

**PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP TINGKAT
KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI SD NEGERI MAYANGAN**

Skripsi

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

Santi Syafa Aulia

KP.20.01.449

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024**



SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP TINGKAT
KECANDUAN GADGET PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI SD NEGERI MAYANGAN**

Disusun Oleh :

Santi Syafa Aulia

KP.20.01.449

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Dewan Penguji

Dr. Sujono Riyadi, S. Kep.,Ns.,M.Kes

Pembimbing Utama

Agnes Erida W, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Santi Syafa Aulia

NIM : KP.20.01.449

Program studi : Keperawatan (S1)

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Mayangan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada Yogyakarta maupun di universitas lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 6 September 2024

Yang membuat pernyataan



Santi Syafa Aulia

Nim : KP.20.01.449



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena Berkat Rahmat dan Hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Mayangan”

Skripsi ini dibuat sebagai langkah akhir berupa skripsi ini dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, serta hasil skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan dan Ners di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Tentu tidak mudah dan menjadi tantangan serta pembelajaran sendiri dalam penyusunan skripsi ini. Pada penulisan dan penyusunan skripsi saya mendapatkan bimbingan, dukungan, serta kerjasama dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. **Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT** dengan segala Rahmat serta Karunia-Nya yang memberikan kekuatan, nikmat sehat dan kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini.
2. **Dra.Ning Rintiswati, M.Kes** selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian
3. **Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep** selaku ketua Program Studi Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian
4. **Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep** selaku Pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya, serta membimbing penulisan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmunya bermanfaat
5. **Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep** Selaku Pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing ilmunya,serta arahan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT Membalas kebaikan dan menjadikan ilmunya bermanfaat dan Barokah
6. **Pintu surgaku, Sri Winarti, S.Pd.** Terima kasih sebesar besarnya penulis berikan kepada beliau selama ini. Terima kasih atas motivasi dan nasehat

yang selalu diberikan meski kadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi tempatku pulang bu.

7. **Cinta pertama dan panutanku, ayahanda Parianto.** Terima kasih atas didikan, dukungan, semangat dan memotivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai mendapat gelar sarjana.
8. **Ketiga adikku, Erin, Arista, Najwa, Alya syifa.** Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh Pendidikan selama ini. Terima kasih atas semangat, doa, dukungan dan cinta yang diberikan kepada penulis.
9. **Teruntuk sahabat – sahabat tercinta Lelli Arafah, Kharisma Puspa, Nabila Hafizah, Musalty Muhamad, Uswatun Khasanah.** Terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa – masa sulit penulis. Terima kasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Ucapan Syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan sahabat terbaik seperti kalian. *See you on top, guys.*
10. **Terimakasih juga untuk sahabat saya Fitha Aprilia, Edelia anggi, dan Laras** yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Semoga usulan penelitian ini dapat diterima dan memberikan manfaat serta berguna bagi para pembaca.

Yogyakarta,.....

Peneliti

PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP TINGKAT KECANDUAN *GADGET* PADA ANAK USIA SEKOLAH

DI SD NEGERI MAYANGAN

Santi Syafa Aulia¹, Agnes Erida W², Yuli Ernawati³

INTISARI

Latar belakang : *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 klien mengubah pola pikir dan perilaku mereka.

Tujuan penelitian : Mengetahui tingkat kecanduan *gadget* pada anak sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku kognitif

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one-group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel dengan rumus slovin, jumlah sampel yaitu 33 responden, analisis data menggunakan *marginal homogeneity*

Hasil : Hasil didapatkan nilai mean tingkat kecanduan *gadget* sebelum sebesar 2.94 dan sesudah 2.39. hasil uji *marginal homogeneity* didapatkan nilai *p value* 0,000.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak di SD Negeri Mayangan

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

¹Mahasiswa Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON THE
LEVEL OF GADGET ADDICTION
IN SCHOOL-AGE CHILDREN MAYANGAN**

Santi Syafa Aulia¹, Agnes Erida W², Yuli Ernawati³

ABSTRACT

Background: Gadgets facilitate daily transportation. On the other hand, gadgets can also be addictive. Many children experience mental disorders due to gadget addiction, gadget dependence in Indonesia continues to increase. Gadgets connected to the internet have a positive and negative impact, to overcome gadget addiction in children, one of which is using cognitive behavior therapy (CBT) is one way to reduce the tendency to deviate behavior in children. By emphasizing the brain's function in thinking and acting, this therapy helps clients change their thinking patterns and behaviors.

Objective: Knowing the level of gadget addiction in children before and after being given cognitive behavioral therapy

Research Method: This study uses a quasi-one-group pretest-posttest experiment. Sampling technique with the slovin formula, the number of samples was 33 respondents, data analysis using marginal homogeneity

Results: The results obtained the mean value of the gadget addiction level before was 2.94 and after 2.39. The results of the marginal homogeneity test obtained a p value of 0.000.

Conclusion: There is an effect of cognitive behavioral therapy on the level of gadget addiction in children at SD Negeri Mayangan

Keywords: *school-age children, gadgets, Cognitive Behavior Therapy.*

¹Nursing student of STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumus Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| F. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II | 13 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 13 |
| A. Landasan Teori | 13 |
| 1. Anak Usia Sekolah | 13 |
| 2. Kecanduan <i>Gadget</i> | 17 |
| 3. Terapi Kognitif Perilaku | 22 |
| B. Kerangka Teori | 27 |
| C. Kerangka Konsep | 28 |
| D. Hipotesis | 28 |
| BAB III | 29 |
| METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Rancangan Penelitian..... | 29 |
| B. Tempat dan waktu pengambilan data..... | 30 |
| C. Populasi dan sampel penelitian | 30 |
| D. Variabel dan Definisi Operasional | 32 |
| E. Definisi Operasional | 33 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| G. Instrumen Penelitian | 34 |

| | |
|---|-----------|
| H. Kisi – Kisi Kuisoner SAS - SV | 35 |
| I. Uji Kesahihan dan Keandalan | 35 |
| J. Rencana pengolahan dan Analisa data | 36 |
| K. Rencana Jalannya Penelitian | 39 |
| L. Etik Penelitian | 41 |
| BAB IV | 42 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Gambaran umum lokasi penelitian | 42 |
| B. Hasil Penelitian | 43 |
| D. Keterbatasan | 54 |
| BAB V | 55 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---------------------------------------|----|
| Table 1.1 : KeaslianPenelitan..... | 8 |
| Table 1.4 : Definisi Operasional..... | 31 |
| Table 1.5 : Kisi-Kisi Kuesioner..... | 33 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 1.2 : Kerangka Teori..... | 27 |
| Gambar 1.3 : Kerangka Konsep..... | 28 |
| Gambar 1.1 : Desain Penelitian..... | 29 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses tumbuh kembang anak-anak adalah generasi yang akan mewarisi masa depan negara. dan mempunyai hak atas perkembangan yang optimal, maka proses tumbuh kembang anak menjadi pertimbangan penting yang perlu diperhatikan sejak dini. Karena itu, untuk memajukan masa depan bangsa, diperlukan siswa yang memiliki kualitas yang baik. Periode *Golden Age* ialah periode penting yang terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang anak dan dimulai antara umur 3-6 tahun (Julaiha Juli *et al.*, 2022). Tantangan pertumbuhan dan perkembangan muncul tergantung pada tahap perkembangan masing masing anak. Kewajiban ini adalah suatu keharusan yang perlu dipenuhi oleh setiap orang. Pada usia anak-anak tengah, mereka mengembangkan keterampilan dasar seperti matematika, menulis, dan membaca. Tahapan perkembangan anak pada masa sekolah dasar dapat diamati dari berbagai aspek penting dalam kepribadian anak, termasuk kemampuan motorik, bahasa, serta aspek emosi dan sosial. Perkembangan berkaitan dengan kepribadian yang terintegrasi. Anak SD yang berumur 6 tahun sampai 11 tahun berada pada tahap kanak-kanak Madya (Khaulani *et al.*, 2020). Tahapan ini merupakan fase yang sangat krusial dalam perkembangan anak. Dalam dunia pendidikan, masa sekolah dasar merupakan suatu jangka waktu yang sangat panjang. Sekolah dasar merupakan kelanjutan dari prasekolah, namun pada usia ini menjadi lebih mendasar bagi perkembangan seorang anak, terutama bagi perkembangan moral anak. Pada masa ini, semangat kerja anak usia sekolah sangat rendah (Savira *et al.*, 2020)

Menurut (World Health Organization, 2021) Anak usia dini meliputi anak-anak yang berusia dari 0 sampai 8 tahun. Ini adalah periode kritis dalam perkembangan anak karena otak mereka mengalami perkembangan yang cepat dan masih dapat dipengaruhi oleh pendidikan orang tua serta

lingkungan mereka. Perkembangan anak pada usia dini dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori: pertumbuhan fisik dan motorik, kemampuan berkomunikasi atau bahasa, perkembangan kognitif, serta aspek sosial dan emosional. Keempat aspek tersebut harus saling bersinergi agar tumbuh kembang anak dapat berjalan sesuai harapan. Indonesia memiliki total 27 juta pengguna *gadget*, menjadikannya negara dengan tingkat kecanduan terbanyak ke-11 di dunia ketika sekolah dasar Indonesia meledak dan pendapatan perkapita meningkat, penggunaan *gadget* di negara ini pun meningkat. Selain itu *gadget* adalah sarana yang paling penting dalam mengakses internet (Wulandari *et al.*, 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 *motoric* dan sensorik (Islamiyah & Puspitosari, 2023). Dengan mempertimbangkan berbagai pengaruh *negative* yang dijelaskan diatas, penggunaan *gadget* oleh anak perlu dibatasi dan dipantau oleh orangtua. Peran orangtua sangat krusial dalam mengawasi dan mendidik anak-anak di rumah. (Sisbintari & 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. (Islamiyah & Puspitosari, 2023). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 202, 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 & Stiasih, 2022). Menurut CNN Indonesia (2021) Pemakaian *gadget* yang berkepanjangan tanpa batas dapat mempengaruhi perkembangan anak dan mengakibatkan ketergantungan *gadget*. Dari hasil peninjauan menunjukkan 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 & 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 & 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 (Islamiyah & Puspitosari, 2023). 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 & 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.

B. Rumus Masalah

Berdasar latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah pemberian terapi perilaku kognitif berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak-anak usia sekolah dasar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui dampak dari pemberian terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak-anak sekolah dasar di SD Negeri Mayangan.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui tingkat kecanduan *gadget* pada anak sebelum dan setelah mendapatkan terapi perilaku kognitif

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mengetahui apakah terapi perilaku kognitif berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri Mayangan.

2. Manfaat praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa terkait pengaruh antara terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak sekolah dasar.

b) Bagi Institusi Pendidikan

Dapat bermanfaat sebagai sumber referensi di perpustakaan dalam rangka menambah informasi tentang pengaruh antara terapi terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah dasar.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan wacana pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam, dan memberikan masukan dan sumber data bagi perkembangan ilmu keperawatan

khususnya keperawatan anak, juga sebagai acuan peneliti selanjutnya.

d) Bagi anak

Penelitian ini diharapkan bisa mengurangi tingkat kecanduan *gadget* untuk anak.

e) Bagi orangtua

Penelitian ini diharapkan bisa untuk bahan evaluasi orangtua agar kedepannya bisa lebih memperhatikan anaknya lagi agar membatasi untuk bermain *gadget*

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi

Penelitian ini mengacu pada materi *cognitive behavior therapy* kecanduan *gadget* yang merupakan bagian dari Keperawatan Anak dan Keperawatan Jiwa

2. Responden

Responden pada penelitian ini adalah anak umur 11-12 tahun di SD Negeri Mayangan

3. Tempat

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Mayangan

4. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei

F. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Penulis | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| 1. | (Islamiyah & Puspitosari, 2023) | Pengaruh <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Skor Kecanduan <i>Gawai Anak Dan Remaja</i> di Program <i>Daycare</i> | Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-experimental one group pre-test and post-test</i> dengan jumlah sampel 35 anak dan remaja di program <i>Daycare</i> Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. Instrumen penelitian menggunakan <i>Smartphone Addiction Scale Short-Version (SAS-SV)</i> . Tiga fase | Hasil <i>paired t-test</i> menunjukkan bahwa nilai sig<0.05. Penurunan skor kecanduan <i>gawai</i> terjadi setelah diberikan intervensi terapi CBT (perbedaan rata-rata 13.6). Intervensi CBT berpengaruh positif dan | -Persamaan variabel pada yang diteliti yaitu kecanduan gadget -Sama sama menggunakan rancangan penelitian kuantitatif -Sama sama menggunakan instrumen penelitian | Perbedaan pada populasi sampel, lokasi penelitian, jumlah responden |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|--|--|--|
| | | | program terapi diberikan setiap sesi terapi berdasarkan manual book mengenai program terapi CBT. Metode analisis data menggunakan paired t-test dengan bantuan program statistik SPSS versi 26. | signifikan terhadap skor kecanduan <i>gawai</i> anak dan remaja ($\rho = 0.000$). Sampel penelitian didominasi jenis kelamin laki-laki (62.9%), tingkat usia remaja awal 11-14 tahun (42.9%), durasi penggunaan <i>gawai</i> 5-6 jam per hari (40%), konten yang diakses media social (45.7%). | | |
| 2. | (Islamiah et al., 2015) | <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> | Desain penelitian ini adalah <i>single-subject research desain</i> yaitu | Berdasarkan observasi, wawancara, serta hasil <i>pre-test dan post-</i> | Persamaan pada variabel bebas yaitu <i>Cognitive</i> | Perbedaan pada populasi, lokasi penelitian, jumlah responden, Teknik pengambilan |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|---|---|--|
| | | pada Anak usia Sekolah | penelitian eksperimen dengan menggunakan satu orang partisipan yang bertujuan untuk menguji efektivitas sebuah terapi. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 13 kali pertemuan, dengan 2 kali pertemuan untuk melakukan penilaian (<i>pre-test dan post-test</i>), 10 kali pertemuan untuk sesi-sesi intervensi, dan 1 kali pertemuan untuk evaluasi. Durasi setiap pertemuan kira-kira selama 1,5-2,0 jam. | <i>test</i> ,dapat dikatakan bahwa <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) terbukti efektif untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> pada partisipan. | <i>Behavior Therapy</i> | sampel serta desain penelitian |
| 3. | (Nurlinawati <i>et al.</i> , 2023) | Studi Eksperimen : Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> dan Terapi | Desain penelitian yang digunakan “ <i>quasi experimental pre-post test with control group</i> ”. | Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang | Persamaan pada variabel terikat yaitu kecanduan | Perbedaan pada desain penelitian, sampel, dan alat ukur |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Kognitif Perilaku terhadap Kecanduan <i>Gawai</i> Remaja di Kota Jambi</p> | <p>Jumlah sampel dalam penelitian ini 130 orang dengan 65 orang kelompok intervensi, dan 65 orang kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel <i>purposive sampling</i>. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner internet <i>addiction test</i> (IAT) dan kuesioner kualitas tidur: <i>pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI). Uji statistik yang digunakan adalah <i>paired sample t-test</i>.</p> | <p>bermakna pemberian edukasi <i>sleep hygiene</i> dan terapi kognitif perilaku terhadap kecanduan <i>gawai</i> remaja $p=0.000$ ($p <$ $0,05$) pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan edukasi <i>sleep hygiene</i> juga terdapat pengaruh yang bermakna $p=0.013$ ($p <$ $0,05$). Pemberian intervensi keperawatan</p> | <p><i>gawai</i> dan metode penelitian menggunakan an kuantitatif</p> |
|---|---|---|--|

perlu
dilakukan pada
semua remaja
oleh perawat
yang ada di
komunitas
untuk
mencegah
terjadi
kecanduan
gawai dan juga
untuk
membantu
kondisi remaja
yang
mengalami
kecanduan
gawai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan data, peneliti mendapat kesimpulan dari penelitian mengenai dampak pemberian terapi perilaku kognitif terhadap tingkat kecanduan *gadget* sebagai berikut :

1. Sebelum mendapatkan terapi perilaku kognitif tergolong dalam kategori berat sedangkan sisanya tergolong dalam kategori sedang
2. Setelah mendapatkan terapi perilaku kognitif masih tergolong dalam kategori berat, namun sudah berkurang dan yang lain tetap dalam kategori sedang
3. Analisis menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif berpengaruh signifikan dalam kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah, dengan nilai *P value* ($<0,05$). Ini menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan terhadap hipotesis alternatif (H_a), yang menegaskan bahwa terapi perilaku kognitif berpengaruh pada tingkat kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat bermanfaat sebagai sumber referensi di perpustakaan dalam rangka menambah informasi mengenai pengaruh antara terapi *cognitive behavior therapy* terhadap tingkat kecanduan *gadget* terhadap anak usia sekolah dasar.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat memperhatikan lingkungan, jumlah anak dalam sebuah kelompok idealnya 5-6 anak.
3. Bagi anak
Penelitian ini diharapkan bisa mengurangi tingkat kecanduan *gadget* untuk anak.

4. Bagi orangtua

Dari hasil penelitian ini diharapkan orangtua memperhatikan anak dengan cara membatasi penggunaan *gadget*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, H., Huseini, M., & Subarsa, K. Y. P. (2021). Pola Komunikasi Dan Norma Penggunaan Internet Pada Orangtua Terhadap Kecanduan Anak Dalam Penggunaan YouTube di Era digital. *J-Ika*, 8(1), 31–42. <https://doi.org/10.31294/kom.v8i1.9808>
- Alang Haq Asrul. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 22–41.
- 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. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1124>
- Arief Darmawan, & Amir Maulana. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Motorik Halus Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(2), 23–27. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.721>
- Astarani, K., Taviyanda, D., Tabita, A., Crisstella, A., Kurnianto, A., Zeofanny, C., Obillia, C. N., Agusta, D., Pawestri, D. M., Puspitasari, D. A., Anteng, D. A. R., & Retno, E. D. (2023). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 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.
- Bangun, S. R. (2019). *48 role of play therapy in decreasing sdq scores in magelang: a case series*. 48–55.
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2013). No Title No Title No Title. *NBER Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Care, J. N. (2022). . *Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui*. x, 27–34.
- Desrinelti, D., Neviyarni, N., & Murni, I. (2021). Perkembangan siswa sekolah dasar: tinjauan dari aspek bahasa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 105. <https://doi.org/10.29210/3003910000>
- 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. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i1.257>
- Fatimah, D. (2023). Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. *Shine:*

Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3(2), 64–70.
<https://doi.org/10.36379/shine.v3i2.348>

- Fazira, S., Daulay, M. I., & Marleni, L. (2018). Pengaruh Bermain Kolase Terhadap Kemampuan Motorik Halus Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 1(1), 60–71. <https://doi.org/10.31004/aulad.v1i1.7>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.
<https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Ginting, A. K., & Stiasih, L. R. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Psikososial Anak di SDN Karang Baru 04 Kabupaten Bekasi. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.835>
- Guru, P., Agama, P., Dalam, I., Akhlak, M. N., & Didik, P. (2023). *Nahda Rihhadaul Aisy, 2023 Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanamkan Nilai-nilai Akhlak Peserta Didik Kelas V DI SD AL- QUR'AN Bina Mulya Kabupaten Bandung Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.*
- Harmain, H. A., Posangi, S. S., & Datunsolang, R. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Educator (Directory of Elementary Education Journal)*, 3(1), 20–35. <https://doi.org/10.58176/edu.v3i1.559>
- Husain, A., Irmawati, I., & Paus, M. (2020). Peran Guru Dalam Mengoptimalkan Tugas-Tugas Perkembangan Pada Anak Usia Dini. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v4i1.816>
- Ishariani, L. (2020). Penggunaan Gadget Dan Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Aisyah Bustanul Athfal Iii Pare. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 36–40. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.62>
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Julaiha Juli et al. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Khaulani, F., Neviyarni, S., & Murni, I. (2020). Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sd. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51–59.
- KPAI. (2020). Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak pada Masa Pandemi COVID-19. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia*, 10, 1–56.
- Kurniawan, I. G. Y., Made Rustika, I., & Aryani, L. N. A. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Modifikasi Smartphone Addiction Scale Versi Bahasa

- Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9.
- Mohanty et al., 2005. (2016). Metode Penelitian. *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moscata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Muhammad, F. H. R., & Priyambodo, A. B. (2022). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM)*, April, 88–94.
- Nurlinawati, N., Nasution, R. A., Meinarisa, M., & Yuliana, Y. (2023). Studi Eksperimen: Edukasi Sleep Hygiene dan Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecanduan Gawai Remaja di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2200. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4188>
- Purba, Y. M. S. (2021). Implementasi Program Diklat Berjenjang Tingkat Dasar Dalam Jaringan Untuk Meningkatkan Kompetensi pendidik PAUD Universitas Pendidikan Indonesia. / *Repository.Upi.Edu / Perpustakaan.Upi.Edu*, 1–9.
- 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>
- Ramdini, T. P., & Mayar, F. (2019). Peranan Kegiatan Finger Painting Terhadap Perkembangan Seni Rupa Dan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(6), 1411–1418.
- Rofiatul Islamiyah, S., & Puspitosari, A. (2023). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Skor Kecanduan Gawai Anak Dan Remaja di Program Daycare. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 297–307. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.36>
- Savira, F., Magaye, R., Liew, D., Reid, C., Kelly, D. J., Kompa, A. R., Sangaralingham, S. J., Burnett, J. C., Kaye, D., & Wang, B. H. (2020). Cardiorenal syndrome: Multi-organ dysfunction involving the heart, kidney and vasculature. *British Journal of Pharmacology*, 177(13), 2906–2922. <https://doi.org/10.1111/bph.15065>
- Septiani, N. W. (2017). *No Title*. 1–14.
- 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. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Sosail, J. I. (2019). *Seriawati (Udh Ke Dapus)*. 3(2), 341–348.
- Store, P., Dan, A., Produk, K., Keputusan, T., Di, P., & Coffee, C. (2023). *Rusyda*

Aprilia Sulaeman, 2023 Pengaruh Store Atmosphere dan kualitas produk terhadap kepuasan pembelian di critoe coffe Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 29–48.

- Sutriyawan, A. (2023). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. June, 34. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Syahnaz, A., Widiandari, F., & Khoiri, N. (2023). Konsep Kecerdasan Spiritual pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 868–879. jurnal.faiunwir.ac.id
- Tahun, U. S. (2021). *Kata Kunci : konstruktif lego; perkembangan kognitif; stimulasi; usia prasekolah*. 3(2).
- Tâm, T., Vâ, N. C. Ú U., Giao, C. Ê N., Ngh, C., & Chu, Â N B U I. (2016) *No Title No Title No Title*. 01, 1–23.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>
- Trianingsih, R. (2016). Pengantar Praktik Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v3i2.880>
- World Health Organization. (2021). Background document on the inactivated vaccine Sinovac-CoronaVac against COVID-19. *World Health Organization*, 1, 1–30.
- Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>
- Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) terhadap Tingkat Kecanduan Gadget pada Anak Sekolah Dasar di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo. *Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2(2), 1–5. http://eprintslib.ummgl.ac.id/1642/%0Ahttp://eprintslib.ummgl.ac.id/1642/1/17.0603.0083_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_DAFTAR_PUSTAKA.pdf