

PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENEGAH KECANDUAN INTERNET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Maria Veronika Ayu Florensa^{1*}, Veronica Paula², Catharina Guinda Diannita³,
Erniyati Fangidae⁴, Lani Natalia Watania⁵, Novita Susilawati Barus⁶,
Kristina Yuni Hapsari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Keperawatan/Prodi Keperawatan/Universitas Pelita Harapan, Indonesia
maria.florensa@uph.edu¹, veronica.paula@uph.edu², catharina.diannita@uph.edu³,
erniyati.fangidae@uph.edu⁴, lani.watania@uph.edu⁵, novita.barus@uph.edu⁶, kristina.hapsari@uph.edu⁷

ABSTRAK

Abstrak Latarbelakang: Penggunaan internet yang tanpa pengawasan dari orang tua dapat menimbulkan dampak negative untuk remaja salah satunya kondisi kecanduan. Banyaknya waktu yang digunakan untuk mengakses internet membuat remaja menjadi enggan beraktifitas fisik. Pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk memberikan pengetahuan pada remaja tentang cara mencegah kecanduan internet dengan aktivitas fisik yang sehat. Metode: Kegiatan PKM dilakukan dengan metode seminar, diikuti oleh remaja yang duduk di Sekolah Menengah Atas sejumlah 45 siswa. Edukasi kesehatan yang diberikan pada peserta meliputi mengenal adiksi internet pada remaja serta cara mencegah adiksi melalui aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan dengan menilai perbedaan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberi edukasi Kesehatan. Hasil pendidikan kesehatan ini yaitu terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa tentang kecanduan internet dan aktivitas fisik untuk remaja dari 76.59 menjadi 95.68. Kesimpulan: Pengetahuan siswa tentang pencegahan kecanduan internet dan aktivitas fisik pada remaja meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan demikian promosi kesehatan jiwa bagi remaja yang merupakan kolaborasi antara professional kesehatan dan instansi pendidikan perlu semakin ditingkatkan.

Kata Kunci: Kecanduan Internet; Remaja; Pendidikan Kesehatan.

Abstract: *The use of the internet without parental supervision can have a negative impact on adolescents, one of the condition is internet addiction. The amount of time used to access the internet makes teenagers reluctant to do physical activities. Methods: The activity was carried out using the seminar method, attended by adolescents who were in Senior High School, totaling 45 students. Health education provided to participants includes recognizing internet addiction in adolescents and how to prevent addiction through physical activity. The evaluation was conducted by assessing the difference in participants' knowledge scores before and after being given health education. The result of this health education is an increase in the average score of students' knowledge about internet addiction and physical activity for adolescents from 76.59 to 95.68. Conclusion: Students' knowledge about preventing internet addiction and physical activity in adolescents increased after being given health education, thus mental health promotion for adolescents which is a collaboration between health professionals and educational institutions needs to be increasingly promoted.*

Keywords: *Internet Addiction; Adolescent; Health Education.*



Article History:

Received : 18-08-2023
Revised : 12-09-2023
Accepted : 19-09-2023
Online : 01-10-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi internet yang pesat dewasa ini dimanfaatkan di hampir semua aspek kehidupan dan dinikmati oleh semua usia. Dimasa pandemic Covid-19 penggunaan internet semakin meningkat karena beberapa kegiatan seperti pendidikan diubah menjadi online akibat pembatasan kerumunan untuk menekan timbulnya kasus baru Covid-19. Internet digunakan dari anak sampai dengan lansia. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang banyak memanfaatkan internet dalam kehidupannya. Remaja menggunakan internet untuk kegiatan pendidikan, komunikasi, pengembangan hobi, dan sebagainya. Disamping manfaat yang diperoleh dari penggunaan internet, remaja juga berisiko mengalami beberapa masalah yang disebabkan oleh penggunaan internet yang berlebihan seperti kecanduan internet (Derevensky et al., 2019; Nogueira-López et al., 2023).

Masalah dalam penggunaan internet yaitu ketidakmampuan dalam mengontrol dorongan untuk menggunakan internet dan hal ini berhubungan dengan masalah psikologis, sosial, pendidikan dan pekerjaan. Individu dengan kecanduan internet memberikan gejala seperti perilaku terobsesi, berlebihan, tidak terkendali dalam menggunakan internet bahkan sampai dengan menarik diri, dan muncul kondisi tertekan secara psikologis (James et al., 2023). Penggunaan internet berlebihan juga membuat kualitas tidur remaja menjadi buruk, bahkan remaja menjadi berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi (Huang et al., 2023).

Penelitian tentang kecanduan internet sendiri telah mulai dilakukan sejak tahun 2010. Negara yang paling banyak berkontribusi dalam melakukan penelitian terkait kecanduan internet adalah Amerika. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 3015 remaja di Belanda, didapatkan hasil bahwa 3.7% remaja berpotensi menjadi kecanduan internet (Kuss et al., 2013). Belum terdapat data resmi terkait kecanduan internet di Indonesia, namun bukan berarti hal ini tidak menjadi risiko masalah bagi remaja Indonesia. Survei awal yang dilakukan penulis terhadap mahasiswa di sebuah fakultas keperawatan swasta di Indonesia bagian barat menunjukkan hasil bahwa terdapat penggunaan internet lebih dari delapan jam dan didapati beberapa perubahan emosional pada remaja setelah penggunaan media sosial di internet.

Remaja memerlukan perhatian yang penuh dari orang tua karena pada masa ini remaja mengalami beberapa perubahan sehubungan dengan proses transisi tumbuh kembangnya dari anak menjadi dewasa. Perubahan fisik, hormonal, reproduksi, serta emosi pada remaja perlu mendapatkan arahan agar remaja mendapatkan model peran yang baik. Di usia ini, individu akan cenderung mencoba hal yang baru dan menarik bagi mereka (Sulistiowati et al., 2019). Internet adalah salah satu tempat dimana remaja dapat memperoleh berbagai informasi yang diinginkan. Oleh karena itu

penggunaan internet oleh remaja perlu mendapatkan arahan agar remaja tidak terjerumus pada informasi yang salah, menyesatkan bahkan membahayakan dirinya. Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung memiliki penurunan dalam aktivitas fisik. Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung memiliki penurunan dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Remaja yang memiliki aktifitas fisik yang memadai diprediksi akan memiliki gaya hidup dengan aktifitas fisik yang baik ketika dewasa (Constable Fernandez et al., 2023). Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Remaja yang memiliki aktifitas fisik yang memadai diprediksi akan memiliki gaya hidup dengan aktifitas fisik yang baik ketika dewasa (Constable Fernandez et al., 2023).

Pengabdian masyarakat ini salah satu upaya promosi kesehatan mental bagi masyarakat Indonesia. Promosi kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu, menurunkan risiko mengalami penyakit, serta memfasilitasi tumbuh kembang melalui berbagai stimulasi sesuai tugas perkembangannya. Pendidikan kesehatan bagi remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Florensa et al., 2019). Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu agar para remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang pencegahan kecanduan internet.

B. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan ini yaitu remaja yang duduk di kelas X dan XI di SMA Swasta di Tangerang sejumlah 45 siswa. Tahap awal yang dilakukan yaitu persiapan. Persiapan berupa persiapan tempat, materi, kesiapan para narasumber sebelum membawakan seminar. Setelah MC membuka acara, dilakukan pre-test yang terdiri dari 10 pertanyaan yang ingin menilai tingkat pengetahuan peserta tentang kecanduan internet serta tentang aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengurangi waktu penggunaan internet bagi remaja.

Selanjutnya, yang merupakan agenda inti yaitu pemberian materi tentang Kecanduan Internet dan Aktivitas Fisik yang baik bagi remaja untuk mencegah kecanduan internet. Pemberian materi diikuti dengan sesi diskusi tanya jawab terkait materi yang dibawakan. Setelah itu, dilakukan post test dengan soal yang sama seperti yang diberikan kepada peserta saat pre-test. Tujuan post test yaitu untuk mendapatkan skor pengetahuan peserta tentang kecanduan internet dan bagaimana mencegahnya menggunakan aktivitas fisik yang sehat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan alir kegiatan PKM

Kuisisioner terdiri dari 10 soal untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi pendidikan kesehatan. Total skor 10 diklasifikasikan menjadi tiga kategori pengetahuan yaitu pengetahuan baik (8-10), sedang (4-7), dan buruk (0-3). Kuisisioner evaluasi jalannya seminar diberikan di akhir kegiatan untuk menilai kesesuaian topik, penyampaian materi, jalannya diskusi dan media yang digunakan. Kegiatan PKM ditutup dengan pembacaan kesimpulan kegiatan, serta evaluasi subjektif berupa kesan dan pesan dari siswa dan guru sekolah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM dilakukan dalam tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup. Tahap persiapan dilaksanakan dengan baik, acara dimulai tepat waktu dengan jumlah peserta 45 orang siswa. Media presentasi dan audio berfungsi dengan baik. Pada tahap pelaksanaan, semua panitia melaksanakan perannya dengan baik. Nara sumber memberikan materi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan kecanduan internet dengan aktivitas fisik yang sehat. Semua peserta mengikuti kegiatan PKM dari awal sampai akhir. Hasil pre dan posttest pengetahuan peserta serta evaluasi kegiatan seminar oleh peserta dijelaskan dalam bab ini. Pendidikan kesehatan diberikan pada 45 siswa remaja di sebuah Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Tangerang. Tingkat pengetahuan peserta diukur dengan sebuah kuisisioner tentang pencegahan adiksi internet dengan aktivitas fisik yang berjumlah 10 butir soal, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan adiksi internet dengan aktivitas fisik sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan Gambar 2, tampak bahwa proporsi pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas memiliki pengetahuan yang baik, namun masih ada sekelompok kecil yang tergolong memiliki pengetahuan sedang dan buruk atau rendah. Berikut tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan adiksi internet dengan aktivitas fisik setelah diberikan pendidikan kesehatan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan adiksi internet dengan aktivitas fisik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik, tidak ada lagi yang memiliki pengetahuan yang buruk atau rendah. Berikut pengetahuan remaja tentang adiksi internet (N=45), seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja tentang Adiksi Internet (N=45)

No	Pertanyaan	Nilai Pre-test (%)	Nilai Post-test (%)
1	Pengertian Adiksi Internet	93.33	97.78
2	Tanda gejala adiksi internet	91.11	93.33
3	Dampak adiksi internet	93.33	100
4	Pencegahan adiksi internet	86.67	100
5	Pemanfaatan internet yang baik	17.78	82.22
6	Tempat yang berisiko memicu penggunaan internet yang tinggi	95.56	100
7	Permasalahan fisik akibat rendahnya aktivitas fisik karena kecanduan internet	68.89	93.33
8	Perbedaan Physical activity dan Exercise	22.22	80.00
9	Rekomendasi WHO terkait aktivitas fisik bagi anak remaja	86.67	93.33

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberi pendidikan kesehatan terdapat beberapa hal yang belum diketahui oleh siswa seperti bagaimana pemanfaatan internet yang baik, apa permasalahan yang dapat timbul akibat rendahnya aktivitas fisik, dan masih sedikit yang menjawab benar untuk perbedaan *physical activity* dan *exercise*. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan nilai atau jawaban benar di setiap soal yang ditanyakan, bahkan semua siswa menjawab benar untuk pertanyaan dampak dari kecanduan internet, cara pencegahan kecanduan internet serta lokasi yang berisiko memicu penggunaan internet yang tinggi. Berikut perbandingan nilai seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan nilai rata-rata pre dan post-test (N=45)

No	Jenis Evaluasi	Rata-rata
1.	Pre-test	76.59
2.	Post-test	95.68

Berdasarkan Tabel 2, terdapat peningkatan rata-rata nilai evaluasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang kecanduan internet sebanyak 19.09 poin. Kecanduan internet pada remaja menjadi hal yang perlu diwaspadai ditengah penggunaan internet yang semakin meningkat dewasa ini. Penelitian di China memberikan hasil sebanyak 21.2% remaja mengalami kondisi kecanduan internet (Huang et al., 2023). Prevalensi kecanduan internet lebih banyak dialami oleh remaja usia 16 tahun, lebih tinggi pada remaja pria (Gao et al., 2022). Remaja merupakan salah satu usia yang banyak menggunakan internet. Internet pada remaja digunakan untuk kepentingan seperti sekolah, berelasi dengan teman, mencari informasi atau berita, dan masih banyak lagi, seperti terlihat pada Gambar 3.

**Gambar 3.** Pemberian materi edukasi kesehatan

Menurut teori psikososial Erik Erikson, remaja memiliki tugas untuk mengembangkan identitas dirinya dan banyak membentuk kelompok teman sebaya (Abrams et al., 2007). Remaja yang sedang mencari jati diri membutuhkan banyak informasi untuk memenuhi keingintahuannya. Internet adalah sarana untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin sesuai kebutuhan remaja. Peningkatan waktu menggunakan internet pada remaja perlu mendapatkan arahan agar tidak mengganggu fungsi tubuh maupun mentalnya, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Diskusi dan tanya jawab materi kecanduan internet dan aktivitas fisik untuk remaja

Menggunakan internet dalam waktu yang panjang berdampak pada kondisi tubuh seperti gangguan tidur (Nursyifa et al., 2020), pola makan yang tidak tepat, serta obesitas (Buanasita & Hatijah, 2022). Mengakses internet dengan berbagai informasi berlebihan juga membahayakan psikologis individu seperti risiko terjadinya siber pornografi (Marino et al., 2023), kecanduan game online, kecanduan relasi online, serta kategori lainnya seperti masalah penggunaan internet yang kompulsif dengan tingkat keparahan tinggi serta penggunaan internet yang impulsif dengan tingkat keparahan rendah (Shahrajabian et al., 2023), seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Peserta aktif bertanya dalam sesi diskusi

Masa remaja juga masa dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan fisiologis yang pesat. Pertumbuhan tinggi, berat badan dan perkembangan organ reproduksi terjadi pada masa ini. Aktivitas fisik bermanfaat bagi remaja selain untuk kebugaran fisik, penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur remaja (Baso et al., 2018). Selain itu aktivitas fisik juga dapat menjadi sarana pengalihan focus remaja sehingga dapat berinteraksi di dunia nyata dengan lingkungannya.

Perubahan perilaku diawali dengan perubahan pola pikir. Pemberian pengetahuan kepada para siswa bertujuan untuk mengubah pola pikir mereka dalam memancang penggunaan internet agar tidak terjerumus dalam dampak negatifnya. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tampak terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait topik materi yang diberikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesehatan (Ramadhani & Khofifah, 2021). Pengetahuan yang cukup akan berdampak pada perilaku remaja (Husein et al., 2019). Penggunaan internet khususnya media sosial juga dapat berhubungan dengan perubahan perilaku remaja (Al-Ansi et al., 2023). Sehingga, edukasi ini sangat diperlukan untuk membentengi remaja sebaik mungkin agar dapat memanfaatkan internet dengan efektif.

Promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja perlu semakin ditingkatkan. Pelayanan kesehatan primer dapat bekerjasama dengan institusi pendidikan untuk memberikan informasi kesehatan yang bermanfaat bagi tumbuh kembang remaja. Promosi kesehatan untuk mencegah kecanduan internet ini.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan kecanduan internet dengan aktivitas fisik melalui pemberian pendidikan kesehatan pada remaja sebesar 19.09%. Rekomendasi untuk PKM selanjutnya yaitu untuk mengadakan upaya promosi Kesehatan mental remaja untuk meningkatkan factor protektif Kesehatan jiwa seperti strategi meningkatkan kepercayaan diri, strategi untuk manajemen stress remaja, serta strategi meningkatkan kemampuan untuk mengatasi masalah pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pelita Harapan yang telah mendanai kegiatan PKM ini (Nomor: 262/LPPM-UPH/VIII/2022).

DAFTAR RUJUKAN

- Abrams, A. N., Hazen, E. P., & Penson, R. T. (2007). Psychosocial issues in adolescents with cancer. *Cancer Treatment Reviews*, *33*(7), 622–630. <https://doi.org/10.1016/J.CTRV.2006.12.006>
- Al-Ansi, A. M., Hazaimh, M., Hendi, A., AL-hrinat, J., & Adwan, G. (2023). How do social media influencers change adolescents' behavior? An evidence from Middle East Countries. *Heliyon*, *9*(5), e15983. <https://doi.org/10.1016/J.HELIVON.2023.E15983>
- Arora, S., & Mehta, M. (2023). Love it or hate it, but can you ignore social media? - A bibliometric analysis of social media addiction. *Computers in Human Behavior*, *147*, 107831. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2023.107831>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 7, Issue 5).
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, *6*(1), 107–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6iSP.2022.107>

- Constable Fernandez, C., Patalay, P., Vaughan, L., Church, D., Hamer, M., & Maddock, J. (2023). Subjective and objective indicators of neighbourhood safety and physical activity among UK adolescents. *Health & Place, 83*, 103050. <https://doi.org/10.1016/J.HEALTHPLACE.2023.103050>
- Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatric Clinics of North America, 66*(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/J.PCL.2019.08.008>
- Florensa, M. V. A., Paula, V., Sitanggang, Y., Hasibuan, S. Y., Anggraini, M. T., & Situngkir, A. (2019). Manajemen Stres dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencongan Indah Tangerang. *Prosiding PKM CSR, 2*, 2655–3570. <https://prosiding-pkmsr.org/index.php/pkmsr/article/view/303>
- Gao, M., Teng, Z., Wei, Z., Jin, K., Xiao, J., Tang, H., Wu, H., Yang, Y., Yan, H., Chen, J., Wu, R., Zhao, J., Wu, Y., & Huang, J. (2022). Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Psychiatric Research, 153*, 134–140. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2022.07.003>
- Huang, I.-L., Liu, C.-Y., & Chung, M.-H. (2023). Sleep quality and internet addiction among junior college students: The mediating role of depression: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing.* <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2023.06.011>
- Husein, H., Menga, M. K., Studi, P., Keperawatan, D., Karsa, S., & Selatan, S. (2019). *Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok Remaja Knowledge with Adolescent Smoking Behavior. 1*(1), 45–50. <https://doi.org/10.36590/jika>
- James, R. J. E., Dixon, G., Dragomir, M. G., Thirlwell, E., & Hitcham, L. (2023). Understanding the construction of ‘behavior’ in smartphone addiction: A scoping review. *Addictive Behaviors, 137*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107503>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Van De Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.04.002>
- Lubis, M., & Handayani, D. O. D. (2022). The relationship of personal data protection towards internet addiction: Cyber crimes, pornography and reduced physical activity. *Procedia Computer Science, 197*, 151–161. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2021.12.129>
- Marino, C., Melodia, F., Pivetta, E., Mansueto, G., Palmieri, S., Caselli, G., Canale, N., Vieno, A., Conti, F., & Spada, M. M. (2023). Desire thinking and craving as predictors of problematic Internet pornography use in women and men. *Addictive Behaviors, 136*, 107469. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2022.107469>
- Nogueira-López, A., Rial-Boubeta, A., Guadix-García, I., Villanueva-Blasco, V. J., & Billieux, J. (2023). Prevalence of problematic Internet use and problematic gaming in Spanish adolescents. *Psychiatry Research, 326*, 115317. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2023.115317>
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan BSI, VIII*(1). <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global, 4*(2), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Shahrajabian, F., Hasani, J., Griffiths, M. D., Aruguete, M., & Javad Emadi Chashmi, S. (2023). Effects of emotional working memory training on

- problematic internet use, inhibition, attention, and working memory among young problematic internet users: A randomized control study. *Addictive Behaviors*, *141*, 107659. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2023.107659>
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., Aldam, S. F. S., Triana, R., & Florensa, M. V. A. (2019). Comprehending Mental Health in Indonesian's Adolescents through Mental, Emotional, and Social Well-Being. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, *42*(sup1), 277–283. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1594460>