

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Munculnya era revolusi digital sebagai sebuah peradaban baru memberi pengaruh yang begitu besar bagi kehidupan manusia. Hampir semua aspek kehidupan manusia tidak luput dari pengaruh revolusi digital yang tengah berkembang ini. Adapun aspek-aspek kehidupan manusia yang telah terkontaminasi pengaruh revolusi digital ialah aspek ekonomi, sosial-politik, budaya, perilaku manusia dan kehidupan iman manusia. Hadirnya era revolusi digital dalam kehidupan manusia ditandai dengan perkembangan teknologi digital. Perkembangan teknologi digital membawa serta perkembangan peradaban manusia. Ia menawarkan begitu banyak peluang sekaligus tantangan bagi perkembangan kehidupan manusia.

Perubahan yang terjadi sebagai akibat dari pengaruh teknologi digital serentak menciptakan dua keadaan bagi kehidupan manusia. Di satu sisi kehadiran teknologi digital membawa perubahan yang baik bagi kehidupan manusia, sedangkan di sisi lain kehadiran teknologi digital membawa perubahan buruk yang mengancam hidup manusia. Perubahan-perubahan yang terjadi di era revolusi digital ini membawa pengaruh yang begitu besar bagi generasi yang hidup di dalamnya, khususnya generasi anak-anak yang sering disebut generasi digital. Anak-anak memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan teknologi digital. ketergantungan ini tentu membawa dampak buruk bagi kehidupan mereka.

Melihat fenomena dua keadaan ini, Gereja memberikan perhatiannya melalui seruan dokumen *Inter Mirifica*. Gereja memandang dari sisi positif bahwa perkembangan teknologi khususnya di bidang komunikasi membuka peluang bagi kehidupan manusia untuk menumbuh kembangkan hidupnya. Gereja melihat peluang ini sebagai kesempatan untuk membina iman. Penemuan-penemuan teknologi yang canggih turut memberikan sumbangsih bagi perkembangan iman

anak-anak. Oleh karena itu, orang tua harus mampu melihat peluang yang ada dan mencoba mengarahkan anak-anak untuk memanfaatkan teknologi sebagaimana mestinya.

Anak-anak harus dididik sejak dini agar tidak mudah terbawa arus perkembangan teknologi. Untuk itu, keluarga menjadi tempat pertama bagi anak untuk menerima pendidikan ini. Fungsi pendidik yang harus dijalankan oleh keluarga menjadi tanggung jawab orang tua. Orang tua merupakan pendidik utama bagi anak sebelum ia memperoleh pendidikan formal di lembaga pendidikan. Oleh karena itu, di dalam menjalankan peran sebagai pendidik orang tua harus menciptakan lingkungan yang kondusif agar anak-anak bisa belajar dengan baik. Salah satu aspek penting dari lingkungan yang kondusif ialah keharmonisan di dalam keluarga, sebab lingkungan keluarga yang harmonis turut membentuk kepribadian anak.

Sadar akan pentingnya peran orang tua dalam proses perkembangan anak, maka melalui dokumen *Gravissimum Educationis* dan dokumen *Familiaris Consortio* Gereja menyuarakan pentingnya pendidikan bagi kehidupan manusia dan karena itu orang tua harus menjalankan fungsinya sebagai pendidik. Dokumen *Gravissimum Educationis* secara khusus membahas tentang pendidikan Katolik. Gereja menyadari pentingnya pendidikan bagi kehidupan manusia dan untuk itu pendidikan harus diterima oleh semua orang. Anak-anak sejak dini mesti menerima pendidikan agar proses perkembangannya menuju kedewasaan diri dapat berjalan baik. Selaras dengan itu, dokumen *Familiaris Consortio* yang merupakan seruan apostolik Paus Yohanes Paulus II mengangkat tema pendidikan tentang keluarga Katolik di era modern ini. Di dalam dokumen ini dijelaskan peran keluarga katolik yang menyatukan diri dalam sakramen perkawinan membangun hidup di era revolusi digital. Kehidupan keluarga Katolik di era revolusi digital ini memiliki begitu banyak tantangan. Perkembangan teknologi digital menciptakan pelbagai persoalan bagi kehidupan manusia itu sendiri. Melihat tantangan zaman ini, Paus Yohanes Paulus II melalui seruan apostoliknya mengharapkan agar para orang tua membangun kehidupan yang baik di tengah arus kemajuan teknologi yang ada. Orang tua sedapat mungkin meminimalisir

pengaruh buruk perkembangan teknologi bagi kehidupan anggota keluarganya, khususnya kehidupan anak-anak. Tanggung jawab orang tua mesti dibingkai dalam tugasnya sebagai pendidik. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik anak-anak mereka.

Adapun tugas orang tua sebagai pendidik berorientasi pada pembangun pribadi-pribadi anggota keluarga yang unggul. Melalui pendidikan, iman dan karakter anak dibentuk secara baik untuk bisa menjadi pribadi yang unggul. Agar tujuan ini dapat tercapai maka Paus Yohanes Paulus II mengharapkan agar keluarga-keluarga Katolik harus membangun kebiasaan berdoa. Alasan dari pentingnya membangun hidup doa ialah bahwa keutuhan keluarga merupakan campur tangan Allah. Melalui bantuan dan campur tangan Allah, keluarga Katolik bisa menjadi sebuah persekutuan hidup yang baik.

Bertolak dari beberapa dokumen Gereja di atas dapat disimpulkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam mendidik anak. Peran ini menjadi tanggung jawab orang tua sehingga tidak bisa digantikan oleh pihak lain. Dalam menjalankan perannya sebagai pendidik orang tua harus bisa melihat peluang dan tantangan yang ada. Hal ini bertujuan agar orang tua bisa memikirkan pola pendidikan yang baik bagi anaknya di masa revolusi digital ini, sebab kemajuan teknologi mendatangkan begitu banyak tantangan bagi kehidupan anak. Oleh karena itu, peran orang tua sebagai pendidik mesti dibentuk dalam kerangka pola asuh yang baik.

Orang tua sedapat mungkin menerapkan pola asuh yang optimal sesuai usia perkembangan anak. Adapun bentuk nyata perilaku orang tua dalam mendidik anak dapat ditunjukkan dengan memberikan teladan hidup yang baik, memberikan arahan kepada anak untuk menggunakan media digital secara benar, membangun relasi yang intim dengan anak, menerapkan aturan terkait waktu penggunaan teknologi digital agar anak tidak menjadi candu terhadap teknologi, mengontrol aktivitas anak di dunia online, memberikan pendidikan iman kepada anak dan menuntun anak agar bisa memanfaatkan teknologi bagi pertumbuhan iman dan karakternya.

Tujuan dari semua pendampingan orang tua ini ialah agar anak-anak tidak dirugikan oleh pengaruh negatif teknologi. Sebaliknya, dengan kemajuan teknologi yang ada anak-anak bisa mengembangkan hidupnya. Hadirnya teknologi digital mesti dilihat sebagai peluang bagi kemajuan hidup anak-anak. Anak-anak sebagai *generasi digital* diharapkan mampu menggunakan teknologi secara positif. Perkembangan teknologi yang begitu pesat khususnya di bidang informasi dan komunikasi sebetulnya mempermudah anak-anak untuk memperoleh pelbagai informasi yang mendukung perkembangannya. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya agar bisa memanfaatkan kemajuan teknologi digital bagi perkembangannya. Melalui fungsi pendidiknya, orang tua membentuk kehidupan iman, moral dan karakter anak.

4.2 Usul dan Saran

Orang tua memiliki tanggung jawab yang besar dalam mendidik anak di masa revolusi digital. Orang tua menjadi penggerak utama yang mengarahkan anak untuk memanfaatkan perkembangan teknologi digital bagi kehidupannya. Pelbagai pengaruh positif yang ditawarkan oleh teknologi digital hendaknya dimanfaatkan secara baik agar membawa dampak yang baik bagi kehidupan anak-anak. Fungsi pendidik yang dijalankan oleh orang tua kiranya meminimalisir pelbagai pengaruh buruk yang diberikan oleh teknologi bagi kehidupan anak-anak. Untuk itu, penulis memberikan beberapa usul dan saran yang kiranya berguna dalam menangani persoalan yang ada.

4.2.1 Bagi Keluarga Katolik

Keluarga merupakan tempat pertama bagi anak untuk memperoleh pendidikan, baik itu pendidikan iman, moral maupun karakter. Sebelum anak-anak memasuki jenjang pendidikan formal di lembaga pendidikan, keluarga adalah tempat pertama bagi mereka untuk memperoleh pendidikan. Pendidikan ini termuat dalam keseharian hidup keluarga, baik itu melalui relasi antara anggota keluarga, teguran dan arahan dari orang tua maupun sikap dan tingkah laku orang tua. Oleh karena itu, di masa revolusi digital ini kiranya orang tua menjadi pendidik yang mengarahkan anak agar bisa menggunakan teknologi secara

bijaksana. Orang tua hendaknya menuntun anak untuk memanfaatkan pelbagai peluang yang ditawarkan oleh teknologi bagi perkembangan hidupnya.

4.2.2 Bagi Anak-Anak

Generasi anak-anak merupakan generasi yang sangat dekat dengan teknologi. Hal ini disebabkan generasi anak-anak merupakan generasi yang lahir pada era teknologi. Kedekatan ini membuat anak-anak sangat mahir menggunakan teknologi yang ada seperti mengoperasikan handphone, laptop dan pelbagai peralatan teknologi lainnya. Oleh karena itu, generasi ini sering dikenal sebagai generasi digital.

Era revolusi digital yang ditandai dengan pelbagai kemajuan teknologi membawa pelbagai manfaat bagi kehidupan anak-anak. Melihat pelbagai peluang yang ditawarkan oleh teknologi, anak-anak hendaknya memanfaatkan teknologi yang ada bagi perkembangan hidupnya. Pelbagai informasi yang mudah diakses dengan bantuan teknologi menjadi peluang bagi perkembangan hidup anak. Oleh karena itu, anak-anak hendaknya menjadi pengguna teknologi yang bijak. Menjadi pengguna teknologi yang bijak berarti memanfaatkan teknologi bagi perkembangan hidupnya bukan sebaliknya justru menggunakan teknologi untuk hal-hal yang negatif.

4.2.3 Bagi Agen Pastoral Keluarga

Menanggapi pentingnya peran keluarga Katolik dalam mendidik anak di era revolusi digital maka hendaknya para agen pastoral membangun beberapa metode praktis dalam pendampingan keluarga. Para agen pastoral hendaknya mendekati keluarga-keluarga Katolik dan memberikan pendampingan yang perlu terkait hal-hal yang bisa dilakukan oleh keluarga Katolik dalam mendidik anak di era revolusi digital ini. Para agen pastoral bisa membuat program-program guna mengarahkan keluarga agar bisa menjadi pendidik yang baik bagi anaknya. Adapun salah satu program yang bisa ditawarkan ialah membuat komunitas-komunitas rohani secara virtual untuk menjangkau seluruh keluarga Katolik dalam jumlah besar dan yang berada di pelbagai daerah yang berbeda.

4.2.4 Bagi Pemerintah

Pemerintah memiliki peran yang besar dalam menangani persoalan teknologi di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan adanya lembaga khusus yang menangani persoalan kemajuan teknologi khususnya di bidang informasi dan komunikasi. Melalui lembaga Kominfo (Kementerian komunikasi dan Informasi) pemerintah memainkan perannya dalam mengatur seluruh proses peredaran informasi dan komunikasi digital. Untuk itu, pemerintah hendaknya sedapat mungkin mencegah pelbagai peredaran informasi yang dapat merusak kehidupan anak-anak serta memberi sanksi tegas bagi mereka yang melanggarnya. Pemerintah juga hendaknya menyediakan sara dan prasarana yang cukup guna menunjang anak-anak agar bisa memanfaatkan teknologi bagi perkembangan hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

KAMUS

Poerwardarminta, W. J. S. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1986.

DOKUMEN

Dewan Kepausan. *Gereja dan Internet*. Terj. R. P. F. X. Adisusanto. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2019.

Konsili Vatikan II. *Dokumen Konsili Vatikan II*. Penerj. R. Hardawirayana. Cetakan XIII. Jakarta: Obor, 2013.

ENSIKLIK DAN SURAT ANJURAN PAUS

Paus Fransiskus. *Lumen Fidei*. Penerj. R. P. T. Krispurwana Cahyadi. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2014.

Paus Yohanes Paulus II. *Familiaris Consortio*. Penerj. R. Hardawirayana. Jakarta: Departemen Komunikasi dan Penerangan KWI, 2011.

----- . *Keluarga Kristiani dalam Dunia Modern: Amanat Apostolik Familiaris Consortio*. Penerj. A. Widyamartaya. Yogyakarta: Kanisius, 1994.

MANUSKRIP

Manu, Maximus. *Pedagogik dan Psikologi Pendidikan (Ms.)*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2020.

BUKU

Baym, Nancy K. *Personal Connections in the Digital Age*. 2nd edition. USA: Polity Press, 2015.

Canavan, Angela Corr. *Children and Technology: A Tool for Child Development*. Barnardos: The National Children's Resource Centre, 2006.

- Charlesworth, Alan. *The Digital Revolution*. London: Dorling Kindersley, 2009.
- Clara, Evy dan Ajeng Agrita Dwikasih Wardani. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: UNJ Press, 2020.
- Darmawijaya, St. *Mengarungi Hidup Berkeluarga*. Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Djaali, H. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018.
- Eko, Richardus Indrajit. *Manajemen Sistem Informasi dan Teknologi Informasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2000.
- Eminyan, Maurice. *Teologi Keluarga*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.
- Gunarsa, Singgih D. dan Ny. Y. Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008.
- . *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Harianto, G. P. *Pendidikan Agama Kristen dalam Alkitab dan Dunia Pendidikan Masa Kini*. Yogyakarta: Andi, 2012.
- Hermawanto, Aries dan Melaty Anggraini. *Globalisasi, Revolusi dan Lokalitas: Dinamika Internasional dan Domestik di Era Borderless World*. Yogyakarta: LPPM Press, 2020.
- Ika, Leli Mariyati dan Vanda Rezanita. *Psikologi Perkembangan Manusia I*. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2021.
- Isnawati, Ruslia. *Cara Kreatif dalam Proses Belajar: Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian*. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing, 2020.
- Karim, Abdul dkk. *Pengantar Teknologi Informasi*. Labuhanbatu: Yayasan Labuhanbatu Berbagi Gemilang, 2020.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Seri Pendidikan Orang tua: Mendidik Anak di Era Digital*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, 2018.
- Komisi Kepemudaan KWI. *Berkembang Bersama Orang Lain Sebuah Model Pembinaan Kaum muda*. Yogyakarta: Kanisius, 1991.
- Lestari, Sri. *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana, 2016.

- Manu, Maximus. *Psikologi Perkembangan: Memahami Perkembangan Manusia*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2021.
- Mas, Nyi Diane Wulansari. *Didiklah Anak Sesuai zamannya: Mengoptimalkan Potensi Anak di Era Digital*. Jakarta: Visimedia Pustaka, 2017.
- Mascheroni, Giovanna, Cristina Ponte, and Ana Jorge. *Digital Parenting: The Challenges for Families in The Digital Age*. Boras: Youth Media, 2018.
- Miarso, Yusufhadi. *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.
- Pribadi, Benny A. *Media dan Teknologi dalam Pembelajaran*. Jakarta: Prenamedia Group, 2019.
- Raho, Bernard. *Keluarga Berzarah Lintas Zaman: Suatu Tinjauan Sosiologis*. Ende: Nusa Indah, 2003.
- . *Sosiologi: Sebuah Pengantar*. Maumere: Penerbit Ledalero, 2004.
- Salma, Dewi Prawiradilaga dkk. *Mozaik Teknologi Pendidikan E-Learnig*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.
- Santosa, Elizabeth T. *Raising Children in Digital Era: Pola Asuh Efektif untuk Anak di Era Digital*. Jakarta: PT Elex Komputindo, 2015.
- Simatupang, Hasudungan. *Pengantar Pendidikan Agama Kristen*. Yogyakarta: Andi, 2020.
- Sukasworo, Ignatius. *Seni Berkomunikasi dalam Membangun Keluarga Kristiani*. Jakarta: Obor, 2000.
- Suryajaya, Minghadi. *Wonderful Indonesia: Revolusi Tour and Travel Digital*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018.
- Syarbini, Amirulloh. *Model Pendidikan Karakter dalam Keluarga*. Jakarta: PT Gramedia, 2014.
- Tanudjaja, Rahmiati. *Spiritual Kristen dan Apologetika Kristen*. Malang: Literatur Saat, 2018.
- Team Pembinaan Persiapan Berkeluarga. *Membangun Keluarga Kristiani*. Yogyakarta: Kanisius, 1981.
- Usman, Muhammad. *Perkembangan Bahasa dalam Bermain dan Permainan: untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Wibowo, Fx. Ardhi. *Sakramen Perkawinan*. Yogyakarta: Kanisius, 1993.

JURNAL

- Attallah, Haickal Naufal. "Literasi Digital". *Jurnal Perspektif*, 1:2, Oktober 2021.
- Didakus, Hilarius Denga Ngampar. "Keluarga sebagai Tempat Pertama dan Utama Pendidikan Iman Anak". *Gadium Vestrum: Jurnal Kateketik Pastoral*, 2:1, Juni 2018.
- Ika, Nur Fatmawati dan Ahmad Sholikin. "Literasi Digital, Mendidik Anak di Era Digital bagi Orang Tua Milenial". *Madani*, 11:2, Agustus 2019.
- Indriani, Rini dan M. Yemmardotillah. "Literasi Digital bagi Keluarga Milenial dalam Mendidik Anak di Era Digital". *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2:2, Juli 2021.
- Lestari, Inda, Agus Wahyudi Riana dan Budi M. Taftazani. "Pengaruh Gadget pada Interaksi Sosial dalam Keluarga". *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2:2, 2015.
- Melkias, Fredik Boiliu dan Meyva Polii. "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga di Era Digital terhadap Pembentukan Spiritualitas dan Moralitas Anak". *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 1:2, Oktober 2020.
- Novianti, Ria dkk. "Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua dalam Mendidik Anak di Era Digital di Kecamatan Koto Gasib, Kabupaten Siak, Provinsi Riau". *Riau Journal of Empowerment*, 3:3, Desember 2020.
- Ruddy, Samuel Angkouw dan Simon. "Peranan Orang Tua dalam Pendidikan Agama Kristen terhadap Pertumbuhan Rohani Anak". *Shamayim: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 1:1, November 2020.
- Syahyudin, Dindin. "Pengaruh Gadget terhadap Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi Siswa". *Gunahumas*, 2:1, Agustus 2019.
- Udurman, Riana Sihombing dan Rahel Rati Sarungallo. "Peranan Orang Tua dalam Mendewasakan Iman Keluarga Kristen Menurut Ulangan 6:6-9". *Kerusso*, 4:1, Maret 2019.

MAJALAH

- Jemali, Lian. "Merunut Filsafat Pendidikan dalam Keluarga", *Seri Buku Vox: Wajah Keluarga*, 2010: 54/02.

Seku, Marianus. "Peranan Keluarga Kristiani dalam Mendidik Nilai-Nilai Hakiki Kehidupan Manusia kepada Anak". *Rajawali: Majalah Ilmiah Mahasiswa*, 01:1-114, Januari 2017.

Tukan, Peter. "Pilar-Pilar Pandangan Paus Yohanes Paulus II", *Seri Buku Vox: Keluarga*, 1989: 34/3.

Very, Alfonsus Ara. "Dasar untuk Membangun Tempat Kediaman Bersama dalam Keluarga". *Rajawali: Majalah Ilmiah Mahasiswa*, 01:1-114, Januari 2017.

SEMINAR

Susilo, Budi. "Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Tumbuh Kembang Anak." Paper dibawakan dalam seminar nasional hasil pengabdian kepada masyarakat di STMIK Pontianak pada 29 Juli 2019.

INTERNET

Jurnal

Anggreani, Nova Ndraha dan Wiyun Philipus Tangkin. "Guru Sebagai Inovator dalam Penanaman Nilai Moral Siswa Berdasarkan Pandangan Kristiani di Era Digital." *Excelsis Deo*, <http://e-journal.sttexcelsius.ac.id/index.php/excelsisdeo/article/view/67/78>, diakses pada 29 Januari 2023.

Hayyumas, Muhammad. "Pola Interaksi Hubungan Orang Tua dengan Anak di Era Digital", *Jurnal Komunikasi Massa*, <http://www.jurnalkommas.com/docs./JURNAL-%20MUHAMMAD%20HAYYUMAS-D1214056.docx>, diakses pada 4 Mei 2023.

Hendro, Setyo Wahyudi dan Mita Puspita Sukmasari. "Teknologi dan Kehidupan Masyarakat." *Jurnal Analisa Sosiologi*, <http://download.garuda.kemendikbud.go.id/article.php?article=1762581&val=11711&title=TEKNOLOGI%20DAN%20KEHIDUPAN%20MASYARAKAT>, diakses pada 10 Mei 2023.

Melkias, Fredik Boiliu. "Peran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital Sebagai Upaya Mengatasi Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Pada Anak Dalam Keluarga Di Era Disrupsi 4.0." *Journal of Christian Education*, <https://doi.org/10.53547/realdidache.v1i1.73>, diakses pada 20 September 2022.

Modecki, Kathryn L. et al. "What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future", *SAGE Journals*,

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/17456916211072458>, diakses pada 2 Mei 2023.

Yusuf, Muhammad et al. "Digital Parenting to Children Using The Internet", *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, <http://ejournal.iaianp.alopo.ac.id/index.php/PiJIES/article/view/1277>, diakses pada 2 Mei 2023.

Majalah

Gischa, Serafica. "Pengertian Revolusi Digital dan Tantangannya", Kompas 27 Juni 2022. <https://amp.kompas.com/skola/read/2022/06/27/200000569/pengertian-revolusi-digital-dan-tantangannya>, diakses pada 23 April 2023.

Artikel

<https://www.herminahospital.com/id/articles/dampak-gadget-terhadap-kesehatan-mata>, diakses pada 3 Mei 2023.

P2PTM Kemenkes RI. "Studi Penggunaan Ponsel Bisa Ganggu Kualitas Tidur", <https://p2ptm.kemendes.go.id/artikel-ilmiah/studi-penggunaan-ponsel-bisa-ganggu-kualitas-tidur>, diakses pada 3 Mei 2023.

"Rekomendasi Penggunaan Media Digital Sesuai Usia Anak", *Keluargakita*, <https://keluargakita.com/2015/12/01/rekomendasi-penggunaan-media-digital-sesuai-usia-anak/>, diakses pada 11 Mei 2023.