

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Penguin Random House.
- Engelstein, G. (2020). *Game Production: Prototyping and Producing Your Board Game*. CRC Press.
- Fullerton, T. (2014). *Game Design Workshop: A Playcentric Approach to Creating Innovative Games*. CRC Press.
- Gobet, F., Retschitzki, J., Voogt, A. (2004). *Moves in Mind: The Psychology of Board Games*. Psychology Press.
- Slack, J. (2017). *The Board Game Designer's Guide: The Easy 4 Step Process to Create Amazing Games that People Can't Stop Playing*. Crazy Like a Box.
- Trenton, N. (2021). *Dopamine Detox: Biohacking Your Way To Better Focus, Greater Happiness, and Peak Performance*. Pkcs Media, Inc.

Jurnal

- Pangestuti, R., Janah, R. (2023) Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3. *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education*, 2(2), 19-30. <https://doi.org/10.61456>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada REMaja Kota Banda Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1-18. www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP
- Yumarni, V., (2022). Pengaruh Gadget terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107-119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi>

Website

- Annur, C. M., (2024). *10 Aplikasi Media Sosial yang Paling Banyak Dipakai Pengguna Internet* di Indonesia (Januari 2024)*. Dipetik 10 Juni, 2024, dari Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024>
- Bella, A. (2023). *Waspada! 7 Dampak Binge Watching bagi Kesehatan*. Dipetik 10 April, 2024, dari Alodokter. <https://www.alodokter.com/waspada-7-dampak-binge-watching-bagi-kesehatan>
- Halodoc. (2023). *Jangan Salah, Inilah Penjelasan tentang Dopamin*. Dipetik 4 April, 2024, dari Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-salah-inilah-penjelasan-tentang-Dopamin>
- Haryanto, T., Erlando, A., Utomo, Y. (2021). *“Urbanisasi” Cuan dan Tingginya Pendidikan Sekolah Masih Menjadi Faktor Utama*. Dipetik 20 Maret, 2024, dari Universitas Airlangga. <https://unair.ac.id/urbanisasi-cuan-dan-tingginya-pendidikan-sekolah-masih-menjadi-faktor-utama/>
- Yonatan, A. Z. (2023). *Menilik Pengguna Media Sosial Indonesia 2017-2026*. Dipetik 10 Juni, 2024, dari Goodstats. <https://data.goodstats.id/statistic/menilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xUA1p>. (10/06/2024)

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A