

# DARI LAYAR KE KENYATAAN: INTERVENSI CBT UNTUK MEMUTUS RANTAI KECANDUAN GADGET DI USIA EMAS SEKOLAH

<sup>1</sup>Santi Syafa Aulia, <sup>2\*</sup>Agnes Erida W, <sup>3</sup>Istichomah  
STIKES Wira Husada Yogyakarta  
\*eridaagnes@gmail.com

## ABSTRAK

*Gadget* memudahkan transportasi sehari-hari. Di sisi lain, *gadget* juga bisa membuat ketagihan. Banyak anak yang mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan *gadget* ketergantungan *gadget* di Indonesia terus meningkat. *Gadget* yang terhubung dengan internet memiliki dampak positif dan negatif, untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada anak yaitu salah satunya menggunakan terapi perilaku kognitif *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah salah satu cara mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku menyimpang pada anak-anak. Dengan menekankan fungsi otak dalam berpikir dan bertindak, terapi ini membantu anak mengubah pola pikir dan perilaku mereka. Mengetahui tingkat kecanduan *gadget* pada anak sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku kognitif. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel 33 anak usia sekolah dasar, di SDN Mayangan Sleman Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV). Terdapat 3 sesi untuk melakukan terapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu sesi I modifikasi perilaku, sesi II pemanfaatan waktu luang dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, sesi III *Harm Reduction Therapy* (HRT) dengan setiap sesi dibutuhkan waktu 45 menit. Metode analisis data menggunakan *paired t test*. Hasil *paired t test* menunjukkan bahwa nilai  $sig < 0,05$  (perbedaan rerata sebelum 2.94, setelah 2.39). Intervensi CBT berpengaruh positif dan signifikan terhadap skor kecanduan gawai pada anak usia sekolah ( $p = 0.000$ ). Penurunan skor kecanduan *gadget* terjadi setelah diberikan intervensi CBT. Sampel penelitian didominasi jenis kelamin laki-laki (51,5 %), tingkat usia didominasi usia 10-11 tahun (69,7 %), sebanyak (33,3 %) melihat *you tube*, adapun durasi penggunaan *gadget* terbanyak adalah 2 jam sebanyak 16 orang (48,5 %). Penurunan signifikan skor kecanduan *gadget* setelah intervensi CBT selaras dengan prinsip keperawatan jiwa yang menekankan modifikasi perilaku melalui pendekatan terapeutik kognitif perilaku (Stuart, 2019). Perawat mampu menjadi agen perubahan dengan menerapkan CBT untuk mengurangi perilaku adiktif digital pada anak, sebagaimana direkomendasikan dalam praktik keperawatan berbasis bukti (Ackley et al., 2020). Terdapat pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak di SD Negeri Mayangan

Kata kunci : *anak usia sekolah–gadget–Cognitive Behavior Therapy*.

## ABSTRACT

*Devices facilitate daily commuting. Conversely, devices can also be addictive. A significant number of youngsters in Indonesia experience mental illnesses attributed to gadget addiction, and reliance on gadgets is on the rise. Internet-connected devices exert both beneficial and detrimental effects. To mitigate gadget addiction in youngsters, one strategy is to employ cognitive behavioral therapy (CBT), which can diminish the propensity for engaging in maladaptive behavior. This therapy assists youngsters in modifying their thought patterns and actions by concentrating on the brain's cognitive and behavioral functioning. Assessing the extent of gadget addiction in children prior to and following cognitive behavioral treatment. This research employed a one-group pretest-posttest quasi-experimental design including a sample of 33 elementary school children at SDN Mayangan, Sleman, Yogyakarta. The research tool employed was the Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV). Three sessions of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) were conducted: Session I focused on behavior change, Session II addressed the use of leisure time through pleasant activities, and Session III concentrated on Harm Reduction Therapy (HRT), with each session lasting 45 minutes. The analytical tool employed was the paired t-test. The findings of the paired t-test indicate a significance value of less than 0.05, with a mean difference of 2.94 before and 2.39 after. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) intervention significantly reduces gadget addiction ratings in school-age children ( $p = 0.000$ ). A reduction in gadget addiction ratings was observed following the administration of CBT psychotherapy. The research sample comprised predominantly men (51.5%), with the age group primarily consisting of 10-11 year olds (69.7%). Thirty-three point three percent utilized YouTube, the predominant duration of device usage was two hours, reported by sixteen individuals (forty-eight point five percent). The notable reduction in gadget addiction ratings following CBT psychotherapy aligns with the concepts of mental health nursing that prioritize behavioral adjustment via a cognitive behavioral therapeutic approach (Stuart, 2019). Nurses can serve as catalysts for change by implementing cognitive-behavioral therapy to mitigate digital addiction behaviors in children, as advocated in evidence-based nursing practice (Ackley et al., 2020). There is an effect of cognitive behavioral therapy on the level of gadget addiction among children at Mayangan Public Elementary School.*

**Keywords:** *Cognitive Behavioral Therapy, gadget addiction, school children*

## PENDAHULUAN

Masa anak usia sekolah biasanya berada pada rentang 6 – 12 tahun. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan fisik seperti kuat untuk melompat, berlari dan aktivitas fisik lainnya. Bukan hanya pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan psikologinya. Anak usia sekolah dasar pada saat bermain akan memperoleh keterampilan fisik dan saat membaca, menulis, berhitung, dan adanya hubungan antara keluarga serta teman sebayanya akan memperoleh keterampilan dasar (Purwaningtyas et al., 2023). Anak-anak juga memiliki kemampuan mengikuti perkembangan zaman yang terjadi dengan mudah, adanya kemajuan teknologi dan informasi, anak-anak masa kini sudah mampu mengoperasikan gadget secara mandiri.

*Gadget* saat ini sudah menjadi kebutuhan sehari-hari masyarakat modern. Mulai dari laptop, *tablet*, ponsel atau ponsel pintar. Perangkat teknologi yang canggih tidak sekedar menjadi alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga mendapatkan berbagai informasi dan pengetahuan secara luas. Secara umum tidak mengherankan bila banyak orang yang senang menggunakan *gadget* sehingga sampai lupa akan waktu, Zaman dan manfaar dari *gadget* membuat kebanyakan oroangtua sudah memperkenalkan *gadget* kepada anak sejak dini (Indriyani, M., Sofia, A., & Anggraini, 2018).

Indonesia memiliki total 27 juta pengguna *gadget*, menjadikannya negara dengan tingkat kecanduan terbanyak ke-11 di dunia ketika sekolah dasar Indonesia meledak dan pendapatan perkapitan meningkat, penggunaan *gadget* di negara ini pun meningkat. Selain itu gadget adalah sarana yang paling penting dalam mengakses internet (Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, 2021). *Gadget* adalah perangkat komunikasi yang sangat diminati saat ini, digunakan oleh orang dewasa maupun anak-anak. Terdapat banyak produk gadget yang dirancang khusus untuk anak-anak, dan mereka saat ini menjadi pengguna gadget yang aktif secara konsumtif. Jika gadget terlalu sering digunakan, akan berdampak pada keterampilan interpersonal anak. Seorang anak bergantung pada gadget daripada harus belajar, ini akan berdampak pada hasil belajarnya (Purwaningtyas et al., 2023). Jika seorang anak-anak memakai gadget >3 jam setiap hari, itu dapat menyebabkan ketergantungan game dan sosial media. Dampak yang terjadi Ketika mereka terpengaruh gadget adalah seperti berikut: kesulitan bersosialisasi, terganggunya Kesehatan dan penurunan kemampuan motori dan sensorik (Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, 2016). Dengan mempertimbangkan berbagai pengaruh negative yang dijelaskan tersebut, penggunaan gadget oleh anak perlu dibatasi dan dipantau oleh orangtua. Peran orangtua sangat krusial dalam mengawasi dan mendidik anak-anak di rumah (Sisbintari, K. D., & Setiawati, 2021).

Sesuai Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2020) diperkirakan 71,3% anak umur sekolah

memiliki perangkat atau memainkannya dalam waktu sehari, dan 55% di antaranya menghabiskan waktunya untuk bermain game online dan offline. Menurut penelitian Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020, minat terhadap penggunaan gadget di Indonesia terus meningkat. Gadget yang terkoneksi internet mempunyai dampak negative dan positive. Gadget memudahkan transportasi sehari-hari. Di sisi lain, gadget juga bisa membuat ketagihan. Banyak anak yang mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan gadget ketergantungan gadget di Indonesia terus meningkat. Gadget yang terhubung dengan internet memiliki dampak positif dan negatif. Gadget mempermudah mobilitas sehari-hari, tetapi di sisi lain, dapat menyebabkan ketergantungan. Beberapa anak mengalami gangguan jiwa karena kecanduan gadget tersebut (Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, 2016).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017, mayoritas anak Indonesia umur lebih dari 5 tahun sudah menggunakan internet untuk media sosial dengan persentase sebesar 88,99%. Anak-anak ini menggunakan internet untuk berbagai tujuan, antara lain 63,08% untuk mengakses media sosial, 33,04% untuk tugas sekolah, 13,13% untuk membeli barang atau jasa, dan 13,13% untuk memperoleh informasi tentang barang atau jasa dengan menggunakan (Ginting, A. K., & Stiasih, 2021). Menurut CNN Indonesia (2021) Pemakaian gadget yang berkepanjangan tanpa batas dapat mempengaruhi perkembangan anak dan mengakibatkan ketergantungan gadget. Dari hasil peninjauan menunjukan bahwa >19% anak-anak di Indonesia ketergantungan gadget.

Keluarga ialah lingkungan pendidikan pertama yang memberikan pengetahuan positif kepada semua anak untuk mengembangkan ilmu, Pendidikan keluarga dikenal juga dengan pendidikan nonformal. Saat ini fenomena pemakaian media digital khususnya gadget semakin meningkat di kalangan anak-anak, sehingga sangat penting bagi orang tua untuk mendampingi anak-anak dalam menggunakan gadget. Penggunaan media digital secara berlebihan tanpa pengetahuan dan keterampilan berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak, apalagi jika tidak didampingi dan orang tua tidak dilibatkan dalam penggunaan media digital. Untuk mengoptimalkan penggunaan gadget pada anak, orang tua harus memberikan model penggunaan gadget yang tepat. Salah satunya adalah pendekatan yang mendukung penggunaan gadget yang disebut dengan pendidikan digital. Proses pemantauan, pembatasan, dan dukungan ini dilakukan untuk mencegah penggunaan gadget yang berbahaya bagi anak dan untuk lebih mengutamakan manfaatnya (Sisbintari, K. D., & Setiawati, 2021). Dalam melakukan teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) menyatakan terjadinya penurunan dari gejala ketergantungan gadget. Dirancang khusus untuk kecanduan gadget, model CBT (Cognitive Behavioral Therapy) merupakan pendekatan menyeluruh dan unik untuk mengatasi kecanduan gadget. Metode ini mengelompokkan prinsip terapi perilaku kognitif dan membatasi pengaruh negatif cognitive behavior therapy adalah jenis terapi di mana terapis atau konselor menangani perilaku dan kemampuan kognitif klien mereka yang tidak baik. Terapi

perilaku kognitif ialah suatu teknik untuk membatasi kecenderungan dalam melakukan perilaku menyimpang pada anak-anak. Dengan menekankan fungsi otak dalam berpikir dan bertindak, terapi ini membantu klien mengubah pola pikir dan perilaku mereka (Muhammad, F. H. R., & Priyambodo, 2022).

Dalam melakukan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) menyatakan terjadinya penurunan dari gejala ketergantungan gadget. Dirancang khusus untuk kecanduan gadget, model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) ialah pendekatan komprehensif dan unik untuk mengobati kecanduan gadget. Teknik ini mengelompokkan prinsip terapi perilaku kognitif dan membatasi pengaruh negatif cognitive behavior therapy adalah jenis terapi di mana terapis atau konselor menangani perilaku dan kemampuan kognitif klien mereka yang tidak baik (Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, 2016). Terapi perilaku kognitif berfokus dalam mengubah aspek tertentu dari proses berpikir seseorang, terapi ini menggunakan metakognisi sebagai alat untuk mencapai tujuan, serta mendorong klien untuk merefleksikan pemikirannya guna mengubah cara berpikirnya. Pada dasarnya, terapi perilaku kognitif mengajarkan bahwa pola berpikir manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus, kognisi, dan respons yang saling berhubungan, membentuk jaringan di otak manusia. Proses kognitif ini dianggap sebagai faktor kunci dalam proses tersebut. Menjelaskan bagaimana orang berpikir dan merasakan. dan bertindak (Firdaus, W., & Marsudi, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024 didapatkan hasil bahwa anak usia 11-12 tahun berjumlah 50 siswa. Berdasarkan hasil observasi lisan dengan guru didapatkan bahwa sebagian anak memiliki gadget sendiri dan banyak anak-anak yang bermain gadget dengan durasi 1-2 jam lebih, konten/aplikasi yang dilihat anak yaitu youtube, game, dan tiktok. Sebelumnya di SD Negeri Mayangan belum pernah dilakukan penelitian tentang cognitive behavior therapy (CBT) pada tingkat kecanduan gadget dan waktu covid 19 anak-anak melakukan pembelajaran secara daring. Banyak orangtua di daerah tersebut mengeluhkan kebiasaan anak-anak mereka yang sering bermain gadget, menyebabkan mereka lupa waktu dan lupa diri. Kecanduan gadget pada siswa perlu diintervensi karena dampak buruk yang ditimbulkannya bagi anak.

Terapi kognitif perilaku (CBT) adalah salah satu pendekatan yang sangat potensial untuk mengatasi kecanduan tersebut. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah gabungan dari teori dan teknik terapeutik yang mengintegrasikan terapi kognitif dan perilaku. Dengan menggunakan terapi ini, anak-anak yang mengalami kecanduan gadget dapat dilatih untuk mengawasi pemikiran mereka, mengenali situasi emosional dan situasional yang memicu perilaku yang tidak diinginkan. Salah satu keunggulan CBT adalah keefektifannya yang terbukti dalam mengobati gangguan kesehatan mental serius seperti depresi dan kecanduan.

Dari fenomena saat ini mengenai penggunaan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam konteks

penggunaan gadget oleh anak-anak sekolah dasar, serta temuan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi perilaku kognitif CBT terhadap tingkat kecanduan gadget pada anak-anak sekolah di SD Negeri Mayangan.

METODE

Penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan desain penelitian *pretest* dan *posttest* dengan satu kelompok. Penelitian *Quasi Eksperimen* dilakukan untuk menginvestigasi efek dari treatment terhadap gangguan kecanduan gadget atau internet pada anak-anak usia Sekolah Dasar. Intervensi terapi CBT dilakukan sebanyak 3 sesi (Sesi 1: modifikasi perilaku, sesi II pemanfaatan waktu luang dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, sesi III *Harm Reduction Therapy* (HRT) dengan setiap sesi dibutuhkan waktu 45 menit). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang telah dimodifikasi penelitian di Indonesia (Kurniawan, 2018). Penelitian dilakukan di SD N Mayungan, Gamping, Sleman pada tanggal 3 – 30 Mei 2024, sampel berjumlah 33 anak usia sekolah dengan Teknik Purposive Sampling. Ijin etik No 114/KEPK-WH/02/2024

HASIL

Tabel 1: Distribusi Jenis dan Durasi penggunaan *gadget*

Jenis dan Durasi penggunaan gadget	Frekuensi	Presentase %
<b>Jenis Konten</b>		
Youtube TikTok	11	33.3
Game	8	24.2
Lainnya	8	24.2
(whatsapp,instagram)	6	18.2
<b>Durasi</b>		
<1 jam	11	33.3
2 jam	16	48.5
>3 jam	6	18.2
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer Mei 2024

Analisis : Dari tabel tersebut, karakteristik jenis konten didapatkan sebagian besar anak anak menonton youtube dengan jumlah 11 orang (33.3%). Berdasarkan karakteristik durasi anak anak sebagian besar 2 jam dengan jumlah 16 orang (48.5%).

**Tabel 2: Distribusi data kategori pretest kuisioner Modifikasi *Smartphone Addiction Scale***

No		Hasil	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pretest	Ringan	0	0
		Sedang	2	6.1
		Berat	31	93.9
		<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>

Sumber : *Data Primer Mei 2024*

Analisis : Dari tabel tersebut jumlah anak yang mengalami kecanduan gadget sebelum dilakukan terapi perilaku kognitif Cognitive Behavior Therapy (CBT) yaitu didapatkan hasil sedang 2 responden dengan presentase (6.1%), berat 31 responden dengan presentase (93.9%).

**Tabel 3: Distribusi Data Kategori Hasil posttest kuisioner Modifikasi *Smartphone Addiction Scale***

No		Hasil	Frekuensi	Presentase (%)
1	Posttest	Ringan	0	0
		Sedang	20	60.6
		Berat	13	39.4
		<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>

Sumber : *Data Primer Mei 2024*

Analisis: Dalam tabel tersebut responden yang mengalami kecanduan gadget sesudah dilakukan intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) yaitu didapatkan hasil sedang 20 responden dengan presentase (60.6%), berat 13 responden dengan presentase (39.4 %).

**Tabel 4****Hasil Pengaruh Terapi Cognitive Behavioral Therapi terhadap Tingkat kecanduan gadget**

	Mean Rank	P value
Sebelum Terapi	2.94	< 0,05
CBT	2,39	
Setelah Terapi		
CBT		

Sumber : *Data Primer Mei 2024*

Analisis : Hasil paired *t test* menunjukkan bahwa nilai *sig* < 0,05 (perbedaan rerata sebelum 2.94, setelah 2.39). Intervensi CBT berpengaruh positif dan signifikan terhadap skor kecanduan gawai pada anak usia sekolah (*p* = 0.000). Penurunan skor kecanduan gadget terjadi setelah diberikan intervensi CBT.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu jenis konten didapatkan sebagian besar anak-anak menonton youtube dengan jenis konten yang ditonton yaitu konten game, kartun dan sebagian besar konten yang ditonton tidak menentu. Anak-anak sangat tertarik untuk menonton video di YouTube, sehingga banyak dari mereka yang terus-menerus menonton tanpa bisa berhenti, terutama saat mereka memiliki waktu luang di rumah selama 16 jam sehari. Menurut (Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, 2023) juga mengemukakan anak-anak menunjukkan anak-anak lebih sering menggunakan gadget untuk bermain game online dan menonton video di YouTube.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat anak-anak menggunakan gadget yang berdurasi 2 jam atau lebih yaitu sebanyak 16 orang (48.5%) hal ini sejalan dengan (Amelia, R. F., & Lestari, 2021) lebih dari seperempat hari anak-anak menghabiskan waktu untuk menonton dan mengakses YouTube.

### Sebelum dilakukan Terapi Perilaku Kognitif (CBT)

Hasil pretest didapatkan responden yang mengalami kecanduan gadget dengan kategori berat 31 anak, menurut peneliti mereka mengalami kecanduan berat karena sebagian besar banyak anak-anak yang konsentrasinya terganggu akibat menggunakan gadget. Hal ini sesuai dengan (Fatimah, 2023) yang menunjukkan bahwa dari 10 siswa, 6 di antaranya memiliki tingkat kecanduan gadget yang tinggi, Faktor-faktor yang menyebabkan individu menggunakan gadget sebagai cara untuk merasa nyaman secara psikologis dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, seperti stres, kesedihan, kesepian, kejenuhan belajar, dan kekurangan kegiatan saat waktu luang, dapat memicu kecanduan gadget. Penelitian ini didukung oleh (Ausrianti, R., & Andayani, 2024) mengatakan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa nilai tertinggi 53, kecanduan gadget ini merupakan rasa kecanduan atau adiksi pada gadget akan membuat anak mudah bosan, gelisah dan marah ketika dia dipisahkan dengan gadget kesukaannya.

### Setelah diberikan Terapi Perilaku Kognitif Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Setelah dilakukan Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap tingkat kecanduan gadget pada responden. Responden dengan kategori sedang 20 orang (60.6%). Ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecanduan gadget setelah kelompok tersebut menerima terapi perilaku kognitif, dari hasil kuisioner posttest terdapat jawaban paling rendah yaitu pada nomor 2 dan 3. Hal ini sejalan dengan pendapat Dewy, karena seseorang yang memiliki ketergantungan terhadap sesuatu umumnya telah membentuk pola pikir tertentu, oleh karena itu Cognitive Behavior Therapy (CBT) digunakan untuk mengubah pola pikir negatif tersebut menjadi lebih positif (Dewy, T. S.,

Juniawan, H., & Fitriani, 2023).

Dalam konteks intervensi, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah terbukti efektif sebagai pendekatan berbasis bukti untuk mengatasi kecanduan internet dan smartphone pada populasi anak-remaja melalui modifikasi kognisi distorsional, pelatihan kontrol impuls, serta pengembangan strategi koping adaptif yang secara signifikan menurunkan gejala kecanduan sekaligus memperbaiki gejala komorbid seperti kecemasan dan gangguan tidur (Kim, S. H., 2018)

Dampak terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan gadget pada anak usia sekolah di SD Negeri Mayangan tahun 2024. Hasil analisis dari total 33 responden intervensi yang diberikan terapi perilaku kognitif dengan durasi 45 menit dengan frekuensi 3 kali pertemuan yang dibagi menjadi 3 sesi didapatkan skor turun dari berat ke sedang.

Pada pertemuan pertama atau fase awal terapi, modifikasi perilaku dilaksanakan pada hari Senin, 6 Mei 2024. Kegiatan ini melibatkan penayangan video mengenai bahaya penggunaan gadget dan langkah-langkah pencegahannya. Sebelum video diputar, peneliti menjelaskan tujuan acara dan mengumpulkan informasi mengenai durasi penggunaan gadget serta pengetahuan tentang risikonya. Saat menonton video edukatif ini, sebagian responden fokus, namun ada beberapa anak yang mengganggu teman mereka atau berkeliling ruangan. Pemberian edukasi penggunaan gadget bertujuan untuk memberi pengetahuan tentang gadget kepada responden dengan media video. Respon dari audiens mengikuti dengan baik dibuktikan dengan tanya jawab, dibuktikan dengan adanya diskusi. Dari pertemuan pertama peneliti menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang gadget telah dimiliki oleh keseluruhan responden. Selama penayangan video, peneliti menyelipkan pertanyaan kepada responden tentang pengalaman yang mereka rasakan, misalnya ada yang merasa malas belajar menghabiskan waktunya untuk bermain gadget, marah saat dilarang menggunakan gadget, berkumpul dengan temannya untuk bermain game online bersama seperti *mobile legend*. Setelah kegiatan selesai, peneliti kembali meminta tanggapan dari setiap responden tentang aktivitas yang baru saja dilakukan, dengan maksud untuk memastikan pemahaman mereka terhadap bahaya kecanduan gadget dan langkah-langkah pencegahannya. Ini sesuai dengan temuan dalam penelitian sebelumnya (Astarani, K., Taviyanda, D., 2023), memberikan edukasi melalui presentasi PowerPoint dan video yang menggabungkan gambar dengan suara, gerakan animasi, dan teks dapat menarik perhatian siswa di sekolah dasar. Penggunaan media video terbukti sangat efektif karena memfasilitasi penerimaan materi edukasi oleh siswa dan juga menyenangkan karena menggunakan gambar-gambar yang disukai oleh mereka. Pemberian edukasi dan bimbingan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional mereka.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Rabu, 8 Mei 2024 dengan melakukan intervensi memberikan



permainan yaitu membuat gelang karet, *clay art*, *finger painting*, menghias kolase hewan dan memberikan kertas form untuk jadwal kegiatan harian (PR). Dari intervensi tersebut terbagi menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok terdapat pendamping dengan memberikan arahan kepada setiap kelompok untuk menyusun permainan dan mengajarkan permainan, hasil evaluasi dari setiap kelompok, responden mampu membuat permainan atau membuat sesuai dengan contoh yang peneliti berikan, aktivitas ini melibatkan anak-anak dalam latihan konsentrasi dan proses kognitif saat mereka menyelesaikan serangkaian aktivitas. Setelah dilakukan intervensi, responden diberikan jadwal kegiatan harian untuk dibawa pulang dan mereka isi. Hal ini menurut asumsi peneliti anak mampu mengisi kegiatan diluar jam sekolah dengan apa yang sudah dicontohkan selain itu bisa melatih motorik halus dan kasar dari anak. Bermain kolase melibatkan proses pemotongan, penempelan, dan pengaturan berbagai bahan, yang secara langsung dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak. Penelitian ini didukung oleh Abdurrahim dan Fahmi; menunjukkan bahwa kegiatan bermain kolase berdampak positif pada peningkatan kemampuan motorik anak di sekolah dasar, dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan setelah melakukan kegiatan tersebut (Abdurrahim & Fahmi, 2024), Selain itu, Desfita mengemukakan bahwa aktivitas kreatif seperti kolase juga berperan dalam merangsang keterampilan motorik, yang penting bagi perkembangan saraf anak (Ratnawati, 2018).

Pada penelitian ini juga dilaksanakan *Finger painting* sangat berguna untuk mengembangkan kreativitas anak, karena saat mereka melakukannya, anak mengekspresikan diri dengan menggunakan jari dan tangan untuk melukiskan apa pun yang ada di dalam dirinya dengan bebas. Melalui imajinasi mereka, anak dapat menghasilkan bentuk-bentuk baru yang unik. *Finger painting* juga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan koordinasi antara tangan dan mata, yang sangat penting dalam perkembangan motorik halus dan kreativitas anak. Octavianti dan Tama mencatat bahwa *finger painting* dapat melatih otot tangan dan jari anak serta meningkatkan kombinasi warna yang digunakan dalam lukisan mereka, sehingga merangsang imajinasi dan ekspresi (Octavianti & Tama, 2023), Penelitian oleh Marta dan Shofwan menekankan bahwa kegiatan *finger painting* terbukti efektif dalam merangsang perkembangan keterampilan motorik halus anak, yang pada gilirannya berkontribusi pada kemampuan berimajinasi yang lebih baik (Marta & Shofwan, 2025).

Permainan tradisional, seperti permainan gelang karet, memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan anak usia sekolah dasar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan ini tidak hanya menyenangkan bagi anak-anak, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan kognitif mereka. Banyak penelitian telah meneliti berbagai aspek dari permainan tradisional dan implikasinya terhadap perkembangan anak, baik dari segi fisik maupun psikologis. Salah satu aspek utama dari permainan gelang karet adalah potensinya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh

Bintoro dan Nugraheningsih, diidentifikasi bahwa keterampilan gerak fundamental dapat ditingkatkan melalui permainan tradisional, yang mencakup permainan seperti gelang karet (Ariyanto et al., 2020), Permainan ini melibatkan ayunan, loncat, dan gerakan lainnya yang dapat meningkatkan koordinasi dan kekuatan otot anak. Penelitian oleh Subakti juga menunjukkan pentingnya permainan dalam meningkatkan keseimbangan, yang merupakan bagian integral dari perkembangan motorik pada anak (Siregar et al., 2022).

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 10 Mei 2024 anak-anak diajak untuk menampilkan hasil karya (PR) yang sudah disepakati bersama dalam pertemuan ini ternyata dari 4 kelompok semua menyampaikan dengan baik sesuai dengan indikator evaluasi peneliti. Menurut asumsi peneliti dari sekian responden mampu melakukan serangkaian kegiatan CBT dari pertemuan pertama sampai dengan ketiga sehingga menggunakan terapi CBT sangat disarankan bagi anak-anak yang mengalami kecanduan gadget. Hal ini sependapat dengan peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh (Rofiatul Islamiyah et al., 2023) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) tentang penurunan skor kecanduan gadget pada anak.

Dengan pengambilan sampel yang memiliki kemampuan setara tersebut, maka jika ada penurunan skor yang menunjukkan penurunan dalam kecanduan gadget pada intervensi ini dikarenakan perlakuan yang diberikan. Penelitian ini didukung studi oleh López-Fernández et al. menunjukkan bahwa CBT dapat berkontribusi dalam mengidentifikasi dan memodifikasi kebiasaan yang berhubungan dengan penggunaan gadget (López-Fernández et al., 2022). Dalam penelitian ini, 854 responden dewasa di Eropa melaporkan hubungan antara perilaku teknologi yang adiktif dan pendekatan terapi yang berhasil. Selain itu, penelitian oleh Kharin dan rekan-rekannya menemukan bahwa intervensi terapi yang berfokus pada perubahan perilaku dapat menurunkan rasa ketergantungan gadget di antara anak-anak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi perilaku kognitif berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget (Kharin et al., 2025).

Metode CBT mencakup teknik pengendalian diri dan perubahan sikap terhadap penggunaan gadget yang berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari anak. Misalnya, dalam studi intervensi, anak-anak yang mengikuti sesi CBT menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor kecanduan gadget setelah fase pengobatan (Kurniasih, 2022); . Hal ini menunjukkan potensi CBT sebagai alat yang efektif dalam mengatasi kecanduan gadget di kalangan anak-anak (Anissaniwati et al., 2023).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Sebelum pemberian intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sebagian responden anak usia sekolah tergolong dalam kategori kecanduan gadget berat, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang. Setelah menjalani terapi, kelompok dengan kecanduan berat menunjukkan penurunan

intensitas gejala meskipun secara kategorikal masih tergolong berat, sementara kelompok dengan kategori sedang mempertahankan statusnya pada kategori sedang tanpa mengalami perubahan derajat kecanduan. Analisis statistik mengungkapkan pengaruh signifikan CBT terhadap penurunan tingkat kecanduan gadget pada anak usia sekolah. Temuan ini mengindikasikan secara empiris mengonfirmasi bahwa intervensi CBT memberikan dampak bermakna dalam mereduksi manifestasi klinis kecanduan gadget pada populasi anak usia sekolah. Berdasarkan temuan penelitian, disarankan penelitian lanjutan menggunakan desain *randomized controlled trial* dengan sampel yang lebih besar (minimal 120 subjek) sehingga hasil penelitian lebih mencerminkan kondisi anak secara umum dan temuan lebih akurat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SD Mayungan, para guru kelas, dan guru Bimbingan Konseling yang telah memberikan izin, dukungan penuh, serta fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga ditujukan kepada Stikes Wira Husada Yogyakarta atas pembinaan akademik, dukungan institusional, serta sarana yang memungkinkan terselenggaranya penelitian ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, A., & Fahmi, F. (2024). Pengaruh Bermain Kolase Terhadap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar Pada Konsep Lingkungan Sehat. *Indonesian Journal of Science Education and Applied Science*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.20527/i.v4i1.13309>
- Amelia, R. F., & Lestari, T. (2021). Tanggapan Orang Tua Mengenai Pengaruh Youtube Terhadap Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5((1)), 1482–1489.
- Anissaniwaty, M., Rinjani, S., Panjaitan, Y. J., Pasha, E. D. Y. M., Nurmansyah, A., & Hayati, E. T. (2023). Optimalisasi Peran Keluarga Guna Melawan Adiksi Pada Anak. In *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.531>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Astarani, K., Taviyanda, D., et al. (2023). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada*

*Masyarakat*, 3(1), 116–126. <https://doi.org/10.55506/Arch.V3i1.85>, 3((1)), 116–126.  
<https://doi.org/10.55506/arch.v3i1.85>

Ausrianti, R., & Andayani, R. (2024). Efektifitas Game Therapy Terhadap Kecanduan Gadget Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396, 16((1)), 383–396.

Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11((1)), 63–72.

Fatimah, D. (2023). Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 64–70. <https://doi.org/10.36379/Shine.V3i2.348>, 3((2)), 64–70.  
<https://doi.org/10.36379/shine.v3i2.348%0A>

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*.

Ginting, A. K., & Stiasih, L. R. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Psikososial Anak di SDN Karang Baru 04 Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*,. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.835>

Indriyani, M., Sofia, A., & Anggraini, G. F. (2018). Persepsi orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak usia dini. *Jurnal FKIP Universitas Lampung*.

Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2016). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>

Kharin, A., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Corona Jurnal Ilmu Kesehatan Umum Psikolog Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 237–242. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1150>

Kim, S. H., et al. (2018). The Effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on Adolescents with Problematic Internet Use. *Journal of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29((4)), 237–245.

Kurniasih, P. (2022). *Behavioural Counseling to Resolve Online Games Addicted*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-5-2022.2320452>

López-Fernández, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Graziani, P., Rochat, L., Achab, S.,  
211

- Zullino, D., Landrø, N. I., Zacarés, J. J., Desfilis, E. S., Montañés, M. C., Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2022). Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 544. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010544>
- Marta, G. D. V., & Shofwan, I. (2025). Management of Finger Painting Learning in Fostering and Developing Fine Motor Stimulation in Children Aged 2-4 Years in the Jungle School Nature Play Group. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 42(2), 216–222. <https://doi.org/10.15294/jpp.v42i2.30501>
- Muhammad, F. H. R., & Priyambodo, A. B. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja.*, 88–94.
- Octavianti, R., & Tama, M. M. L. (2023). Improving Fine Motor Skills With Finger Painting in Early Childhood. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(1), 105. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9399>
- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4((1)), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Ratnawati, M. (2018). Child Life Program Melalui Kolase Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 37–40. <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i2.160>
- Siregar, W. W., Rahmawati, S., Octavariny, R., Hayati, K., Ginting, L. R. B., & Aritonang, J. (2022). Pengaruh Latihan Bridging Dan Tightrope Walker Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Reproductive Health*, 7(2), 58–63. <https://doi.org/10.51544/jrh.v7i2.3753>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6((3)), 1562–1575.