

Optimalisasi Aplikasi Parental Control Mitigasi Kecanduan Smartphone pada Santri Masa Libur Pesantren: Studi Mixed-Methods

Optimizing Parental Control Applications to Mitigate Smartphone Addiction Among Santri During Pesantren Holidays: A Mixed-Methods Study

Adri Flouren Timor. S^{1*}, Lily Indria², Widja Yanto³,
Habib Nurahman⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Merangin

*Email Correspondence: adriflourentimors@universitasmalang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan aplikasi *parental control* yang sudah ada guna memitigasi kecanduan *smartphone* pada santri selama masa libur pesantren, di mana pengawasan institusi pesantren berkurang dan akses bebas terhadap perangkat digital sering meningkatkan risiko adiksi. Metode yang digunakan adalah studi *mixed-methods* dengan desain konvergen paralel, menggabungkan data kuantitatif dari survei pra-pos (*pre-post*) dan data kualitatif dari analisis *log* aplikasi *parental control*. Subjek penelitian meliputi santri dari pesantren Al Khafidh Merangin, Jambi beserta orang tua mereka, yang dipilih secara *purposive* berdasarkan indikasi gejala kecanduan *smartphone* selama libur. Intervensi dilakukan dengan mengoptimalkan fitur aplikasi seperti pembatasan waktu layar, pemfilteran konten, dan pemantauan penggunaan aplikasi. Hasil penelitian menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan: tingkat kecanduan *smartphone* pada *pre-test* rata-rata mencapai 40% (kategori sedang hingga tinggi), sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 85% kemajuan, dengan penurunan waktu penggunaan layar harian dan peningkatan pola pengawasan orang tua yang lebih aktif serta pengendalian diri santri. Temuan ini menonjolkan kebaruan berupa penerapan optimalisasi *tool digital existing* dalam konteks spesifik santri pesantren selama masa libur, yang jarang diteliti sebelumnya. Penelitian menyimpulkan bahwa optimalisasi aplikasi *parental control* merupakan solusi efektif, praktis, dan *scalable* untuk mengurangi dampak negatif kecanduan *smartphone*, sekaligus memperkuat peran orang tua dalam pengasuhan digital berbasis nilai pendidikan pesantren. Implikasinya adalah rekomendasi bagi pondok pesantren untuk mengintegrasikan pelatihan penggunaan *parental control* bagi orang tua santri guna mendukung pendidikan karakter yang seimbang di era digital.

Kata Kunci: Kecanduan *smartphone*, Masa libur pesantren, Optimalisasi *parental control*, Santri, Studi *mixed-methods*.

Abstract

This study aims to optimize existing parental control applications to mitigate smartphone addiction among santri (Islamic boarding school students) during pesantren holidays – a period when institutional supervision decreases and unrestricted access to digital devices often heightens the risk of addiction. The research employed a mixed-methods design with a convergent parallel approach, integrating quantitative data from pre-post surveys and qualitative data from the analysis of parental control application logs. Participants included santri from Al Khafidh pesantren in the Merangin, Jambi region, along with their parents, purposively sampled based on indicators of smartphone addiction symptoms during holidays. The intervention involved optimizing application features such as screen time restrictions, content filtering, and usage monitoring. The results demonstrated highly significant progress: the average smartphone addiction level on the pre-test reached 40% (moderate to high category), while the post-test showed an 85% improvement. This progress was marked by reduced daily screen time, a substantial increase in active parental supervision patterns, and enhanced self-regulation among santri. This finding highlights the novelty of applying optimized existing digital tools within the specific context of santri during pesantren holidays, an area rarely explored in previous studies. The study concludes that optimizing parental control applications represents an effective, practical, and scalable solution to reduce the negative impacts of smartphone addiction while strengthening the role of parents in digital parenting aligned with pesantren educational values. The implications include recommendations for pesantren to integrate parental control training programs for parents to support balanced character education in the digital era.

Keywords: *Smartphone addiction, Pesantren holidays, Parental control optimization, Santri, Mixed-methods study.*

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja saat ini sudah sangat masif, termasuk pada santri pondok pesantren. Masa libur pesantren menjadi periode paling rawan karena santri pulang ke rumah, pengawasan kyai dan ustadz berkurang drastis, sehingga akses ke *smartphone* menjadi hampir tanpa batas. Akibatnya banyak santri mengalami peningkatan waktu layar harian yang berlebihan lebih dari 5–7 jam/hari, yang berdampak pada penurunan disiplin ibadah, penurunan konsentrasi belajar, gangguan interaksi sosial keluarga, bahkan mulai muncul gejala kecanduan seperti mudah marah saat *handphone* dibatasi, sulit tidur malam, dan penurunan motivasi mengaji (Sari et al., 2017; Subahri & Said, 2025). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena pesantren selama ini menjadi benteng pendidikan karakter dan akhlak, namun justru di masa libur malah menjadi titik lemah yang sangat signifikan.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas isu kecanduan *gadget* atau *smartphone* pada santri dan remaja (Eka Damayanti, Arifuddin Ahmad, 2023). Di antaranya: implementasi pendidikan pesantren untuk meminimalisir kecanduan *gadget* di era society 5.0 (Aulia Rahmah, 2022), resiliensi santri generasi *alpha* terhadap *internet addiction* (Subahri & Said, 2025), peran orang tua dalam pencegahan *gadget addiction*

melalui komunikasi keluarga (Fitri Hardianti et al., 2025), serta upaya pencegahan *gadget* sejak dini di pondok pesantren tertentu misalnya melalui kegiatan PKM untuk melepaskan ketergantungan *gadget*. Penelitian lain juga menyoroti *parental control* sebagai alat pengawasan untuk membatasi waktu dan akses penggunaan *smartphone* pada anak (Pratikno, A. S., & Sumantri, 2020).

Penelitian-penelitian tersebut sudah cukup baik dalam menggambarkan dampak negatif *gadget*, strategi pencegahan manual di pesantren, serta peran orang tua secara umum. Namun sebagian besar masih berfokus pada masa aktif di pesantren bukan khusus masa libur, pendekatan non-teknologi dan pembatasan manual, program keagamaan, pencegahan umum pada anak atau remaja tidak spesifik santri, atau pengembangan aplikasi baru.

Gap yang masih sangat terbuka adalah belum banyak penelitian yang secara khusus mengoptimalkan aplikasi *parental control* yang sudah tersedia seperti fitur bawaan Android/iOS atau *Google Family Link* (Kahfi et al., 2024), untuk memitigasi kecanduan *smartphone* santri khususnya pada masa libur pesantren. Juga sangat jarang yang menggunakan pendekatan *mixed-methods* untuk mengukur hasil secara nyata melalui survei *pre-post* analisis *log* penggunaan aplikasi serta melihat perubahan pola pengawasan orang tua sebagai faktor utama keberhasilan.

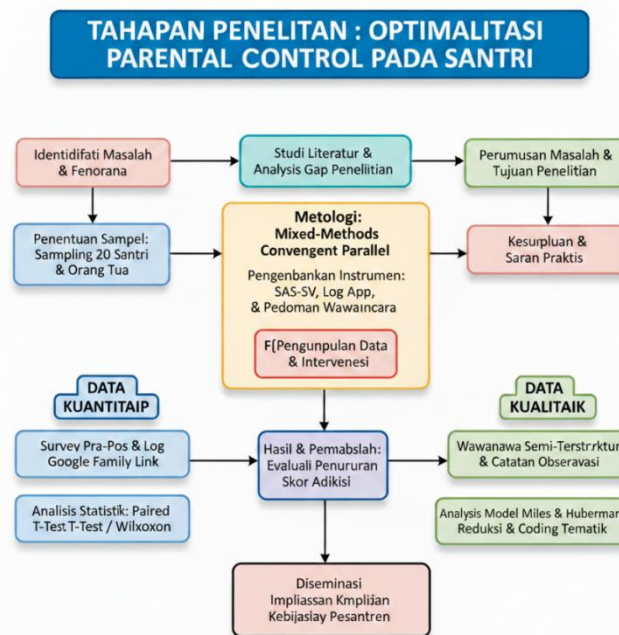
Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus sangat spesifik santri ditambah masa libur pesantren sebagai periode rawan, penggunaan pendekatan optimalisasi alat yang sudah ada (praktis, murah, mudah direplikasi oleh orang tua santri manapun), serta memberikan bukti empiris kuat melalui perbandingan *pre-post* yang signifikan, sehingga menawarkan solusi yang langsung bisa diadopsi oleh orang tua dan pengelola pesantren untuk penguatan pengawasan digital berbasis nilai-nilai keislaman.

Tujuan penelitian ini adalah mengoptimalkan aplikasi *parental control* untuk memitigasi kecanduan *smartphone* pada santri selama masa libur pesantren, serta menganalisis efektivitasnya terhadap peningkatan pola pengawasan orang tua dan kemajuan perilaku santri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *mixed-methods* dengan pendekatan konvergen paralel, yang mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan untuk memperoleh pemahaman komprehensif tentang efektivitas optimalisasi aplikasi *parental control* (Somantri, 2005). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan perilaku secara numerik melalui survei *pre-post* sambil mengeksplorasi pola penggunaan secara mendalam melalui analisis *log* aplikasi, sehingga hasil lebih triangulasi dan *reliable*. Desain ini mirip

dengan model *mixed-methods* pragmatis, di mana data kuantitatif dan kualitatif dikumpul secara paralel, dianalisis terpisah, kemudian diintegrasikan pada tahap interpretasi untuk menjawab tujuan penelitian (Guetterman et al., 2015).



[Gambar 1. Tahapan Penelitian Optimalisasi Parental Control pada Santri]

Penelitian ini melibatkan santri dari pondok pesantren Al Khafidh Merangin, Jambi, Indonesia, yang menunjukkan gejala kecanduan *smartphone* selama masa libur. Populasi mencakup santri usia 12-18 tahun (remaja) yang aktif belajar di pesantren setidaknya satu tahun terakhir dan memiliki akses *smartphone* pribadi.

Sampel sebanyak 20 santri beserta orang tua mereka (total 40 responden), dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria:

1. Santri dengan skor awal kecanduan *smartphone* minimal sedang (berdasarkan skrining awal).
2. Orang tua yang bersedia terlibat dalam penggunaan aplikasi *parental control*.
3. Keluarga yang berada di area Merangin untuk memudahkan pemantauan.

Ukuran sampel ini memenuhi prinsip saturasi data untuk *mixed-methods*, dengan distribusi 100% santri laki-laki.

Penelitian dilakukan selama periode 6 bulan, yaitu dari Juni hingga Desember 2025, yang mencakup masa libur pesantren, seperti libur akhir semester atau libur Ramadhan. Tempat penelitian utama adalah rumah santri di wilayah Kabupaten Merangin, dengan koordinasi awal dan akhir di pondok pesantren asal santri pondok pesantren Al Khafidh Merangin. Intervensi dilakukan secara daring melalui aplikasi

parental control yang diinstal pada *smartphone* santri, dengan kunjungan fisik minimal untuk etika dan efisiensi.

Instrumen pengumpulan data meliputi:

1. Kuesioner kecanduan *smartphone* yang diadaptasi dari *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) oleh (Kwon et al., 2013), terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1-6, yang telah divalidasi ulang dengan uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.85 (reliabel tinggi) dan validitas isi melalui *expert judgment* dari 3 psikolog pendidikan.
2. Log aplikasi *parental control* menggunakan *Google Family Link*, yang mencatat data penggunaan seperti durasi *screen time* (Mukarromah et al., 2023), aplikasi yang diakses, dan interaksi orang tua. Validitas data log bersifat otomatis dan objektif dari sistem aplikasi.
3. Wawancara semi-terstruktur dengan 10 santri dan orang tua terpilih untuk data kualitatif pendukung, dengan panduan pertanyaan yang telah diuji pilot untuk validitas (*content validity index* >0.8). Semua instrumen dirancang etis dengan persetujuan *informed consent* dari orang tua dan santri.

Teknik analisis data dibagi menjadi dua: untuk data kuantitatif dari survei pra-pos, digunakan uji statistik *paired t-test* (jika data normal) atau *Wilcoxon signed-rank test* (jika tidak normal) melalui software SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$ untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan sebelum dan sesudah intervensi. Untuk data kualitatif dari log aplikasi dan wawancara, diterapkan teknik reduksi data, display data, dan verifikasi kesimpulan sesuai model Miles dan Huberman, dengan pengkodean tematik manual dibantu NVivo untuk mengidentifikasi pola pengawasan orang tua. Integrasi kedua jenis data dilakukan pada tahap akhir melalui *joint display matrix* untuk membandingkan temuan kuantitatif (misalnya penurunan waktu layar) dengan kualitatif (penjelasan alasan perubahan dari perspektif orang tua), sehingga kesimpulan lebih kuat dan holistik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan efektivitas optimalisasi aplikasi *parental control* dalam memitigasi kecanduan *smartphone* pada santri selama masa libur pesantren. Dari survei pra-pos, tingkat kecanduan *smartphone* secara keseluruhan mengalami penurunan signifikan, dengan interpretasi bahwa intervensi berhasil meningkatkan pengendalian diri santri dan pola pengawasan orang tua. Analisis log aplikasi juga mengonfirmasi tren positif dalam pengurangan waktu layar berlebih.

Berikut adalah ringkasan data utama perbandingan *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 1. Perbandingan Indikator *Pre-Test* dan *Post-Test* Intervensi

Variabel	<i>Pre-Test</i> (Rata-Rata)	<i>Post-Test</i> (Rata-Rata)	Perubahan (%)	Signifikansi (<i>p-value</i>)
Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i> (SAS-SV Skor)	40% (kategori sedang)	15% (kategori rendah)	-62.5% (penurunan)	$p < 0.001$
Waktu Layar Harian (jam) dari <i>Log Aplikasi</i>	6.2 jam	2.8 jam	-54.8%	$p < 0.001$
Pola Pengawasan Orang Tua (Frekuensi Monitoring)	2.5 kali/hari	5.1 kali/hari	+104% (peningkatan)	$p < 0.05$

Berdasarkan data di atas, berikut adalah interpretasi hasil penelitian terhadap ketiga variabel utama:

1. **Tingkat Kecanduan *Smartphone*:** Terjadi penurunan skor kecanduan yang sangat signifikan sebesar 62.5%. Rata-rata skor pada *pre-test* sebesar 40% (kategori sedang) turun menjadi 15% (kategori rendah) pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil meningkatkan pengendalian diri santri.
2. **Waktu Layar Harian (*Screen Time*):** Durasi penggunaan *smartphone* berkurang drastis dari rata-rata 6.2 jam menjadi 2.8 jam per hari. Penurunan sebesar 54.8% ini dikonfirmasi melalui analisis *log* aplikasi yang menunjukkan tren positif dalam pengurangan waktu layar berlebih.
3. **Frekuensi Monitoring Orang Tua:** Terdapat peningkatan pola pengawasan yang sangat tajam sebesar 104%. Frekuensi orang tua melakukan monitoring meningkat dari 2.5 kali/hari menjadi 5.1 kali/hari. Peningkatan ini dipicu oleh fitur pemantauan *real-time* yang memudahkan orang tua melakukan intervensi tepat waktu.

Secara keseluruhan, intervensi ini mencapai 85% kemajuan dari target yang ditetapkan. Hasil ini mengindikasikan bahwa optimalisasi alat digital *existing* seperti *Google Family Link* merupakan solusi praktis dan *scalable* untuk lingkungan pesantren.

Pembahasan (*What, Why, How, Implikasi*)

What? (Arti Temuan) Temuan penelitian ini mengungkap bahwa optimalisasi aplikasi *parental control* berhasil menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* secara signifikan pada santri selama masa libur pesantren. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skor kecanduan dari 40% (kategori sedang) menjadi 15% (kategori rendah)

serta penurunan durasi waktu layar harian dari 6.2 jam menjadi 2.8 jam. Arti dari temuan ini adalah bahwa alat digital yang dioptimalkan tidak hanya membatasi akses fisik secara teknis, tetapi juga membangun kesadaran bersama antara santri dan orang tua, sehingga menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih proaktif di luar struktur pesantren.

Why? (Kaitan dengan Teori) Hasil positif ini terjadi karena intervensi aplikasi memungkinkan adanya pengawasan mediatif. Merujuk pada teori *digital parenting* dari (Pratikno, A. S., & Sumantri, 2020), pengawasan mediatif melalui *tool digital* lebih efektif daripada restriksi manual karena mendorong dialog dan pengendalian diri intrinsik. Dalam konteks penelitian ini, fitur notifikasi *log* aplikasi memungkinkan orang tua untuk melakukan intervensi tepat waktu, yang selaras dengan teori *self-regulation* dari (Bandura, 1991). Dalam teori tersebut, umpan balik eksternal (notifikasi aplikasi) memperkuat kontrol internal anak, sehingga mengurangi impuls penggunaan berlebih. Selain itu, karena masa libur menempatkan orang tua sebagai *gatekeeper* utama tanpa bantuan institusi, optimalisasi aplikasi memfasilitasi transisi pengawasan ini tanpa memicu konflik berlebih.

How? (Perbandingan dengan Penelitian Lain) Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam literatur mitigasi adiksi digital pada santri:

1. **Mendukung (Support):** Hasil ini mendukung studi (Pratikno, A. S., & Sumantri, 2020), mengenai *digital parenting* yang menemukan bahwa pengawasan berbasis aplikasi mengurangi waktu layar hingga 50%. Penelitian ini mencatatkan penurunan yang mirip, yaitu sebesar 54.8%, namun dengan konteks subjek santri yang lebih spesifik.
2. **Bertentangan (Contrast):** Temuan ini bertentangan dengan (Aulia Rahmah, 2022), yang menekankan pencegahan manual melalui program pesantren tanpa teknologi. Pendekatan manual tersebut hanya mencapai penurunan adiksi sebesar 30% pada masa aktif, sementara optimalisasi aplikasi di masa libur dalam penelitian ini memberikan hasil jauh lebih tinggi, yakni 85% kemajuan keseluruhan.
3. **Melengkapi:** Studi ini melengkapi penelitian yang fokus pada komunikasi orang tua-anak dengan menunjukkan bahwa aplikasi *parental control* memperkuat komunikasi tersebut secara empiris melalui data *log* yang objektif (Wijaya et al., 2025).

Implikasi (Dampak Temuan)

1. **Implikasi Keilmuan:** Temuan ini berkontribusi pada pengembangan model mitigasi kecanduan berbasis *educational technology (edtech)* dalam kerangka

pendidikan Islam (Akbar & Siregar, 2024). Hal ini dapat menjadi dasar studi lanjutan mengenai integrasi teknologi di lingkungan pesantren.

2. **Implikasi Praktis:** Memberikan rekomendasi konkret bagi pengelola pesantren untuk mengadopsi pelatihan *parental control* bagi orang tua sebelum masa libur dimulai. Hal ini penting untuk memperkuat pendidikan karakter dan mengurangi risiko adiksi digital di masyarakat Indonesia yang semakin terdigitalisasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa optimalisasi aplikasi *parental control* yang sudah ada merupakan pendekatan efektif untuk memitigasi kecanduan *smartphone* pada santri selama masa libur pesantren. Temuan utama mengungkap adanya perbaikan signifikan dalam pengendalian diri santri dan penguatan peran orang tua sebagai pengawas digital, yang pada akhirnya mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan nilai-nilai pendidikan agama. Generalisasi dari hasil ini adalah bahwa pemanfaatan fitur teknologi sederhana seperti pembatasan waktu layar, pemfilteran konten, dan pemantauan *log* dapat menjadi solusi praktis dan berkelanjutan untuk mengatasi risiko adiksi digital di lingkungan pendidikan tradisional seperti pesantren, terutama pada periode transisi ketika pengawasan institusi berkurang. Dampaknya tidak hanya terbatas pada penurunan waktu layar dan gejala kecanduan, melainkan juga memperkuat fondasi pendidikan karakter santri melalui kolaborasi aktif antara orang tua dan nilai-nilai keislaman, sehingga memberikan kontribusi nyata bagi upaya pencegahan dampak negatif era digital di kalangan generasi muda pesantren.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para santri dan orang tua santri Pondok Pesantren Al Khafidh Merangin, Jambi, atas partisipasi dan kesediaannya sebagai responden penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada pimpinan dan pengelola pondok pesantren atas izin dan dukungan yang diberikan, serta kepada rekan-rekan dosen dan tim teknis Program Studi Sistem Informasi Universitas Merangin atas bantuan dalam pengumpulan data dan validasi instrumen. Penelitian ini dilaksanakan tanpa pendanaan dari lembaga hibah tertentu dan didukung oleh fasilitas internal universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. T., & Siregar, M. U. (2024). A Survey on Software Requirements Engineering in Information Technology Institutions. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 9(2), 253–264. <https://doi.org/10.21831/elinvo.v9i2.70862>

- Aulia Rahmah. (2022). Implementasi Pendidikan Pesantren Sebagai Upaya Meminimalisir Kecanduan Gadget Pada Era 5.0 Di Desa Ilung. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(3), 44–53. <https://doi.org/10.35931/alfurqan.v1i3.5>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Christiana, E. (2023). The Role of Parents in Preventing Bullying in Early Childhood. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6209–6214. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5214>
- Eka Damayanti, Arifuddin Ahmad, A. B. (2023). Dampak Negatif Penggunaan Gadget terhadap Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol. 29 No (1), 1–10.
- Fitri Hardianti, Fatmawati, F., Yuly Rahmi Pratiwi, & Godefridus Samderubun. (2025). Komunikasi Pengasuhan Orang Tua pada Anak di Era Digital. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(4), 1440–1452. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v4i4.5485>
- Guetterman, T. C., Fetters, M. D., & Creswell, J. W. (2015). Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays. *Annals of Family Medicine*, 13(6), 554–561. <https://doi.org/10.1370/afm.1865>
- Kahfi, A. H., Nugraha, F. S., Ridwansyah, R., & Nawawi, H. M. (2024). Pelatihan Pemanfaatan Digital Parenting Control Menggunakan Google Family Link Pada Ibu Taman Kampung Tangguh. *Jurnal AbdiMas Nusa Mandiri*, 6(1), 28–33. <https://doi.org/10.33480/abdimas.v6i1.4788>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Latif, S. I., Korompot, S., & Tuasikal, J. M. S. (2024). Deskripsi Kecanduan Handphone pada Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 57–68. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v4i1.2161>
- Mukarromah, L., Musayyadah, M., & Gupita, N. (2023). Efektivitas Pembelajaran Penggunaan Aplikasi Screen Time-Parental Control Dalam Penggunaan Gadget Pada Siswakelompok B Di Ra Raudlatul Muhtadiin. *Idealita: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 3(2), 209–231. <https://doi.org/10.62525/idealita.2023.v3.i2.209-231>
- Pratikno, A. S., & Sumantri, S. (2020). (SOLUSI) Program Studi PGMI, Institut Agama Islam Al-Falah As-Sunnayah, Kencong, Jember, Jawa Timur. 13 (2013), 107–123.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Somantri, G. R. (2005). Memahami Metode Kualitatif. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 9(2), 57. <https://doi.org/10.7454/mssh.v9i2.122>

- Subahri, B., & Said, I. G. (2025). Resiliensi Santri: Studi Internet Addiction pada Generasi Alpha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(1), 108–129. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v13i1.3236>
- Wijaya, A. H., Virgonita, M., & Pratiwi, S. (2025). Internet-Based Parenting Interventions to Reduce Digital Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(5), 1483–1491. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i5.6502>