kemampuan mencari arti dalam hidup, emosi yang fleksibel, gambar diri yang positif, hidup rohani (spiritualitas) yang kuat.
2. Faktor interpersonal. Termasuk dalam faktor interpersonal adalah komunikasi yang efektif, kemampuan membantu sesama, dan intimasi.
3. Faktor sosial dan budaya. Termasuk faktor sosial dan budaya adalah rasa persaudaraan dalam kelompok atau komunitas, akses pada sumber-sumber yang memadai, mampu menerima orang-orang yang tidak sepaham dengannya, dan menolak kekerasan.

Faktor-faktor yang dapat menimbulkan gangguan mental dikategorikan dalam kategori (Baradero, 2015: 4) yaitu:

1. Faktor individual mencakup watak dan pembawaan biologis, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, tidak ada keharmonisan dalam hidup, dan hidup tanpa arti.
2. Faktor interpersonal mencakup komunikasi yang tidak afektif, relasi yang bersifat ketergantungan yang sangat atau menarik diri, dan hilangnya kendali emosi.
3. Faktor sosial dan budaya meliputi tidak adanya sumber daya, kemiskinan, kekerasan, dan diskriminasi seperti *raasm* (rasisme), *ageism* (umur), dan *sexism* (jenis kelamin).

### *Kesehatan Mental Anak*

Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak. Dalam pasal 1 butir 1 undang-undang tersebut menjelaskan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Sehingga anak yang belum dilahirkan dan masih di dalam kandungan ibu menurut undang-undang ini telah mendapatkan suatu perlindungan hukum.

Hurlock (2002: 108) mengatakan bahwa masa anak-anak dimulai setelah melewati masa bayi yang penuh ketergantungan, yakni 2-13 tahun atau sampai matang secara seksual, karena setelah matang secara seksual disebut masa remaja.

Kesehatan mental anak tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stres, menjaga hubungan baik dan bangkit dari keadaan sulit. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik.

### *Penggunaan Gadget*

Saat ini, teknologi telah berkembang sedemikian pesat. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer adalah gadget. Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus (Efendi, 2013). Dalam perkembangannya, gadget pun memiliki bentuk bermacam-macam, seperti smartphone, tablet, laptop, kamera, dan sebagainya. Indonesia sendiri termasuk dalam peringkat "lima besar" negara pengguna gadget, khususnya smartphone. Data yang diambil tahun 2014 itu menunjukkan bahwa pengguna aktif *smartphone* adalah sekitar 47 juta, atau sekitar 14 persen dari seluruh pengguna handphone (Liputan6.com).

Asosiasi dokter anak Amerika Serikat dan Kanada menekankan perlunya anak usia 0-2 tahun sama sekali tidak terpapar gadget. Sementara anak 3-5 tahun dibatasi satu jam per hari dan dua jam untuk anak 6-18 tahun. Namun faktanya, anak-anak justru menggunakan gadget 4-5 kali lebih banyak dari jumlah yang direkomendasikan. Bahkan, penggunaan ponsel pintar, tablet, dan peranti game elektronik sudah dimulai sejak usia sangat dini (Kompasiana.com).

### *Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak*

Dokter anak asal Amerika Serikat Cris Rowan mengatakan, perlu ada larangan untuk penggunaan gadget pada usia terlalu dini, yakni anak di bawah 12 tahun. Alasannya, sudah banyak penelitian yang membuktikan dampak negatif gadget pada mereka (Kompasiana.com), yaitu:

1. Pertumbuhan otak yang terlalu cepat. Di antara usia 0-2 tahun, pertumbuhan otak anak memasuki masa yang paling cepat dan terus berkembang hingga usia 21 tahun. Stimulasi lingkungan sangat penting untuk memicu perkembangan otak, termasuk dari gadget. Hanya saja, stimulasi yang berasal dari gadget diketahui berhubungan dengan defisit perhatian, gangguan kognitif, kesulitan belajar, impulsif, dan kurangnya kemampuan mengendalikan diri.
2. Hambatan perkembangan. Saat menggunakan gadget, anak cenderung kurang bergerak, yang berdampak pada hambatan perkembangan. Satu dari tiga anak yang masuk sekolah cenderung mengalami hambatan perkembangan sehingga berdampak buruk pada kemampuan berbahasa dan prestasi di sekolah.
3. Obesitas. Penggunaan gadget yang berlebihan diketahui bisa meningkatkan risiko obesitas. Anak-anak yang diperbolehkan menggunakan gadget di kamarnya mengalami peningkatan risiko obesitas sebanyak 30 persen. Padahal, diketahui bahwa obesitas pada anak meningkatkan risiko stroke dan penyakit jantung sehingga menurunkan angka harapan hidup.
4. Gangguan tidur. Tidak semua orangtua mengawasi anaknya saat menggunakan gadget sehingga kebanyakan anak pun mengoperasikan gadget di kamar tidurnya. Sebuah studi menemukan, 75 persen anak-anak usia 9-10 tahun yang menggunakan gadget di kamar tidur mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka.
5. Penyakit mental. Sejumlah studi menyimpulkan, penggunaan gadget yang berlebihan merupakan faktor penyebab meningkatnya laju depresi, kecemasan, defisit perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan gangguan perilaku pada anak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Khotimah (2016), bahwa gadget mempunyai dampak pada interaksi sosial anak usia 5-6 tahun.
6. Agresif. Anak-anak yang terpapar tayangan kekerasan di gadget mereka berisiko untuk menjadi agresif. Apalagi, saat ini banyak video game ataupun tayangan yang berisi pembunuhan, pemerkosaan, penganiayaan, dan kekerasan-kekerasan lainnya.
7. Pikun digital. Konten media dengan kecepatan tinggi berpengaruh dalam meningkatkan risiko defisit perhatian, sekaligus penurunan daya konsentrasi dan ingatan. Pasalnya, bagian otak yang berperan dalam melakukan hal itu cenderung menyusut.
8. Adiksi. Karena kurangnya perhatian orangtua (yang dialihkan pula oleh gadget), anak-anak cenderung lebih dekat dengan gadget mereka. Padahal, hal itu memicu adiksi sehingga mereka seakan tak bisa hidup tanpa gadget mereka.
9. Radiasi. WHO mengategorikan ponsel dalam risiko 2B karena radiasi yang dikeluarkannya. Apalagi, anak-anak lebih sensitif terhadap radiasi karena otak dan sistem imun yang masih berkembang sehingga risiko mengalami masalah dari radiasi gadget lebih besar dari orang dewasa.
10. Tidak berkelanjutan. Sebuah penelitian membuktikan, edukasi yang berasal dari gadget tidak akan lama bertahan dalam ingatan anak-anak. Dengan demikian, pendekatan pendidikan melalui gadget tidak akan berkelanjutan bagi mereka.

Dampak negatif gadget juga terkait dengan risiko cybercrime. Laporan Norton Online Family Report (2010) pada anak-anak usia 10-17 tahun di beberapa kota di Indonesia menunjukkan bahwa 55 persen anak telah menyaksikan gambar kekerasan dan pornografi, 35 persen anak mengaku dihubungi orang yang tidak dikenal, dan 28 persen anak pernah mengalami penipuan. Tentu saja data ini belum termasuk kasus-kasus penculikan atau perdagangan anak,

bullying, dan pornografi pada anak yang muncul akibat penggunaan internet melalui gadget pada anak-anak (Wulandari, 2014).

Orang tua tidak dapat begitu saja melarang anak-anaknya untuk tidak mengakses gadget, apalagi bila anak sudah memiliki teman-teman di luar lingkungan keluarga, karena rasa ingin tahu anak justru akan semakin tinggi bila dilarang. Bila orang tua memang mampu menyediakan gadget pada anaknya, mengingat dampak positifnya sebenarnya juga tidak kalah penting dibandingkan dengan dampak negatif, maka orang tua perlu mengawasi dan mengendalikan penggunaan gadget pada anaknya, baik secara kuantitas maupun kualitas. Secara kuantitas, orang tua perlu mengawasi waktu pemakaian gadget. Secara kualitas, orang tua perlu ikut memperhatikan kesesuaian isi program yang ada di dalam gadget dibandingkan dengan usia anaknya.

Anak sebaiknya tidak langsung dikenalkan pada gadget. Usia memperkenalkan gadget adalah di atas 2-3 tahun. Hal ini dikarenakan pada usia di bawah itu, anak masih membutuhkan kegiatan fisik serta interaksi sosial yang lebih banyak dengan orang-orang di sekelilingnya. Untuk anak yang lebih besar, misalnya di usia SD, sebaiknya orang tua lebih bijaksana dalam memilih gadget yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, fitur yang ada di handphone pun perlu dipertimbangkan, apakah anak memang sudah membutuhkan fitur-fitur tertentu yang ada di handphone-nya tersebut.

## Simpulan

Kesehatan mental anak tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Gadget merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak. Pengaruh gadget terhadap anak-anak bisa berdampak pada perubahan fisik dan dampak psikologis, antara lain menghindari bersosialisasi dengan lingkungan, cenderung memilih relasi yang kurang baik dengan orang tua, mudah bosan, sukar berkonsentrasi pada kehidupan nyata. Dampak negatif gadget pada anak diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan.

## Referensi

- Ariadi, Purmansyah. (2013). Kesehatan mental dari perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: jurnal kedokteran dan kesehatan*. Vol. 3 (2). (Online). <http://journal.fkumpalembang.ac.id>. Diakses 1 Desember 2017.
- Baradero, M. Dayrit, M.W., & Maratning, A. (2015). *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Efendi, Fuad. (2013). "Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini". Online. <http://fuadefendi.blogspot.in/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan-html>. (25 November 2017)
- Hurlock, Elizabeth, B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Latipun dan Notosoedirdjo, (2002). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.

- Novitasari dan Khotimah. (2016). Dampak Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. (Online). *Jurnal PAUD Teratai*. Vol. 5 (3), 182-186.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Suranto. (2009). Hubungan antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri Di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2008/2009. (Online) *Tesis*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Wulandari. P. Y. (2014). <http://health.liputan6.com/read/2460330/anak-asuhan-gadget>. (diakses 24 November 2017)
- Kompasiana.com.<http://lifestyle.kompas.com/read/2014/05/12/1640161/10.Alasan.Anak.Perlu.Lepas.dari.Gadget>. (diakses 23 November 2017)
- \_\_\_\_\_.<http://www.sehatfresh.com/pengaruh-gadget-terhadap-kesehatan-mental-anak/>. (Diakses 23 November 2017).
- \_\_\_\_\_.<http://www.bogornews.com/detail-berita-seminar-pengaruh-gadget-terhadap-kesehatan-fisik-dan-mental-anak-page-1.html>. (Diakses 23November2017).