

LITERATURE STUDY OF MODELING TECHNIQUES IN THE PROCESS OF CHANGING SMARTPHONE ADDICTIVE BEHAVIOR IN EARLY CHILDREN

Karennina Cahya
PG PAUD FKIP Universitas Sebelas Maret
karenninacahya@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Many early childhoods use *smartphones*, even though at that age children are not yet fit to use *smartphones*. Based on research, excessive *smartphone* use can lead to *smartphone* addiction in children. Lack of parental control and children's mental development has not developed optimally, leading to misuse of function by counselees. As a result, there are negative impacts on their behavior that make counselees undergo changes so that they need counselors' assistance for the behavior improvement process. The purpose of writing this article is to examine modeling techniques in the process of changing the addictive behavior of *smartphones* in children. The method used in this research is literature study by examining various sources or references related to modeling techniques in the process of changing or improving *smartphone* addictive behavior in children. Based on the results of a literature study conducted by the author, it can be concluded that the modeling technique is one of the efforts that can be taken to reduce the addictive behavior of *smartphones* towards more positive behavior. Through the model as a figure or role model that will be imitated and imitated by children. The child will imitate, observe, feel the model figure and relieve his addiction through the model.

Keywords: *early childhood, addictive smartphone behavior, modeling techniques*

STUDI LITERATUR MENGENAI TEKNIK MODELING DALAM PROSES PENGUBAHAN PERILAKU ADIKTIF SMARTPHONE PADA ANAK USIA DINI

Abstrak: Sudah banyak anak usia dini yang menggunakan *smartphone*, padahal pada usia tersebut anak belum layak untuk menggunakan *smartphone*. Berdasarkan riset, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* pada anak. Kurangnya kontrol dari orang tua dan juga perkembangan mental anak belum berkembang secara optimal, menyebabkan terjadinya penyalahgunaan fungsi oleh konseli. Hasilnya, muncul dampak-dampak negatif pada perilakunya yang membuat konseli mengalami perubahan - perubahan sehingga membutuhkan bantuan konselor untuk proses perbaikan perilakunya Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menelaah teknik modeling dalam proses mengubah perilaku adiktif *smartphone* pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literature dengan menelaah berbagai sumber atau referensi terkait teknik modeling dalam proses perubahan atau perbaikan perilaku adiktif *smartphone* pada anak. Berdasarkan hasil studi literature yang dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa teknik modeling merupakan salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk mengurangi perilaku adiktif *smartphone* kearah perilaku yang lebih positif. Melalui model sebagai figur atau *role model* yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak. Anak akan meniru, mengamati, merasakan figur model dan mengentaskan kecanduannya melalui model.

Kata Kunci: *anak usia dini, perilaku adiktif smartphone, teknik modeling*

PENDAHULUAN

Pengguna *smartphone* di Indonesia semakin tumbuh dengan pesat. Anak-anak jaman sekarang terlahir di era teknologi digital, komputer atau gadget seperti *smartphone* dan tablet

sudah menjadi kawan sehari-hari Mashrah dalam (Zaini & Soenarto, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan uswitch.com menunjukkan bahwa lebih dari 25%

anak-anak di seluruh dunia mempunyai gadget sebelum usia mereka genap 8 tahun. Satu dari tiga anak mulai menggunakan *smartphone* ketika berumur 3 tahun dan satu dari sepuluh anak menikmati gadget dalam usia yang lebih muda yaitu 2 tahun (Murdaningsih, D., & Faqih, 2016). *Smartphone* saat ini bukan hanya sebagai wadah untuk menyebarkan informasi, tetapi juga sebagai pusat pembelajaran dan hiburan bagi yang menggunakannya. *Smartphone* sangat digemari oleh semua kalangan dan menjadi hal yang paling diminati dalam kehidupan. *Smartphone* merupakan media yang paling kompleks karena menjadi alat yang interaktif dibandingkan media media yang lain. Antusiasme yang ada juga tidak berkurang seiring dengan berjalannya waktu.

Pada anak usia dini, anak mengalami perkembangan dalam tahap mengeksplor dan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Anak usia dini biasanya cenderung senang dengan hal-hal yang baru yang didapatnya melalui aktivitas bermain. Tidak jarang pula anak bermain dan memuaskan rasa penasaran mereka melalui *smartphone*, karena *smartphone* merupakan hal yang menarik bagi mereka apalagi ditambah dengan aplikasi *game online* yang terdapat pada *smartphone*, sehingga kebanyakan dari mereka menghabiskan waktu seharian untuk bermain *smartphone*. Padahal anak seusia mereka harus bermain dan berbaur dengan teman-teman sebayanya.

Sering kali orang tua menjadikan *smartphone* sebagai salah satu jalan pintas orang tua dalam pendamping anaknya. Dengan berbagai fitur dan aplikasi yang menarik orang tua memanfaatkannya untuk menemani anak agar orang tua dapat menjalankan

aktivitas dengan tenang, tanpa khawatir anaknya bermain kotor, memberantakan rumah sehingga mengganggu aktivitas orang tua.

Pada dasarnya, *smartphone* belum waktunya untuk diberikan pada anak-anak seperti telepon seluler pribadi, hal ini dikarenakan dapat memicu perilaku adiktif yang berlebihan pada anak (Ariston & Frahasini, 2018). Perilaku adiktif bisa disebut juga dengan perilaku kecanduan. Menurut (Shao-I Chiu, 2014) perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip-mirip dengan patologis dan mengalami kecanduan yang lebih ringan daripada kecanduan alkohol ataupun obat-obatan, dampak yang dihasilkan adalah apabila individu tidak dapat mengontrol keinginannya, maka akan berdampak negatif kepada dirinya sendiri.

Penggunaan *smartphone* pada anak dimana anak melakukan aktivitas melalui *smartphonanya* dengan jangka waktu yang lama dan melakukannya secara berulang-ulang dapat membuat anak menjadi kecanduan terhadap *smartphone*. Akibatnya banyaknya waktu bagi anak yang tersita hanya untuk bermain *smartphone* dan terganggunya kehidupan sehari-hari anak.

Berdasarkan riset mengungkapkan bahwa Indonesia merupakan negara yang aktif dalam penggunaan sosial media. Indonesia mempunyai 79,7% user aktif dan mengalahkan Filipina (78%), Malaysia (72%), Cina (67%). Anak banyak menggunakan *smartphone* sebagai sarana bermain 23%, sedangkan dari 82% orang tua melaporkan bahwa mereka *online*

setidaknya sekali dalam seminggu data tersebut menunjukkan bahwa memang benar penggunaan *smartphone* sangatlah digemari baik dari orang dewasa, anak-anak maupun lansia. Sebuah penelitian baru menunjukkan bahwa 42% anak-anak setidaknya memiliki waktu bermain ponsel lebih dari 30 jam setiap minggunya. Melansir dari *Cnet*, penelitian ini telah diterbitkan *Sell Cel*.

Selanjutnya fenomena penggunaan *smartphone* di era pandemi ini nampaknya juga turut andil dalam perkembangan perilaku anak. Ahmad M. Ramli – Dirjen Penyelenggaraan Pos dan Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 di Indonesia berpengaruh pada pembelajaran daring yang menyebabkan usia minimal penggunaan media sosial turun hingga usia enam tahun (Media Indonesia, 2021). Memang *smartphone* sudah sangat lekat dan menjadi sebuah kebutuhan bagi masyarakat di era pandemi Covid-19 ini.

Kurangnya kontrol dari orang tua dan juga perkembangan mental anak yang belum berkembang secara optimal sehingga anak usia dini memiliki resiko kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi daripada remaja (Purnama et al., 2018). Maka terjadilah penyalahgunaan fungsi oleh konseli. Hasilnya, muncul dampak-dampak negatif pada perilakunya yang membuat konseli mengalami perubahan-perubahan sehingga membutuhkan bantuan konselor untuk proses perbaikan perilakunya.

Pemberian *smartphone* kepada anak menjadi awal bagi anak berkenalan dengan teknologi digital (Rachmat dkk., 2021). Anak akan mencurahkan perhatian dan rasa ingin tahunya

terhadap *smartphone* yang baru diberikan orang tua. Terlebih dari fungsi dan kegunaan *smartphone* yang canggih, misalkan seperti kemampuan menampilkan video atau suara yang membuat anak penasaran. Pada akhirnya, anak secara tidak langsung akan menonton dan menyaksikan tayangan-tayangan yang ada di *smartphone* tersebut hingga anak lupa waktu dan menyukai semua fitur yang ada pada *smartphone*.

Fitur-fitur ataupun aplikasi yang terdapat pada *smartphone* seperti, youtube, *game online*, dan lainnya mampu membuat anak semakin tenggelam dan penasaran terhadap gambar yang bergerak tersebut. Fokus anak terhadap dunia di sekitarnya akan teralihkan. Kebiasaan tersebut, akan menyebabkan anak sudah mampu mengoperasikan beberapa fungsi yang ada pada *smartphone*. Puncaknya pada usia empat sampai enam tahun, anak sudah memiliki kesenangan sendiri dan gemar terhadap tayangan-tayangan atau bahkan permainan yang ada di dalam *smartphone* tersebut. Menurut praktisi Cognitive Behaviour Therapy Ray Zairaldi yang dilansir di Suara.com mengungkapkan bahwa adiksi (*gadget/smartphone*) mengaktifkan saraf di otak sehingga mampu memberikan rasa bahagia dan senang. Kalau sudah kecanduan gadget, saraf di otak itu akan dimonopoli.

Hikari Takeuchi, seorang profesor muda dari Tohoku University Jepang yang menulis "*Impact of Videogame Play on The Brain's Microstructural Properties: Cross-sectional and Longitudinal Analyses*" yang dirujuk oleh Aric Sigman, seorang psikolog

Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa bermain *games* selama masa kanak-kanak dapat menyebabkan *neuro adaptation* (adaptasi saraf) dan *neural structural changes* (perubahan struktur di daerah saraf) yang terkait dengan kecanduan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* memberikan dampak negatif bagi anak salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif *smartphone* atau kecanduan terhadap *smartphone*. Oleh karena itu penulis ingin menelaah lebih dalam mengenai teknik modeling sebagai upaya untuk mengubah perilaku adiktif anak terhadap *smartphone*.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan studi literatur atau *literature review* dengan menganalisis beberapa kajian yang berkaitan dengan topik pembahasan yaitu teknik modeling dalam proses perubahan atau perbaikan perilaku adiktif *smartphone* pada anak. Sumber-sumber rujukan yang menjadi pokok bahasan bersumber dari buku, jurnal artikel, prosiding dan yang lainnya. Hal tersebut dimaksudkan untuk menelaah lebih dalam mengenai teknik modeling dalam proses perubahan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun (Undang - undang Sisdiknas tahun 2003) dan 0-8 tahun menurut para pakar pendidikan anak. Anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa, karena anak usia dini tumbuh dan berkembang dengan banyak cara dan berbeda. Sedangkan Anak usia dini menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), adalah anak yang berusia antara 0 sampai 8 tahun yang mendapatkan layanan pendidikan di

taman penitipan anak, penitipan anak dalam keluarga (*family child care home*), pendidikan prasekolah baik negeri maupun swasta, taman kanak-kanak (TK) dan sekolah dasar (SD). Hal ini dapat disebabkan pendekatan pada kelas awal sekolah dasar k(Pebriana, 2017)elas I, II dan III hampir sama dengan usia TK 4-6 tahun.

Anak usia dini merupakan kelompok manusia yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini mengisyaratkan bahwa anak usia dini adalah individu yang unik yang memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut (Suryana, 2007). Dari definisi, peneliti menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-8 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun mental.

Perilaku Adiktif *Smartphone*

Perilaku adiktif bisa disebut juga dengan perilaku kecanduan. Menurut Sarafino, kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya (Alwafi Ridho Subarkah, 2018).

Adiktif merupakan bahasa serapan dari bahasa Inggris yang berarti candu, artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus.

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecanduan merupakan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

Menurut (M. Bian et al., 2014) mengatakan bahwa perilaku adiktif *Smartphone* merupakan perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *Smartphone* yang mungkin menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktifitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Freeman dalam (Purnama et al., 2018) menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol keinginannya untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri, sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas apabila tidak segera dilaksanakan dan juga gangguan pada hubungan sosialnya.

Menurut Kwon dalam (Purnama et al., 2018) terdapat enam aspek kecanduan *smartphone*, aspek-aspek tersebut yaitu:

1. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Pada aspek ini individu tidak melakukan kegiatan atau rutinitas sehari-hari, dan sulit berkonsentrasi di dalam kelas.

Pengguna juga banyak membuang-buang waktunya hanya untuk bermain *smartphonenya*. Sehingga hal tersebut mengakibatkan pengguna mengabaikan rutinitas sehari-hari yang seharusnya dilakukan.

2. *Positive anticipation*

Keadaan dimana pengguna merasakan perasaan bersemangat ketika sedang menggunakan *smartphone*, dan ketika dalam keadaan stress individu tersebut menjadikan *smartphone* sebagai sarana penghilang stressnya.

3. *Withdrawal*

Withdrawal adalah kondisi dimana individu merasa tidak sabar untuk segera menggunakan *smartphonenya*, hingga resah dan intolerable jika tidak memainkan *smartphonenya*. *Withdrawal* juga ditunjukkan dengan penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan tidak mau diganggu ketika sedang menggunakan *smartphonenya*.

4. *Cyberspace-oriented relationship*

Kondisi dimana seseorang lebih memilih hubungan pertemanan di dunia maya dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata. Hal ini dapat menyebabkan pengguna tersebut merasakan kehilangan yang amat sangat ketika tidak dapat menggunakan *smartphonenya*.

5. *Overuse*

Dikatakan *overuse* ketika individu menggunakan *smartphonenya* secara terus-menerus, berlebihan, dan tidak terkendali. *Overuse* juga mengacu pada perilaku pengguna yang selalu mempersiapkan *smartphonenya*

dengan daya yang penuh dan selalu membawa pengisi daya agar dapat selalu memainkan *smartphon*nya, dan selalu ingin menggunakan *smartphone* tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakannya.

6. *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal dalam mengendalikan keinginannya untuk menggunakan *smartphone*.

Smartphone yang dimainkan oleh anak bisa menimbulkan perilaku adiktif. *Smartphon* memiliki banyak fitur dan aplikasi seperti Youtube dan Games, dan lain-lain. Aplikasi yang ada di dalam *Smartphone* tersebut selalu dibuka dan dimainkan oleh anak tersebut sehingga timbullah perilaku adiktif yang membuat dirinya susah untuk terlepas dari *Smartphone* dan sangat membutuhkan bantuan orang lain untuk membuat dirinya bisa terlepas dari perilaku adiktif tersebut.

Teknik Modeling

Modelling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar social. Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. Dalam hal ini klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh klien.

Dalam percontohan, klien mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model tersebut. Bandura menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara

tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensi-konsekuensinya.

Menurut (Rismawati, 2017) teknik modeling ini adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula simbolis. Model sesungguhnya adalah orang, yaitu konselor, guru, atau teman sebaya.

Menurut Komalasari dalam (Repita et al., 2016) pembentukan perilaku dengan teknik modeling dapat dibagi menjadi 3, yakni:

a. Modeling nyata (*Live Model*)

Modeling nyata adalah model yang dapat ditemukan oleh anak secara nyata dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak dapat mengamati secara langsung bahkan berinteraksi dengan model tersebut. seperti terapis, konselor, guru atau anggota keluarga.

b. Model Simbolik (*Symbolic Model*)

Model simbolik adalah model yang menggunakan simbol-simbol. Disediakan melalui material tertulis seperti gambar, video, film, rekaman audio. Simbol-simbol dari berbagai media tersebut akan menerangkan aspek-aspek dunia nyata sehingga anak mudah untuk memahaminya. seperti tokoh dalam film atau cerita.

c. Modeling Ganda (*Multiple Model*)

Modeling ganda yang dimaksud adalah menggunakan dua model yakni model nyata dan model simbolik. Teknik modeling ganda dilakukan dengan cara berkelompok.

Dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Memodifikasi tingkah laku melalui

pemberian penguatan. Agar konseli terdorong untuk merubah tingkah lakunya penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata ditampilkan melalui tingkah laku konseli.

Dalam hal ini konselor menunjukkan pada konseli tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh (Latipun, 2006).

Menurut Bandura dalam (Repita et al., 2016) terdapat empat fase dalam teknik modeling, yakni: (1) anak akan memberikan perhatian pada model yang menarik; (2) fase kedua adalah retensi yakni anak akan menggunakan kemampuan otaknya untuk menyimpan memori dan menirunya. Anak akan mengamati model, maka dari itu model harus memperhatikan apa yang akan dilakukan. Baik nama, perilaku sehari-hari, bertutur kata, penampilan akan terekam jelas pada otak anak; (3) fase reproduksi. Fase ini akan memperoleh gambaran dari memori anak terhadap model. Setelah anak mengamati model, anak akan menerapkan perilaku yang ditemukan pada model; (4) fase keempat adalah motivasi. Pada fase ini, anak akan menirukan perilaku modeling. Anak akan meniru modeling merasa dirinya akan lebih baik dan kemungkinan mendapatkan penguatan.

Menurut (Sudarsono, 1997) ada beberapa langkah – langkah dalam teknik modeling, yakni :

1. Menentukan bentuk ponokohan atau role model (*live model, symbolic mode, multiple model*).
2. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
3. Kombinasikan konseling daengan aturan, instruksi, dan penguatan.
4. Pada saat konseli memperlihatkan perilaku yang diharapkan, berikan penguatan positif

5. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak, maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
6. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
7. Skenario modelling harus dibuat realistik.
8. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli.

Proses teknik modeling untuk mengurangi perilaku adiktif Smartphone pada anak:

1. Konselor menyesuaikan waktu dengan anak yang memiliki perilaku adiktif terhadap *smartphone*. Sekaligus memberitahukan model yang akan dijadikan sebagai objek percontohan dalam mengubah perilaku. Bisa menggunakan live model misalnya ayah dari anak tersebut.
2. Mengidentifikasi permasalahan atau gejala-gejala apa yang dimunculkan anak yang kecanduan *smartphone*, hasil, dan tujuan apa yang ingin dicapai.
3. Konselor memberikan layanan dengan teknik modeling untuk mengurangi perilaku adiktif *Smartphone*, dalam proses konseling menjadikan model sebagai figur atau *role model* yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak (konseli). Anak diajak meniru, mengamati, merasakan figur model dan mengentaskan kecanduannya melalui model.
4. Konselor juga melakukan monitoring dan wawancara setelah anak mendapat pengalaman

setelah mengamati dan meniru model.

5. Melakukan evaluasi ini untuk melihat sejauh mana program-program atau tindakan-tindakan yang dirancang dan di sepakati dilaksanakan. Dengan adanya evaluasi dapat dikontrol sampai dimana efektifitas konseling yang dilaksanakan akankah teratasi atau tidak.

Pengaruh dari peniruan melalui modeling menurut Komalasari dalam (Rismawati, 2017) adalah sebagai berikut :

- a. Pengambilan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.
- b. Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
- c. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.

Teknik modeling digunakan untuk mengubah perilaku adiktif *smartphone* ke arah perilaku yang lebih positif, dan mengapa menggunakan teknik modeling karena anak juga membutuhkan orang lain untuk mengatasi kegelisahannya, sehingga anak (konseli) bisa belajar mengatasi kegelisahannya terhadap *smartphone*. Dari model tersebut untuk mengubah perilaku yang negatif dalam kesehariannya sehingga diharapkan bisa menjadi perilaku yang positif.

SIMPULAN

Penggunaan *smartphone* memberikan dampak negatif bagi anak salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif *smartphone* atau kecanduan terhadap *smartphone*. Teknik modeling merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk

mengurangi perilaku adiktif *smartphone* kearah perilaku yang lebih positif. Melalui model sebagai figur atau *role model* yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak. Anak akan meniru, mengamati, merasakan figur model dan mengentaskan kecanduannya melalui model.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwafi Ridho Subarkah. (2018). Teknik Modelling Sebagai Upaya Penanganan Untuk Mengurangi Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur., *151*(2), 10–17.
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, *1*(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*.
- M. Bian & Leung L., Linking Loneliness, Shyness. (2014). Smartphone Addiction and Pattern of Smartphone use to Capital. *Social Science Computer Review*, 17.
- Media Indonesia. (2021). 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone. *Kemenkominfo*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Murdaningsih, D., & Faqih, M. (2016). *Survei: Jutaan Anak Usia SD Kecanduan Gadget*. <http://www.republika.co.id/berita/tren/dtek/gadget/14/01/17/mzjj2x-survei-jutaan-anak-usia-sd-kecanduan-gadget>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap

- Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.126>
- Purnama, D., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2018). *Kecanduan Smartphone dan Perilaku Agresif pada Anak Prasekolah*. 641–647.
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati. (2021). Pengaruh Kecanduan Gawai Terhadap Disregulasi Emosi Anak Usia Dini. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Repita, L. E., Parmiti, D. P., & Tirtayani, L. A. (2016). Implementasi Teknik Modeling untuk Meminimalisasi Perilaku Bermasalah Oppositional Defiant Pada Anak Kelompok B. *E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesh*, 4(2), 1–12.
- Rismawati, U. (2017). *Penerapan teknik modeling untuk mengurangi keterlambatan masuk sekolah pada siswa* (.).
- Shao-I Chiu. (2014). The Relationship between Life Stress and Smartphone. *Computers In Human Behavior*, 51.
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Rineka Cipta.
- Suryana, D. D. M. P. (2007). Dasar-Dasar Pendidikan TK. *Hakikat Anak Usia Dini*, 1, 1–65.
- Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi Orangtua Terhadap Hadirnya Era Teknologi Digital di Kalangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.127>