



Terapi bermain untuk mengurangi ketergantungan gawai pada anak

Netty Herawati¹, Setyaningsih², Hera Wahyuni³, Lailatul Mu'arofah Hanim⁴, Mery Atika⁵
Universitas Trunojoyo Madura, Bangkalan, Indonesia^{1,2,3,4}

*Korespondensi: herawai.netty9@gmail.com

Article History

Submitted : September 8, 2025

Accepted : March 13, 2026

Published : March 31, 2026

Kata kunci:

Anak, gawai,
terapi bermain

Keyword:

Children, gadget,
play therapy

ABSTRAK

Penggunaan gawai yang berlebihan pada anak semakin memprihatinkan karena berdampak pada kesehatan fisik, psikososial, dan perkembangan kognitif mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap gawai melalui penerapan terapi bermain. Metode yang digunakan adalah desain eksperimen one group pretest–posttest dengan melibatkan 19 anak usia 6–11 tahun di RTQ Al Hamdani. Intervensi dilakukan dalam dua sesi dengan berbagai aktivitas bermain yang menekankan fokus, konsentrasi, serta kerja sama tim, seperti permainan panahan, board game, estafet bola, dan permainan strategi kelompok. Data dikumpulkan melalui kuesioner pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor posttest dibandingkan pretest ($t = -2,220$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terapi bermain efektif dalam menurunkan kecenderungan ketergantungan anak terhadap gawai. Selain itu, observasi lapangan memperlihatkan perubahan perilaku positif, antara lain berkurangnya kebiasaan membawa gawai ke sekolah, meningkatnya keterlibatan dalam permainan kelompok, serta kemampuan menunda penggunaan ponsel.

ABSTRACT

Excessive use of digital devices among children is becoming an increasing cause for concern due to its impact on their physical, psychosocial and cognitive development. This community service initiative aims to reduce children's dependence on digital devices through the application of play therapy. The method used was a one-group pretest–posttest experimental design involving 19 children aged 6–11 years at RTQ Al Hamdani. The intervention was conducted in two sessions with various play activities emphasising focus, concentration, and teamwork, such as archery, board games, ball relays, and group strategy games. Data were collected via pre-test and post-test questionnaires and analysed using a paired-sample t-test. The results of the data analysis showed a significant increase in the mean post-test score compared to the pre-test ($t = -2.220$; $p < 0.05$), indicating that play therapy is effective in reducing children's tendency to become dependent on electronic devices. Furthermore, field observations revealed positive behavioural changes, including a reduction in the habit of bringing mobile devices to school, increased participation in group games, and the ability to delay mobile phone use.



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan anak-anak. Gawai, seperti telepon pintar dan tablet, menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian mereka. Akses yang mudah terhadap internet, permainan daring, dan media sosial membuat anak-anak semakin akrab dengan gawai sejak usia dini. Namun, kondisi ini menimbulkan permasalahan baru, yaitu meningkatnya ketergantungan anak terhadap gawai yang berdampak pada aspek psikologis, sosial, maupun fisik. Fenomena yang tampak di lapangan menunjukkan bahwa anak-anak lebih memilih berinteraksi dengan gawai dibandingkan bermain dengan teman sebaya atau melakukan aktivitas kreatif lainnya. Studi terbaru menunjukkan bahwa rata-rata anak usia sekolah dapat menghabiskan lebih dari 2–4 jam per hari di depan layar, jauh melampaui rekomendasi American Academy of Pediatrics yang menyarankan maksimal 1 jam per hari untuk anak usia prasekolah (Wu et al., 2025). Hal ini menimbulkan kekhawatiran karena penggunaan gawai yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan dan postur tubuh, tetapi juga berpengaruh signifikan pada aspek psikososial anak.

Hasil observasi awal dan diskusi dengan orang tua serta guru di RTQ Al Hamdani menunjukkan beberapa permasalahan yang muncul akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Anak menjadi kurang fokus dalam belajar, mengalami kesulitan tidur, menurunnya kemampuan bersosialisasi, serta berkurangnya aktivitas fisik. Ketergantungan ini juga berimplikasi pada perilaku anak yang cenderung mudah marah ketika akses terhadap gawai dibatasi. Kondisi ini menimbulkan keprihatinan bagi orang tua dan pendidik, karena kebiasaan tersebut dapat mengganggu tumbuh kembang optimal anak. Studi yang dikerjakan Wulandari et al. (2023) menunjukkan bahwa masalah penggunaan gadget pada anak berkaitan dengan peningkatan masalah tidur, menurunnya kualitas interaksi sosial. Selain itu, durasi layar yang panjang juga berhubungan dengan rendahnya kesempatan anak untuk melatih fungsi kognitif. Anak-anak yang menggunakan media layar lebih dari 1 jam per hari menunjukkan performa pengendalian impuls (*inhibitory control*) yang lebih buruk dan aktivitas otak (*PFC*) yang lebih rendah dibandingkan kelompok dengan penggunaan layar lebih rendah (Meng et al., 2024). Penggunaan layar yang berlebihan berdampak buruk pada perkembangan kognitif, bahasa, dan sosial-emosional anak, serta mengurangi kualitas interaksi dengan pengasuh, yang penting untuk membangun inisiatif dan keterampilan sosial (Palenti et al., 2025; Meng et al., 2024; Muppalla et al., 2023; Tulaseket, 2024; Wu et al., 2025; Wulandari et al., 2023).

Urgensi pengabdian masyarakat ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memberikan alternatif yang sehat, menyenangkan, dan bermanfaat bagi anak dalam mengelola waktu luang tanpa selalu bergantung pada gawai. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui terapi bermain. Bermain bukan hanya aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik yang mendukung perkembangan emosi, kognitif, sosial, dan motorik anak. Dengan terapi bermain, anak-anak diarahkan untuk menyalurkan energi, emosi, dan kreativitasnya dalam bentuk aktivitas positif yang lebih bermakna. Dari perspektif psikologi perkembangan, masa kanak-kanak merupakan fase krusial untuk mengembangkan keterampilan melalui bermain. Erikson (tahun...) menekankan bahwa anak usia dini hingga sekolah dasar berada pada tahap *initiative versus guilt* dan *industry versus inferiority*, yang membutuhkan kesempatan untuk berkreasi, bereksperimen, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Jika sebagian besar waktu anak tersita pada gawai, maka peluang untuk mengembangkan inisiatif, rasa percaya diri, dan keterampilan sosial akan semakin berkurang.

Relevansi kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kebutuhan masyarakat, khususnya para orang tua dan guru, untuk menemukan solusi praktis dalam menghadapi permasalahan ketergantungan gawai. Terapi bermain diharapkan mampu menjadi media alternatif yang efektif untuk mengurangi kecenderungan anak terhadap

penggunaan gawai secara berlebihan, sekaligus meningkatkan interaksi sosial, keterampilan motorik, serta kemampuan regulasi emosi anak. Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan mitra sasaran, diketahui bahwa: Anak-anak menggunakan gawai lebih dari 3 jam per hari untuk bermain game atau menonton video, orang tua mengalami kesulitan mengalihkan perhatian anak dari gawai ke aktivitas lain yang lebih produktif, guru mengamati penurunan konsentrasi belajar anak akibat terlalu sering menggunakan gawai.

Dengan kondisi tersebut, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Terapi Bermain untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak di RTQ Al Hamdani menjadi penting untuk diimplementasikan. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak dalam mengurangi kebiasaan penggunaan gawai, tetapi juga memberikan edukasi kepada orang tua dan guru tentang pentingnya mendampingi serta menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara sehat dan seimbang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang pernah dilakukan dengan tujuan mengurangi ketergantungan gawai pada anak, yaitu kegiatan berupa sosialisasi pentingnya pemahaman literasi digital oleh orang tua kepada anak di Desa Lilibooi (Tulaseket, 2024), yang berfokus pada peningkatan pemahaman dampak penggunaan gawai berlebihan. Program ini cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua, tetapi keterbatasannya terletak pada kurangnya pendekatan langsung kepada anak, sehingga perubahan perilaku anak masih lambat terlihat. Sebagaimana dikemukakan Palenti et al., (2025), orang tua yang memiliki literasi digital yang baik dapat membantu anak memanfaatkan teknologi secara positif, melindungi mereka dari risiko, dan mendukung pengembangan keterampilan literasi digital serta karakter. Hasil ini menunjukkan urgensi strategi digital parenting yang meliputi edukasi penggunaan perangkat digital, pengawasan aktivitas daring anak, dan komunikasi terbuka untuk memahami kebutuhan anak di dunia maya.

Berdasarkan temuan Palenti et al. tersebut, kita ketahui bahwa kegiatan penelitian ataupun pengabdian kepada masyarakat sebelumnya lebih menekankan pada edukasi orang tua atau pemberian alternatif aktivitas tanpa menekankan aspek terapeutik melalui bermain (Rahmawati et al., 2025; Rijadi et al., 2026) meskipun ada juga yang langsung menasar ke anak (Kasmiasi, 2026). Celah inilah yang berusaha dilengkapi melalui program ini, yaitu dengan mengintegrasikan terapi bermain sebagai intervensi langsung kepada anak, disertai pendampingan orang tua dan guru agar keberlanjutan program dapat terjaga. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah mengurangi ketergantungan anak terhadap gawai melalui penerapan terapi bermain yang terstruktur dan menyenangkan.

Prosedur Pengabdian

Pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ketergantungan gawai pada anak, kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan anak, dan guru sebagai mitra utama. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif semua pihak dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sehingga hasil intervensi dapat berkelanjutan dan kontekstual sesuai kebutuhan mitra.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, pengabdian diawali dengan melakukan observasi sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi pola penggunaan gawai anak di rumah maupun sekolah melalui wawancara dengan orang tua dan guru. Berdasarkan wawancara singkat tersebut, langkah selanjutnya melakukan koordinasi dengan mitra yang

dalam hal ini adalah RTQ madrasah diniyah. Upaya yang dilakukan adalah melakukan diskusi dengan pihak pengasuh untuk menyepakati tujuan, jadwal, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Kemudian, tim pada kesempatan yang berbeda, juga mulai menyusun modul terapi bermain. Menyusun materi kegiatan yang mencakup berbagai bentuk permainan fokus, konsentrasi, motorik, dan sosial yang dapat menjadi alternatif pengganti gawai.

2. Tahap Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa bentuk:

a. *Pretest - post test*

Memberikan pre tes dan pos test kepada anak baik sebelum diberikan terapi bermain maupun setelah diberikan terapi bermain.

b. Terapi Bermain untuk Anak

- Mengimplementasikan terapi bermain melalui berbagai aktivitas, seperti permainan kelompok, permainan fokus, dan permainan konsentrasi (panahan, *board game*).
- Aktivitas bermain difasilitasi oleh tim pelaksana bersama guru untuk meningkatkan keterampilan sosial, fokus, konsentrasi, Kerjasama kelompok dan pengendalian emosi anak.

3. Tahap Evaluasi

- Evaluasi formatif dilakukan selama kegiatan melalui observasi keterlibatan anak dalam aktivitas bermain.
- Evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan dengan membandingkan sikap dan perubahan perilaku penggunaan gawai sebelum dan sesudah program.
- Refleksi bersama antara pelaksana, dan guru untuk mengidentifikasi keberhasilan, kendala, dan tindak lanjut.

4. Keberlanjutan Program

- Memberikan modul terapi bermain dan panduan pendampingan gawai kepada mitra untuk dilanjutkan secara mandiri.
- Membentuk kelompok kecil orang tua/guru sebagai pendamping berkelanjutan untuk menjaga konsistensi penerapan strategi di rumah dan sekolah
- Memberikan psikoedukasi kepada orang tua dan guru tentang dampak negatif penggunaan gawai berlebihan.
- Pelatihan penggunaan strategi pendampingan, misalnya membuat aturan waktu layar (*screen time*), menyediakan aktivitas alternatif, serta teknik penguatan positif yang direncanakan pada tahun mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui program terapi bermain untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai pada Anak melibatkan 19 anak usia 6–11 tahun. Seluruh anak merupakan peserta yang telah diidentifikasi memiliki durasi penggunaan gawai yang cukup tinggi, yaitu lebih dari 3 jam per hari untuk keperluan hiburan maupun permainan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat merujuk pada ketiga bentuk permainan yang diberikan sebagai bentuk terapeutik pada anak, sebagai berikut.

Gambar 1

Permainan meningkatkan focus



Gambar 2

Permainan meningkatkan konsentrasi



Gambar 3

Permainan meningkatkan kerjasama tim



Desain eksperimen one group *pretest–posttest*. Subjek yang terlibat dalam pengabdian masyarakat adalah 19 anak berusia 9–12 tahun yang dipilih secara purposive. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok: masing-masing kelompok beranggotakan 6 anak untuk 2 kelompok, dan 7 anak untuk 1 kelompok lainnya.

Instrumen pengukuran berupa kuesioner yang dikonstruksi oleh penulis dan diberikan di awal sebelum dan setelah terapi bermain diberikan. Kelompok diberikan perlakuan dengan durasi selama 2 sesi @60 menit.

1. Permainan konsentrasi dan fokus (berupa games gelas ping pong, dan panahan) untuk melatih atensi.
2. Permainan kerjasama tim (berupa permainan estafet bola dengan ujung jari, permainan strategi kelompok) untuk meningkatkan interaksi sosial dan mengalihkan perhatian dari gawai.

Data yang diperoleh melalui *pretest-post test* dianalisis menggunakan Uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut hasil analisis menggunakan bantuan software SPSS 26.0

Tabel 1

Paired samples statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE-TES	13.2105	19	2.01602	.46251
	POST-TES	13.9474	19	1.12909	.25903

Tabel 2

Paired samples test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE-TES – POST-TES	-.73684	1.44692	.33195	-1.43423	-.03945	-2.220	18	.020	.040

Pada tabel 1 dan 2 tersebut di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *Pretest* kecenderungan anak mengurangi gawai adalah 13,2 (SD = 2,01). Setelah intervensi berupa permainan fokus, konsentrasi dan kerjasama tim, rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 13,9 (SD = 1,13). Uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* ($t = -2,220$, $p < 0.05$). Artinya, kecenderungan anak untuk mengurangi gawai sebelum diberikan intervensi terapi bermain relative lebih rendah, dan ketika intervensi terapi bermain diberikan maka kecenderungan mereka untuk mengurangi gawai semakin meningkat. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan yang menekankan fokus, konsentrasi dan kerja sama tim efektif untuk mengurangi kecenderungan mengurangi ketergantungan gawai pada anak. Intervensi permainan membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi diri, mengalihkan perhatian dari gawai, serta memperkuat hubungan sosial dengan teman sebaya. Selain itu, berdasarkan observasi menunjukkan adanya perubahan kebiasaan anak, seperti berkurangnya keinginan untuk membawa gawai ke sekolah, meningkatnya keterlibatan dalam permainan kelompok, dan lebih mampu menunda keinginan menggunakan ponsel setelah jam sekolah. Perubahan pada sikap dan perilaku anak ini juga ditampilkan dengan kesediaan anak mau melakukan aktivitas bermain bersama teman-temannya di luar rumah ketika mereka

tidak diperbolehkan bermain gawai. Anak juga cenderung mau mencoba permainan baru yang lebih seru daripada hanya berfokus pada gawai.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Boonmun et al., (2023) yang mengemukakan bahwa aktivitas *screen time* yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak. Maka, memberikan terapi bermain sebagai bentuk intervensi mengurangi ketergantungan gawai pada anak dapat menjadikan penyelesaian positif. Permainan mampu menurunkan ketergantungan terhadap gawai (Cheng et al., 2022). Permainan dapat berperan sebagai alternatif positif untuk menggantikan waktu penggunaan gawai (Meng et al., 2024). Ketika anak terlibat dalam permainan yang menantang konsentrasi atau membutuhkan kerja sama dengan teman sebaya, mereka memperoleh kepuasan emosional dan sosial tanpa harus bergantung pada gawai.

Permainan memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan sosial-emosional anak. Melalui aktivitas bermain bersama, anak belajar tentang kerja sama, negosiasi, dan regulasi emosi. Studi menunjukkan bahwa pengalaman bermain bersama sebaya mampu memperkuat empati sekaligus mengajarkan keterampilan mengatasi konflik secara positif (Toub et al., 2020). Dari perspektif kognitif, permainan terbukti meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, kreativitas, dan fleksibilitas berpikir. Anak yang terlibat dalam permainan berbasis imajinasi menunjukkan perkembangan bahasa dan literasi yang lebih baik karena mereka terlatih menghubungkan simbol, ide, dan makna dalam konteks sosial (Weisberg et al., 2019). Dengan demikian, permainan dapat secara tidak langsung membangun pengalaman menyenangkan di luar dunia digital.

Pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa permainan fokus, konsentrasi dan kerja sama tim efektif dalam mengurangi kecenderungan anak terkait penggunaan gawai, sehingga dapat mencegah kecenderungan nomophobia. Intervensi berbasis permainan terbukti tidak hanya menurunkan kecenderungan menggunakan gawai, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan keterampilan regulasi diri anak.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan bahwa intervensi berbasis permainan dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan ketergantungan gawai sekaligus meningkatkan keterampilan regulasi diri, konsentrasi, serta interaksi sosial anak. Permainan mampu berfungsi sebagai alternatif positif terhadap *screen time*, sehingga dapat mencegah kecenderungan nomophobia pada anak. Intervensi berupa permainan konsentrasi, fokus, dan kerjasama tim efektif dalam mengurangi kecenderungan penggunaan gawai yang berlebihan. Dampak sikap dan perilaku nyata pada anak adalah anak menunjukkan perubahan positif dalam perilaku sehari-hari, seperti berkurangnya keinginan membawa gawai ke sekolah, meningkatnya keterlibatan dalam permainan kelompok, serta kemampuan menunda penggunaan ponsel. Anak juga lebih antusias mencoba permainan baru dan bersosialisasi dengan teman sebaya di luar aktivitas berbasis gawai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, terutama kepada RTQ Madrasah Diniyah Al Hamdani sebagai lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, program studi psikologi Universitas Trunojoyo Madura yang sudah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini, segenap tim yang telah bekerjasama membantu terlaksananya dan kelancaran dari kegiatan ini serta semua guru (Ustad/Ustadzah) di RTQ Madrasah diniyah Al Hamdani dan responden yang ikut terlibat dalam kegiatan, mahasiswa pendamping, dan pihak lain yang turut serta dalam keberhasilan kegiatan.

Deklarasi

Artikel ini merupakan karya asli dan belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun serta tidak sedang dalam proses penilaian di jurnal lain. Penulis menjamin bahwa tidak terdapat konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi keabsahan hasil kegiatan yang dilaporkan. Jika terdapat kontribusi dari pihak lain dalam pelaksanaan kegiatan atau penulisan artikel, maka hal tersebut telah dicantumkan secara proporsional dan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.

Referensi

- Boonmun, W., Phuphaibul, R., Hongsanguansri, S., Nookong, A., & Chansatitporn, N. (2023). *A program for parents' screen time reduction for preschool children: A quasi-experimental study*. Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 27(2), 368–380. <https://doi.org/10.60099/prijnr.2023.260440>
- Cheng, X., Yu, D., Zhao, L., Ju, L., Guo, Q., Fang, H., Xu, X., Li, S., Piao, W., & Cai, S. (2022). Current situation of screen time among Chinese primary and middle school students from 2016 to 2017. *Wei Sheng Yan Jiu [Journal of Hygiene Research]*, 51(3), 347–352. <https://doi.org/10.19813/j.cnki.weishengyanjiu.2022.03.001>
- Kasmiati. (2026). Peningkatan literasi digital anak usia dini melalui pembelajaran interaktif berbasis teknologi di Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi. *ABDIRA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 69–76.
- Meng, X., Liang, X., Liu, C., Cheng, N., Zhang, K., Yin, Y., Cheng, T., & Wang, Z. (2024). Associations between screen media use and young children's inhibitory control: Evidence from behavioral and fNIRS study. *Computers in Human Behavior*, 152, Article 108041. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108041>
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Palenti, C. D., Lestari, D. I., Febrianti, F., & Febiyantoro, F. (2025). Digital parenting: Strategi mengasuh anak di era digital. *Journal of Community Empowerment*, 3(1), 19–30. <https://doi.org/10.33369/jacom.v3i1.38830>
- Rahmawati, S., Putri, E. H., Rosadi, A., & Malik, M. I. (2025). Edukasi penggunaan gadget dan internet secara bijak sejak usia dini: Upaya dalam membangun kebiasaan digital positif. *Radja Bhupati: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan*, 1(1), 1–12.
- Rijadi, S. C. R., Lathifah, S. N., & Ambarsari, N. (2026). Pelatihan literasi digital ramah anak di RA Anak Bertaqwa Bandung. *ALTIFANI: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.59395/altifani.v6i1.972>
- Toub, T. S., Hassinger-Das, B., Nesbitt, K. T., Ilgaz, H., Weisberg, D. S., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Nicolopoulou, A., & Dickinson, D. K. (2018). The language of play: Developing preschool vocabulary through play following shared book-reading. *Early Childhood Research Quarterly*, 45, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.01.010>
- Tulaseket, P. (2024). Sosialisasi pentingnya pemahaman literasi digital oleh orang tua kepada anak di Desa Lilibool. *Pattimura Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 212–216. <https://doi.org/10.30598/pattimura-mengabdi.2.2.212-216>
- Weisberg, D. S., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Kittredge, A. K., & Klahr, D. (2019). Guided play: Principles and practices. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 57–63. <https://doi.org/10.1177/0963721418817732>
- Wu, Y., Xi, X., Zhang, C., Jiang, J., & Ye, S. (2025). Effect of intervention on screen time in preschoolers: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Public Health*, 25(1), Article 2724. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23700-5>



Wulandari, W., Fitryasari, R., & Harmayetty, H. (2023). Correlation between of gadget use to sleep patterns and social interaction in students during COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 5(2), 75–81. <https://doi.org/10.20473/pnj.v5i2.44270>