



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**IMPLEMENTASI *TEKNIK BEHAVIOR CHART*  
UNTUK MENGENDALIKAN PERILAKU  
KECANDUAN GADGET PADA SEORANG  
ANAK USIA 5 TAHUN DI DESA SIDOMOJO  
KABUPATEN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya. Guna Memenuhi Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Cut Indah Permatasari  
NIM. B93218180**

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2021**

## LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Indah Permatasari

NIM : B93218180

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Implementasi Teknik Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada Seorang Anak Usia 5 Tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Surabaya, 3 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



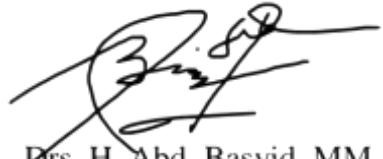
Cut Indah Permatasari

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Cut Indah Permatasari  
NIM : B93218180  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Behavior Chart* untuk  
Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada  
Seorang Anak Usia 5 Tahun di Desa Sidomojo  
Kabupaten Sidoarjo

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi di bawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 20 Januari 2022  
Telah diperiksa dan disetujui oleh:  
Dosen pembimbing,



Drs. H. Abd. Basyid, MM.  
NIP: 1960090119990031002

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIOR CHART UNTUK  
MENGENDALIKAN PERILAKU KECANDUAN GADGET PADA  
SEORANG ANAK USIA 5 TAHUN DI DESA SIDOMOJO  
KABUPATEN SIDOARJO

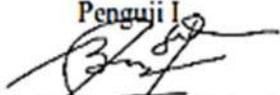
### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Cut Indah Permatasari  
B93218180

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada  
tanggal 26 Januari 2022

#### Tim Penguji

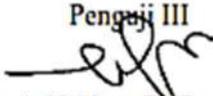
Penguji I

  
Drs. H. Abdul Bayid, MM  
NIP. 196009011990031002

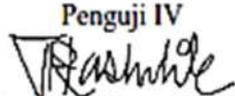
Penguji II

  
Drs. Sawatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Penguji III

  
Dr. Arif Ainur Rogiq, S.Sos.I.,  
M.Pd., Kons  
197708082007101004

Penguji IV

  
Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004 NIP.



Sukoharjo, 11 Mei 2022

Sebelum,

  
Agus Abdus Salam, M. Ag.

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cut Indah Permatasari  
NIM : B93218180  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : cutindah08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIOR CHART UNTUK MENGENDALIKAN  
PERILAKU KECANDUAN GADGET PADA SEORANG ANAK USIA 5 TAHUN DI  
DESA SIDOMOJO KABUPATEN SIDOARJO**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2022

Penulis

(Cut Indah Permatasari)

## ABSTRAK

Cut Indah Permatasari, NIM. B93218180, 2022. **Implementasi Teknik Behavior Chart Untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Usia 5 Tahun**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola penerapan proses konseling dan perubahan perilaku pada diri konseli. Peneliti berfokus pada penerapan teknik *behavior chart* untuk mengendalikan *perilaku kecanduan gadget* pada seorang anak usia 5 tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo, sehingga peneliti dapat mengetahui perubahan perilaku konseli.

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif yang membandingkan proses pra dan pasca treatment dengan *teknik behavior chart*, sehingga peneliti dapat melihat perubahan konseli dengan treatment yang digunakan.

Hasil penelitian dengan menggunakan *Teknik Behavior Chart* memberikan perubahan pada perilaku kecanduan gadget. Perubahan perilaku berasal dari target-target yang ditetapkan peneliti yang diperkuat dengan penguatan positif pada skedul harian. Skedul harian digunakan untuk mengkondisikan penggunaan gadget pada konseli. Hasil penelitian berupa konseli mampu untuk menyimpan gadget di waktu tertentu.

Kata Kunci : Teknik *Behavior Chart*, Kecanduan Gadget, Bagan *Behavior Chart*.

## ABSTRACT

Cut Indah Permatasari, NIM. B93218180, 2022.  
**Implementation of Behavior Chart Techniques to Control Gadget Addiction Behavior in a 5-Year-Old Child**

The researcher used descriptive qualitative research. Data collection techniques in the form of interviews, observation, and documentation. Furthermore, the data in the field were analyzed using comparative descriptive analysis which compared the pre- and post-treatment processes with the behavior chart technique, so that researchers could see changes in the counselee with the treatment used. This study aims to determine the pattern of application of the counseling process and determine behavioral changes in behavior chart techniques to control gadget addiction behavior in a 5-year-old child in Sidomojo Village.

The results of the study using the Behavior Chart Technique provide changes in gadget addiction behavior. Behavioral change comes from the targets set by the researcher which are reinforced by positive reinforcement on the daily schedule. The daily schedule is used to condition the use of gadgets for the counselee. The results of the study are that the counselee is able to store gadgets at a certain time.

Keywords : Behavior Chart Technique, Gadget Addiction, Behavior Chart Chart.

## نبذة مختصرة

تنفيذ تقنيات. 2022، B93218180. كت إنداه بيرماتاساري ، نيم  
مخطط السلوك للسيطرة على سلوك إدمان الأداة في طفل يبلغ من العمر  
5 سنوات

استخدم الباحث البحث الوصفي النوعي. تقنيات جمع البيانات في شكل  
مقابلات وملاحظة وتوثيق. علاوة على ذلك ، تم تحليل البيانات في  
المجال باستخدام التحليل الوصفي المقارن الذي قارن عمليات ما قبل  
العلاج وبعده بتقنية مخطط السلوك ، بحيث يمكن للباحثين رؤية  
التغييرات في المستشار مع العلاج المستخدم. تهدف هذه الدراسة إلى  
تحديد نمط تطبيق عملية الإرشاد وتحديد التغييرات السلوكية في تقنيات  
الرسم البياني للسلوك للتحكم في سلوك إدمان الأجهزة لدى طفل يبلغ من  
العمر 5 سنوات في قرية سيدوموجو

Behavior Chart Technique توفر نتائج الدراسة باستخدام  
تغييرات في سلوك إدمان الأداة. يأتي تغيير السلوك من الأهداف التي  
حددها الباحث والتي يتم تعزيزها من خلال التعزيز الإيجابي في الجدول  
اليومي. يتم استخدام الجدول اليومي لشرط استخدام الأدوات للمستشار  
نتائج الدراسة هي أن المستشار قادر على تخزين الأدوات في وقت معين

الكلمات الرئيسية: تقنية مخطط السلوك ، إدمان الأدوات ، مخطط الرسم  
البياني للسلوك

## DAFTAR ISI

Judul Penelitian (Sampul) .....	i
Persetujuan Dosen Pembimbing .....	ii
Pengesahan Tim Penguji .....	iii
Lembar Persetujuan Publikasi .....	iv
Motto dan Persembahan .....	v
Pernyataan Otentisitas Skripsi .....	vi
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	x
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Bagan .....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep .....	9

### BAB II KAJIAN TEORITIK

#### KERANGKA TEORITIK

A. Teknik Behavior Chart .....	12
1. Pengertian Teknik <i>Behavior Chart</i> .....	12
2. Langkah-langkah Teknik Behavior Chart .....	15
3. Sifat Khas Behavior Chart.....	14
4. Contoh Penggunaan <i>Behavior Chart</i> .....	17
5. Kelebihan <i>Behavior Chart</i> .....	17
B. Perilaku Kecanduan Gadget .....	18
1. Pengertian Perilaku Kecanduan Gadget .....	18
2. Dampak-dampak Penggunaan Gadget .....	19
3. Ciri-ciri Perilaku Kecanduan Gadget .....	21
4. Faktor-faktor Perilaku Kecanduan Gadget .....	22

C.	Hubungan Teknik Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada Seorang Anak Usia 5 Tahun .....	23
D.	Penelitian Dahulu yang Relevan .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	40
B.	Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	41
C.	Jenis dan Sumber Data .....	42
D.	Tahap-tahap Penelitian .....	43
E.	Tahap Pengumpulan Data .....	44
F.	Teknik Validitas Data .....	45
G.	Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
47		
A.	Gambaran Subyek Umum Penelitian	
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	47
2.	Sifat dan Karakteristik Konseli .....	48
3.	Data Lapangan .....	49
B.	Penyajian Data	
1.	Deskripsi Proses Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada Seorang Anak Usia 5 Tahun .....	51
2.	Analisis Data Akhir Proses Teknik Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada Seorang Anak Usia 5 Tahun .....	87
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	
1.	Perspektif Islam .....	90
2.	Perspektif Teori .....	95
<b>BAB V PENUTUP</b>		
A.	Simpulan .....	99
B.	Rekomendasi .....	100
C.	Keterbatasan Penelitian .....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		101
<b>LAMPIRAN</b> .....		104

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Perbandingan Antara Teori dan Data Lapangan terkait Gejala-Gejala AR berperilaku Kecanduan Gadget .....	49
Tabel 4.2	Fokus Peneliti Ketika Melakukan Proses Bimbingan Konseling dengan Teknik Behavior Chart .....	52
Tabel 4.3	Langkah-Langkah Proses Identifikasi Masalah .	53
Tabel 4.4	Langkah-Langkah Proses Assesmen Masalah ...	54
Tabel 4.5	Langkah-Langkah Proses Prognosa Masalah .....	57
Tabel 4.6	Langkah-Langkah Proses Treatmen 1 .....	58
Tabel 4.7	Langkah-Langkah <i>Follow Up</i> .....	60
Tabel 4.8	Langkah-Langkah <i>Evaluasi</i> .....	63
Tabel 4.9	Langkah-Langkah Proses Treatmen 2 .....	64
Tabel 4.10	Langkah-Langkah <i>Follow Up</i> .....	67
Tabel 4.11	Langkah-Langkah <i>Evaluasi</i> .....	71
Tabel 4.12	Langkah-Langkah Proses Treatmen 3 .....	72
Tabel 4.13	Langkah-Langkah <i>Follow Up</i> .....	74
Tabel 4.14	Langkah-Langkah Evaluasi .....	79
Tabel 4.15	Langkah-Langkah Proses Treatmen 4 .....	79
Tabel 4.16	Langkah-Langkah <i>Follow Up</i> .....	82
Tabel 4.17	Langkah-Langkah <i>Evaluasi</i> .....	86
Tabel 4.18	Jadwal Konseling dan Pengerjaan Langkah-langkah Teknik <i>Behavior Chart</i> untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget .....	87
Tabel 4.19	Perubahan AR Sebelum dan Sesudah Pemberian Treatmen Teknik <i>Behavior Chart</i> .....	89

## DAFTAR BAGAN

- 1.1. Bagan Hubungan Teknik *Behavior Chart* dan Perilaku Kecanduan Gadget ..... 26



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia memasuki era digital. Era tersebut didukung dengan perkembangan teknologi yang maju. Teknologi beragam dengan banyak pilihan jenis. Teknologi memasuki beberapa aspek dalam kehidupan, contoh: sosial, pendidikan, dan komunikasi. Aspek komunikasi memiliki produk nyata dari era digital. Produk tersebut yaitu gadget. Gadget berupa alat elektronik yang memiliki banyak fungsi. Gadget memiliki fasilitas. Fasilitas tersebut bernama fitur dalam gadget. Fitur tersebut mendukung manusia dalam komunikasi dan hiburan.

Fitur hiburan pada gadget berupa aplikasi games, media sosial, dan youtube. Anak-anak menjadi salah satu penikmat fitur hiburan gadget. Seperti yang dilansir dari *Gadgetsquad.ID* yang mengutip survey *Kaspersky Lab*, menyatakan bahwa konten yang diakses anak-anak saat libur sekolah yaitu video dan musik.<sup>1</sup>

Anak bermain gadget terlihat senang, gembira, dan nyaman dengan fitur-fitur yang ada. Keasyikan tersebut berlangsung dalam durasi yang lama. Dalam sebuah survey yang dilakukan oleh *London School of Economic* yang dipimpin oleh *Profesor Sonia Livingstone* yang dikutip oleh *Dwi Wulandari dan Dilfera Hermiati* menyatakan, bahwa anak-anak menggunakan waktu sehari-hari untuk mengakses youtube dan game yang ada pada gadget. 43% orang tua mengaku, jika anak-anak menangis dan marah ketika gadget

---

<sup>1</sup> <https://www.gadgetsquad.id/news/ini-dia-konten-internet-yang-sering-diakses-anak-anak/> diakses pada 28 November 2021, pukul 11:10 A.M

diambil. Anak-anak tersebut menggunakan lebih dari tiga jam dalam sehari untuk bermain gadget.<sup>2</sup>

Saat ini, anak-anak melakukan kegiatan permainan pada gadget hampir setiap hari dan dimana saja. Fenomena tersebut didukung oleh observasi di sebuah warung kopi (warkop) di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo. Warung kopi tersebut khusus melayani pelanggan anak-anak. Sebanyak 5 anak dari total 10 pengunjung perharinya bermain gadget dengan rentan waktu rata-rata 7 jam.<sup>3</sup> Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Anggun dan Rasi pada sebuah TK di Surabaya. Responden dalam penelitian tersebut adalah wali murid anak-anak yang berumur 3-5 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan, bahwa 62% menggunakan gadget lebih dari 30 menit sehari. Anak berada intensitas sedang dalam penggunaan.<sup>4</sup>

Menurut Hidayat dan Mustikaria menyatakan, bahwa kecanduan gadget adalah gangguan pada pengendalian diri. Kontrol yang dimaksud adalah kemauan dalam menggunakan gadget. Individu menjadi kesulitan dalam pembatasan penggunaan gadget. Perilaku kecanduan gadget menimbulkan masalah pada interaksi sosial. Hal tersebut dapat menjadi masalah sosial misalnya: penarikan diri, dan kesulitan dalam beraktivitas.<sup>5</sup> Kemudian Santoso mengungkapkan, bahwa kecanduan gadget pada anak berarti penggunaan yang berlebihan, sehingga berdampak

---

<sup>2</sup> Dwi Wulandari dan Dilfera Hermiat, “Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget” Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 1, Desember 2019, hal. 383

<sup>3</sup> Hasil Observasi Lingkungan Sekitar pada tanggal 10 Juli 2021

<sup>4</sup> Anggun Pranessia Anngarasari dan Rasi Rahagia, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners UPN, Vol 1, No 1, Th. 2020, hal. 19

<sup>5</sup> Hasanul Rizki, Skripsi: “Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati pada Mahasiswa” (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hal. 22

dalam hal psikologis. Anak menjadi sulit dalam berinteraksi dengan sekitarnya.<sup>6</sup>

Trinika memperkuat pendapat Santoso, jika anak memainkan gadget selama 45 menit sehari dengan 3 kali bermain, maka anak termasuk dalam penggunaan kategori sedang. Penggunaan gadget intensitas yang sedang sampai tinggi dapat memberikan dampak negatif pada anak.<sup>7</sup> Anak bermain gadget dengan durasi lama dapat mengganggu kesehatan, anak pasif, minat literasi rendah, dan anak kehilangan minat bermain. Hal tersebut karena anak asyik berinteraksi dengan gadget, sehingga anak bersifat individualis atau menyendiri.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2021 di RW. 001 Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo terdapat anak yang berinisial AR dengan jenis kelamin laki-laki berusia 5 tahun yang memiliki inti masalah perilaku kecanduan gadget.<sup>9</sup> Perilaku kecanduan gadget menjadikan anak tersebut memiliki kebiasaan baru yaitu: asyik dengan dunia sendiri, pembangkang, malas, dan perilaku agresif. Perilaku kebiasaan baru asyik dengan dunia sendiri terlihat ketika subyek kemana-mana membawa gadget sambil menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, sehingga menjadikan subyek pasif dalam beraktivitas dan lupa waktu

---

<sup>6</sup>Aula Nurmasari, Skripsi: "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya" (Surabaya: Universitas Airlangga, 2016). hal. 31

<sup>7</sup>Rasi Rahagia dan Anggun Pranessia Anggrasari "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun", Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN Vol 1, No 1, Juni 2020, hal. 21

<sup>8</sup> Dwi Wulandari dan Dilfera Hermiat, "Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget" Jurna Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 1, Desember 2019, hal. 387-388

<sup>9</sup> Hasil Assesmen Permasalahan Konseli pada 5 Agustus 2021

ketika sudah bermain gadget. Pembangkang terlihat ketika menunda pekerjaan yang diperintahkan orang tua dan tidak patuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek tidak disiplin dalam keseharian dan sering menunda pekerjaan, karena subyek sibuk bermain gadget sampai sembunyi-sembunyi. Anak malas menyebabkan dilabel orang tua rendah, karena malas melaksanakan perintah orang tua, sehingga menjadi anak yang mudah meremehkan sesuatu. Perilaku agresif terlihat saat tantrum diminta untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek sering merusak benda saat melampiaskan amarah yang mana perilaku tersebut menyebabkan subyek mendapat perilaku kekerasan dari orang tua

Berdasarkan assesmen didapatkan, bahwa anak yang berusia 5 tahun memiliki kecenderungan dalam berperilaku kecanduan gadget dengan gejala yang nampak pada konseli berupa: tantrum ketika diminta berhenti bermain gadget, menggunakan gadget dengan durasi 2 jam perhari hingga lebih, memiliki kebiasaan kemana-mana membawa gadget, dan lupa waktu. Hal tersebut dikuatkan oleh pendapat Santoso mengatakan, bahwa kecanduan gadget pada anak berarti penggunaan yang berlebihan, sehingga berakibat buruk dalam hal psikologis. Anak menjadi sulit dalam berinteraksi dengan sekitarnya.<sup>10</sup> Intervensi teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget yang dialami. Menurut Bradley mengatakan, bahwa teknik *behavior chart* adalah perilaku tegas tertentu yang ingin diwujudkan.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup>Aula Nurmasari, Skripsi: "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya" (Surabaya: Universitas Airlangga, 2016). hal. 31

<sup>11</sup>Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4, No. 1, Th. 2018, hal. 56

Perilaku tersebut dijelaskan sesuai yang ditargetkan. Perilaku ditargetkan secara spesifik pada rancangan yang dibuat. teknik tersebut pengembangan dari teori behavioristik. Teori tersebut meyakini perilaku sebagai pengaruh penguatan yang diberikan kepada perilaku yang diharapkan. Prosedurnya berupa pembuatan jadwal perilaku tersebut. Hasil akhir berupa: perilaku adaptif, peningkatan motivasi, dan konsistensi perilaku.<sup>12</sup> Target perilaku pada *behavior chart* kemudian dievaluasi.

Evaluasi dilakukan sebagai penilaian atas perubahan perilaku. Behavior chart membentuk perilaku yang didukung oleh penguatan dan konsekuensi.<sup>13</sup> Teknik *behavior chart* merupakan penguatan dengan memadukan *reward* dan *punishment*. *Reward* diberikan terhadap perilaku positif. *Punishment* diberikan terhadap perilaku negatif.<sup>14</sup> Kemudian Chafouleas mengemukakan, bahwa *behavior chart* adalah cara dalam pemberian umpan balik. Umpan tersebut berasal dari individu yang dipantau. Teknik tersebut dapat memenuhi kebutuhan spesifik seseorang. Teknik tersebut membutuhkan waktu sekitar 10 detik sampai 10 menit yang dilakukan setiap hari.<sup>15</sup>

Teknik *behavior chart* memiliki langkah-langkah pelaksanaan berupa: 1) Mendefinisikan perilaku target. Perilaku target didefinisikan secara positif dan spesifik. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan

---

<sup>12</sup>Indah Inaya, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Dengan Teknik Behavior Chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021”, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2020), hal.22

<sup>13</sup>Yasmin Azzahra, Skripsi: “Implementasi Ta’zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura”, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020), hal. 18

<sup>14</sup>ibid

<sup>15</sup>Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 389

pujian. 2) Penentuan frekuensi. Frekuensi adalah merujuk pada jumlah tindakan yang muncul pada periode waktu tertentu. Contoh: bermain gadget maksimal 15 menit dengan 3 kali permainan dalam sehari. 3) Sistem rating. Tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi) 4) Perancangan perilaku bagan. Peneliti merancang bagan perilakunya. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. 5) Reports. Reports berisi pelaporan total skor keseluruhan dan keputusan pemberian konsekuensi. Contoh: reports dilakukan seminggu sekali dengan melakukan penjumlahan skor selama seminggu sekali di hari kamis 6) Pemberian Konsekuensi. Peneliti memutuskan pemberian reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai dengan kategori cukup dan tinggi. Punishment diberikan saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup dalam reports selama seminggu.<sup>16</sup> Keberhasilan teknik tersebut terlihat pada penguatan motivasi dan perubahan tingkah laku yang diharapkan peneliti. Penulis menarik hipotesis bahwa penerapan teknik *behavior chart* memiliki keterkaitan terhadap perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun. Teknik tersebut memberikan modifikasi perilaku yang ingin diberikan. Modifikasi perilaku tersebut menasar pada perilaku kecanduan gadget, sehingga nantinya kebiasaan baru dari perilaku tersebut dapat dikendalikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosy Lailatus Rizki pada tahun 2021 yang memiliki judul Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-

---

<sup>16</sup> Ibid, hal. 390

Kediri.<sup>17</sup> Penelitian tersebut membahas Terapi Visual Art yang memadukan dengan Muhasabah agar konseli dapat mengintrospeksi diri dari segi agama dan umum. Hasil penelitian menyebutkan, bahwa terapi tersebut mampu memunculkan kebiasaan baru.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Pranessia Anggrasari dan Rasi Rahagia pada tahun 2020 yang berjudul Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun.<sup>18</sup> Peneliti melihat pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan bicara dan bahasa anak usia 3-5 tahun. Hasilnya berupa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan gadget terhadap perkembangan bicara dan bahasa pada anak usia 3-5 tahun. Penelitian tersebut memberikan temuan, bahwa permainan edukatif penting bagi anak, karena dapat memberikan stimulasi.

Dari penelitian di atas, peneliti beranggapan, bahwa teknik *behavior chart* mampu mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun, maka peneliti membuat sebuah penelitian yang berjudul **“IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIOR CHART UNTUK MENGENDALIKAN PERILAKU KECANDUAN GADGET PADA SEORANG ANAK USIA 5 TAHUN DI DESA SIDOMOJO KABUPATEN SIDOARJO”**

## **B. Rumusan Masalah**

---

<sup>17</sup>Rosy Lailatus Rizki , Skripsi: “Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-Kediri”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

<sup>18</sup>Anggun Pranessia Anggrasari dan Rasi Rahagia “PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN BICARA DAN BAHASA ANAK USIA 3-5TAHUN”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN Vol 1, No 1, Juni 2020

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana pola penerapan Teknik Behavior Chart untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo?
2. Bagaimana perubahan perilaku dari implementasi *Teknik Behavior Chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, tujuan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pola penerapan implementasi *Teknik Behavior Chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo
2. Untuk mengetahui perubahan perilaku implementasi *Teknik Behavior Chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo?

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat penelitian berupa sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian mampu dimanfaatkan sebagai penambahan pengembangan ilmu dan kajian. Kemudian, pengoptimalan wawasan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian mengharapkan agar mampu memberikan layanan konseling kepada konseli yang memiliki masalah sama.

- b. Hasil penelitian mengharapkan mampu memberikan bantuan kepada individu dengan permasalahan sama.

## E. DEFINISI KONSEP

### 1. Teknik *Behavior Chart*

Menurut Bradley mengatakan, bahwa teknik *behavior chart* adalah perilaku tegas tertentu yang ingin diwujudkan.<sup>19</sup> Perilaku tersebut dijelaskan sesuai yang ditargetkan. Perilaku ditargetkan secara spesifik pada rancangan yang dibuat. teknik tersebut pengembangan dari teori behavioristik. Teori tersebut meyakini perilaku sebagai pengaruh penguatan yang diberikan kepada perilaku yang diharapkan. Prosedurnya berupa pembuatan jadwal perilaku tersebut. Hasil akhir berupa: perilaku adaptif, peningkatan motivasi, dan konsistensi perilaku.<sup>20</sup> Target perilaku pada *behavior chart* kemudian dievaluasi.

Evaluasi dilakukan sebagai penilaian atas perubahan perilaku. Behavior chart membentuk perilaku yang didukung oleh penguatan dan konsekuensi.<sup>21</sup> Teknik *behavior chart* merupakan penguatan dengan memadukan *reward* dan *punishment*. *Reward* diberikan terhadap perilaku positif. *Punishment* diberikan terhadap perilaku negatif.<sup>22</sup> Kemudian Chafouleas mengemukakan, bahwa *behavior chart* adalah cara

---

<sup>19</sup>Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4, No. 1, Th. 2018, hal. 56

<sup>20</sup>Indah Inaya, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Dengan Teknik Behavior Chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021", (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2020), hal.22

<sup>21</sup>Yasmin Azzahra, Skripsi: "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura", (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020), hal. 18

<sup>22</sup>ibid

dalam pemberian umpan balik. Umpan tersebut berasal dari individu yang dipantau. Teknik tersebut dapat memenuhi kebutuhan spesifik seseorang. Teknik tersebut membutuhkan waktu sekitar 10 detik sampai 10 menit yang dilakukan setiap hari.<sup>23</sup>

Teknik *behavior chart* memiliki langkah-langkah pelaksanaan berupa: 1) Mendefinisikan perilaku target. Perilaku target didefinisikan secara positif dan spesifik. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. 2) Penentuan frekuensi. Frekuensi adalah merujuk pada jumlah tindakan yang muncul pada periode waktu tertentu. Contoh: bermain gadget maksimal 15 menit dengan 3 kali permainan dalam sehari. 3) Sistem rating. Tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi) 4) Perancangan perilaku bagan. Peneliti merancang bagan perilakunya. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan.

5) Reports. Reports berisi pelaporan total skor keseluruhan dan pemutusan pemberian konsekuensi. Contoh: reports dilakukan seminggu sekali dengan melakukan penjumlahan skor selama seminggu sekali di hari kamis 6) Pemberian Konsekuensi. Peneliti memutuskan pemberian reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai dengan kategori cukup dan tinggi. Punishment diberikan saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup dalam reports selama seminggu.<sup>24</sup> Keberhasilan teknik tersebut

---

<sup>23</sup>Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 389

<sup>24</sup> Ibid, hal. 390

terlihat pada penguatan motivasi dan perubahan tingkah laku yang diharapkan peneliti.

## 2. Perilaku Kecanduan Gadget

Menurut Hidayat dan Mustikaria menyatakan, bahwa kecanduan gadget adalah gangguan pada pengendalian diri. Kontrol yang dimaksud adalah kemauan dalam menggunakan gadget. Individu menjadi kesulitan dalam pembatasan penggunaan gadget. Perilaku kecanduan gadget menimbulkan masalah pada interaksi sosial. Hal tersebut dapat menjadi masalah sosial misalnya: penarikan diri, dan kesulitan dalam beraktivitas.<sup>25</sup> Kemudian Santoso mengungkapkan, bahwa kecanduan gadget pada anak berarti penggunaan yang berlebihan, sehingga berdampak dalam hal psikologis. Anak menjadi sulit dalam berinteraksi dengan sekitarnya.<sup>26</sup>

Trinika memperkuat pendapat Santoso, jika anak memainkan gadget selama 45 menit sehari dengan 3 kali bermain, maka anak termasuk dalam penggunaan kategori sedang. Penggunaan gadget intensitas yang sedang sampai tinggi dapat memberikan dampak negatif pada anak.<sup>27</sup> Anak bermain gadget dengan durasi lama dapat mengganggu kesehatan, anak pasif, minat literasi

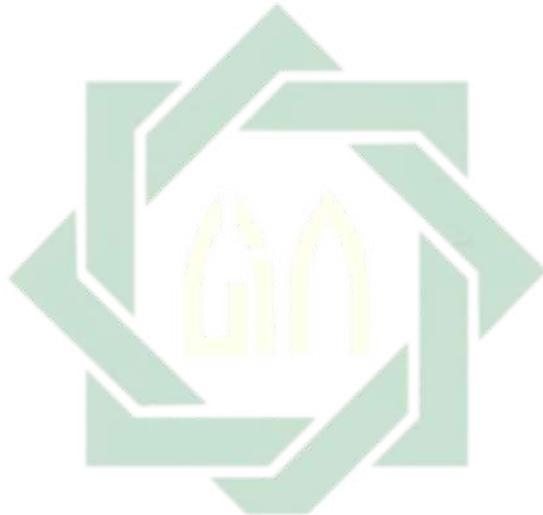
---

<sup>25</sup>Hasanul Rizki, Skripsi: “Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati pada Mahasiswa” (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hal. 22

<sup>26</sup>Aula Nurmasari, Skripsi: ”Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya” (Surabaya: Universitas Airlangga, 2016). hal. 31

<sup>27</sup>Rasi Rahagia dan Anggun Pranessia Anggrasari “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN Vol 1, No 1, Juni 2020, hal. 21

rendah, dan anak kehilangan minat bermain. Hal tersebut karena anak asyik berinteraksi dengan gadget, sehingga anak bersifat menyendiri.<sup>28</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>28</sup> Dwi Wulandari dan Dilfera Hermiat, “Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget” Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 1, Desember 2019, hal. 387-388

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Teknik *Behavior Chart***

##### **1. Asal Muasal Teknik *Behavior Chart***

Pendekatan dalam konseling ada banyak sekali. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan behavioristik. Behavioristik mempercayai, bahwa perilaku manusia dieksperimen dengan pengendalian yang cermat, sehingga tingkah laku dapat berubah dari semula.

Konseling behavioristik berasal dari asumsi bahwa seseorang seringkali mengalami kesulitan karena tingkahlaku yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Konselor-konselor behavioristik berupaya membantu konseli mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantunya mengubah serta menghilangkan tindakan yang berlebihan. Lebih lanjut dalam tulisannya Gladding mengatakan bahwa konseling behavioristik bertujuan untuk menggantikan tingkahlaku maladaptif dengan tingkah laku adaptif, dalam hal ini konselor bertindak sebagai spesialis pembelajaran bagi kliennya.

Tujuan berupa tergantikannya tingkah laku maladaptif pada konseli dengan tingkah laku adaptif, konseling behavioristik menerapkan berbagai jenis teknik yang cukup terkenal, sebut saja token ekonomi, latihan asertif, terapi aversi, dan sebagainya. Selain beberapa teknik tersebut, dalam konseling behavioristik terdapat teknik lain yang secara hipotesis juga dipercaya dapat memfasilitasi pencapaian tujuan konseling sebagaimana disebutkan di atas.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Ejournal.UIN Imam Bonjol.Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4 No. 1 (2018) h. 56

Teknik tersebut dikenal sebagai behavior chart. Behavior chart sebagai salah satu teknik dalam konseling behavioristik yang sebagai untuk memodifikasi tingkah laku. Berbicara mengenai teori behavioristik berarti berbicara mengenai Pavlov dengan teori conditioningnya, Edward Thorndike dengan teori law of effectnya, dan BF Skinner dengan teori operant conditioningnya. Berbicara dengan teori behavioristik juga tidak bisa terlepas dari konsep stimulusrespon, reinforcement, reward and punishment yang sangat dikenal sebagai konsep utama dari konseling behavioristik.

Salah satu teori yang terkenal dari tokoh behavioristik adalah teori operant conditioning yang dikembangkan oleh BF Skinner. Teori ini merupakan pengembangan teori Pavlov dan Thorndike. Skinner percaya bahwa perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi-konsekuensi yang menyertainya. Konsekuensi dari perilaku bertanggung jawab atas hampir semua perilaku. Lebih lanjut Skinner mengatakan bahwa ia merupakan hasil dari serangkaian reinforcement yang pernah ia alami pada waktu kecil, baik yang berupa imbalan maupun hukuman. Perilaku dapat diubah dengan mengatur lingkungan yang memberi imbalan bagi perilaku yang diinginkan).<sup>30</sup>

Menilik sejarahnya, konseling behavioristik telah dimulai sejak tahun 1897 pada saat Pavlov mempublikasikan hasil penelitiannya yang melibatkan binatang. Sejarah behavioristik terus berlanjut sampai tahun 1971 pada saat Skinner menulis dan mempublikasikan bukunya berjudul beyond freedom and dignity. Sepanjang rentang tahun tersebut, behavioristik telah berulang kali menunjukkan eksistensi dan kedidayaanya, khususnya

---

<sup>30</sup> Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Ejiurnal.UIN Imam Bonjol.Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4 No. 1 (2018) h. 56

dalam memodifikasi tingkahlaku (terlepas dari pro kontra yang mewarnai praktik konseling behavioristik itu sendiri).<sup>31</sup>

Selain itu, konseling behavioristik juga sangat populer dalam lingkungan institusional serta dapat digunakan untuk mengatasi berbagai situasi seperti mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan kegelisahan, stres, kepercayaan diri, hubungan dengan orangtua, dan interaksi sosial. Teknik behavior chart dalam hal ini berkembang dari asumsi dasar teori behavioristik yang mempercayai bahwa perilaku dipengaruhi oleh reinforcement yang diberikan terhadap perilaku tersebut. Disebutkan bahwa behavior chart adalah “a formal method of keeping a record of students behavior and providing reinforcement for that behavior”. Reward akan diberikan sebagai konsekuensi dari perilaku positif, sebaliknya punishment akan diberikan sebagai konsekuensi dari perilaku negatif.

Pemberian reward dan punishment sebagai konsekuensi perilaku. Pemberian tersebut memengaruhi motivasi dan konsistensi seseorang dalam melakukan perilaku tertentu. Pemberian reward diharapkan dapat memotivasi seseorang untuk melakukan dan mempertahankan perilaku positif yang diharapkan serta ditargetkan, sebaliknya pemberian punishment diharapkan mencegah seseorang dalam meninggalkan perilaku positif yang dimaksudkan, dengan kata lain dapat menghindarkan seseorang dari mengerjakan perilaku yang tidak diinginkan. Konsep-konsep inilah yang diadopsi dalam pelaksanaan teknik behavior chart. Perubahan perilaku, peningkatan motivasi untuk berbuat, konsistensi dalam melakukan perilaku positif adalah beberapa hasil akhir yang ingin diwujudkan melalui penggunaan teknik behavior chart.

## **2. Pengertian Teknik *Behavior Chart***

Menurut Bradley mengatakan, bahwa teknik *behavior chart* adalah perilaku tegas tertentu yang

---

<sup>31</sup> Yeni Afrida, “Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku”, Ejiurnal.UIN Imam Bonjol.Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4 No. 1 (2018) h. 56

ingin diwujudkan.<sup>32</sup> Perilaku tersebut dijelaskan sesuai yang ditargetkan. Perilaku ditargetkan secara spesifik pada rancangan yang dibuat. teknik tersebut pengembangan dari teori behavioristik. Teori tersebut meyakini perilaku sebagai pengaruh penguatan yang diberikan kepada perilaku yang diharapkan. Prosedurnya berupa pembuatan jadwal perilaku tersebut. Hasil akhir berupa: perilaku adaptif, peningkatan motivasi, dan konsistensi perilaku.<sup>33</sup> Target perilaku pada *behavior chart* kemudian dievaluasi.

Evaluasi dilakukan sebagai penilaian atas perubahan perilaku. Behavior chart membentuk perilaku yang didukung oleh reinforcement dan hukuman.<sup>34</sup> Teknik *behavior chart* merupakan penguatan dengan memadukan *reward* dan *punishment*. *Reward* diberikan terhadap perilaku positif. *Punishment* diberikan terhadap perilaku negatif.<sup>35</sup> Kemudian Chafouleas mengemukakan, bahwa *behavior chart* adalah cara dalam pemberian umpan balik. Umpan tersebut berasal dari individu yang dipantau. Teknik tersebut dapat memenuhi kebutuhan spesifik seseorang. Teknik tersebut membutuhkan waktu sekitar 10 detik sampai 10 menit

---

<sup>32</sup>Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4, No. 1, Th. 2018, hal. 56

<sup>33</sup>Indah Inaya, Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Dengan Teknik Behavior Chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021", (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2020), hal.22

<sup>34</sup>Yasmin Azzahra, Skripsi: "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura", (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020), hal. 18

<sup>35</sup>ibid

yang dilakukan setiap hari.<sup>36</sup> Peneliti menyimpulkan, bahwa teknik *behavior chart* merupakan upaya konselor dalam memberikan intervensi pada tingkah laku yang ingin diubah dengan melakukan prosedur yang sesuai langkah\_langkah penerapan teknik tersebut.

Perilaku kecanduan gadget pada anak usia 5 tahun memiliki suatu kekeliruan dalam dirinya. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Agus Santoso mengatakan, bahwa tingkah laku seseorang bermula dari peniruan.<sup>37</sup> Peniruan tersebut kemudian dikuatkan. Perilaku dikategorikan dalam normal dan abnormal. Perilaku normal berarti seseorang sesuai dalam peniruan dan penguatan. Perilaku abnormal berasal dari cara belajar yang keliru. Hal tersebut menjadi dasar, bahwa perilaku kecanduan gadget pada anak usia 5 tahun perlu diubah. Perilaku anak tersebut merupakan belajar yang keliru. Perilaku normal yang diharapkan adalah anak dapat mengendalikan perilaku kecanduan gadget. Hal tersebut perlu dukungan melalui intervensi dengan teknik *behavior chart*. Teknik *behavior chart* berisi penguatan.

Pemberian penguatan pada teknik *behavior chart* sesuai di dalam AL-Qur'an, bahwa seseorang mendapat balasan sesuai dengan yang diperbuat. Berikut pemberian penguatan diperjelas dalam Al-Zalzalah ayat 7-8, berbunyi:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

---

<sup>36</sup>Bradley T. Erford, "40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 389

<sup>37</sup> Agus Santoso, *Konseling Spiritual*, (Surabaya: Uinsa Press, 2004), Hal. 92.

Artinya: “ Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.(7) Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.(8)”

Menurut *M. Quraish Shihab* dalam *Tafsir Al Lubab, Makna, Tujuan, dan Pelajaran Dari Surah-Surah Al-Quran* mengatakan bahwa, tujuan surat tersebut untuk mengingatkan manusia tentang harapan kiamat, sehingga manusia sigap menghadapinya. Manusia dianjurkan agar melakukan hal-hal positif. Hal tersebut terlihat perbuatan kecil manusia. Anjuran lain berupa larangan melakukan hal jelek seremeh apapun.<sup>38</sup>

Ayat tersebut dijelaskan, bahwa gabungan penguatan dan balasan. Balasan yang dimaksud adalah reward. Pemberian penguatan positif dengan reward adalah balasan dan motivasi dalam berperilaku yang diharapkan. Hal tersebut agar anak lebih termotivasi. Motivasi dapat dilihat ketika melakukan kembali perbuatan yang diharapkan. Reinforcement dapat berupa penghargaan, pujian, tepukan bahu, senyuman, dan tepuk tangan.

Balasan yang akan diberikan misal berupa hadiah: mainan, menonton film anak islami, berenang, dan lain sebagainya. *Behavior chart* adalah suatu skedul perilaku yang dikuatkan. Pemberian reward untuk menarik minat anak dalam melakukan. Hukuman dilakukan dengan pertimbangan yang sesuai dengan perkembangan anak, misalnya: memotong jam menonton tv serta bermain gadget.

---

<sup>38</sup> <https://kumparan.com/berita-terkini/bacaan-arti-dan-kandungan-surat-al-zalzalayah-ayat-7-1wGASlyASD2/full> diakses pada 18 September 2021, pukul 20:07

### **3. Langkah-langkah Teknik Behavior Chart**

Teknik behavior chart memiliki langkah-langkah pelaksanaan berupa: 1) Mendefinisikan perilaku target. Perilaku target didefinisikan secara positif dan spesifik. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. 2) Penentuan frekuensi. Frekuensi adalah merujuk pada jumlah tindakan yang muncul pada periode waktu tertentu. Contoh: bermain gadget maksimal 15 menit dengan 3 kali permainan dalam sehari. 3) Sistem rating. Tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi) 4) Perancangan perilaku bagan. Peneliti merancang bagan perilakunya. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. 5) Reports. Reports berisi pelaporan total skor keseluruhan dan keputusan pemberian konsekuensi. Contoh: reports dilakukan seminggu sekali dengan melakukan penjumlahan skor selama seminggu sekali di hari kamis 6) Pemberian Konsekuensi. Peneliti memutuskan pemberian reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai dengan kategori cukup dan tinggi. Punishment diberikan saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup dalam reports selama seminggu.

### **4. Sifat Khas Behavior Chart**

Sifat khas memiliki arti lain yaitu karakteristik. Sifat khas behavior chart berupa: a) Fokus pada perilaku yang ingin diwujudkan, b) Memberikan fokus pada pengaruh belajar dan lingkungan yang dikondisikan, c) Berkiblat dengan pendekatan ilmiah, dan d) Menggunakan metode dan praktik yang praktis dalam melakukan modifikasi

perilaku.<sup>39</sup> Fokus perilaku menempatkan frekuensi, durasi, dan intensitas. Modifikasi perilaku mengamati perilaku, kemudian mengukur tahap perubahan. Hal tersebut bertujuan untuk indikator keberhasilan intervensi yang diberikan. Modifikasi perilaku berprinsip untuk fokus pada tindak tanduk yang berkekurangan maupun berlebihan.

Behavior chart mengkategorikan perilaku berlebihan atau kekurangan yang difokuskan terlebih dahulu. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi perilaku yang kekurangan serta tindak tanduk yang defisit akan ditingkatkan. Interver harus melihat perilaku tersebut muncul dengan stimulus yang berpengaruh. Modifikasi perilaku bisa menggunakan metode dari teknik-teknik yang telah dikembangkan, sehingga modifikasi perilaku mudah diterapkan.

Interver menggunakan psikologi belajar dengan penempatan orang, objek, situasi, atau peristiwa sebagai stimulus. Interver harus mempertanggungjawabkan secara ilmiah.

Behavior chart memberikan fokus dengan menggunakan pengaruh belajar serta lingkungan. Interver turut memodifikasi lingkungan yang memengaruhi individu. Lingkungan meliputi orang, objek, peristiwa, dan situasi. Hal tersebut agar sasaran dapat berfungsi pada masyarakat.

## **5. Contoh Penggunaan *Behavior Chart***

Behavior chart melibatkan modifikasi perilaku. Teknik tersebut didasarkan pada perilaku adaptif individu. Contoh perilaku target, yaitu: perilaku menyimpan tangan untuk diri sendiri, menggunakan

---

<sup>39</sup> Yeni Afrida, "Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku", Ejiurnal.UIN Imam Bonjol.Bimbingan dan Konseling Islam, Vol, 4 No. 1 (2018) h. 56

bahasa yang pantas, dan perilaku tenang. Behavior chart dapat digunakan untuk memantau kepatuhan siswa di setting pendidikan. Setting pendidikan menyediakan peraturan kelas dan banyak tugas, maka teknik tersebut dapat meningkatkan banyak ketuntasan dan kepatuhan pekerjaan siswa.<sup>40</sup>

## 6. Kelebihan *Behavior Chart*

Teknik behavior chart sebagai salah satu alternatif intervensi bagi perilaku berupa: segi kemudahan pengaplikasian, penggunaan dana yang minimal, dapat diaplikasikan dalam berbagai setting, dan segi kesegeraan efek yang dapat dilihat. Beberapa di antara kelebihan teknik behavior chart dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konsekuensi langsung. Penggunaan teknik *behavior chart* dapat memberikan konsekuensi sesegera mungkin terhadap perilaku. Konsekuensi yang diberikan akan mempengaruhi motivasi, konsistensi dan keberulangan perilaku.
- b. Membantu individu dalam melihat perilaku secara berbeda dan objektif dan melihat peningkatan secara bertahap. Chart merupakan skedul harian yang diberikan peneliti. Skedul tersebut dapat membantu seseorang dalam melihat perilaku secara berbeda, terukur, dan objektif.
- c. Teknik *behavior chart* dapat membantu seseorang untuk lebih konsisten dalam melakukan suatu perilaku tertentu.
- d. Bagan yang di sediakan bermanfaat bagi subyek, karena dapat melihat prestasi-prestasi dan perolehan-perolehan mereka sendiri.

---

<sup>40</sup> Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 390

- e. Pemberian konskuensi dapat diaplikasikan dengan mudah. Beberapa penelitian mengulas tentang keefektifan *behavior chart* sebagai intervensi dalam memodifikasi perilaku. Penulis mengatakan bahwa “Bagan bekerja sangat efektif dalam menghadapi dan mengubah beberapa perilaku peserta didik”.

## **B. Perilaku Kecanduan Gadget**

### **1. Pengertian Perilaku Kecanduan Gadget**

Menurut Hidayat dan Mustikaria menyatakan, bahwa kecanduan gadget adalah gangguan pada pengendalian diri. Kontrol yang dimaksud adalah kemauan dalam menggunakan gadget. Individu menjadi kesulitan dalam pembatasan penggunaan gadget. Perilaku kecanduan gadget menimbulkan masalah pada interaksi sosial.<sup>41</sup> Hal tersebut dapat menjadi masalah sosial misalnya: penarikan diri, dan kesulitan dalam beraktivitas.<sup>42</sup> Kemudian Santoso mengungkapkan, bahwa kecanduan gadget pada anak berarti penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol, sehingga berakibat buruk dalam hal psikologis. Anak menjadi sulit dalam berinteraksi dengan sekitarnya.<sup>43</sup>

Trinika memperkuat pendapat Santoso, bahwa ketika anak menggunakan gadget selama 45 menit sehari dengan 3 kali bermain. Anak tersebut termasuk

---

<sup>41</sup>Hasanul Rizki, Skripsi: “Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati pada Mahasiswa” (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hal. 22

<sup>42</sup>ibid

<sup>43</sup>Aula Nurmasari, Skripsi: ”Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya” (Surabaya: Universitas Airlangga, 2016). hal. 31

dalam kategori sedang. Penggunaan gadget intensitas yang sedang sampai tinggi dapat memberikan dampak negatif pada anak.<sup>44</sup> Penggunaan gadget dalam durasi lama dapat mengganggu kesehatan mata anak, anak pasif, minat literasi rendah, dan aktifitas bermain menjadi aktifitas yang tidak menyenangkan. Hal tersebut karena anak asyik berinteraksi dengan gadget, sehingga anak bersifat individualis atau menyendiri.<sup>45</sup> Peneliti menyimpulkan, bahwa perilaku kecanduan gadget pada anak adalah keasyikan bermain gadget yang menyebabkan ia sulit untuk mengontrol diri, sehingga menyebabkan dampak negatif.

## 2. Dampak-dampak Penggunaan Gadget

### a. Dampak positif

- 1) Menambah pengetahuan dengan menggunakan gadget. Rizki Syaputra, menyimpulkan bahwa dengan menggunakan gadget yang berteknologi canggih, anak-anak dengan mudah dan cepat untuk mendapatkan informasi mengenai tugas di sekolah. Contoh berupa anak-anak mengakses internet untuk mencari jawaban dari tugas sekolah yang sulit. Internet dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan keefektifan waktu.
- 2) Memperluas Jaringan Persahabatan. Anak menggunakan gadget untuk mengetahui keadaan kakek yang sakit dengan fitur *video*

---

<sup>44</sup>Anggun Pranessia Anggrasari dan Rasi Rahagia “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN Vol 1, No 1, Juni 2020, hal. 21

<sup>45</sup> Dwi Wulandari dan Dilfera Hermiat, “Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget” Jurna Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 1, Desember 2019, hal. 387-388

*call* yang menyediakan layanan panggilan dengan menampilkan gambar.

- 3) Mempermudah Komunikasi. Gadget merupakan salah satu alat yang memiliki teknologi yang canggih. Jadi semua orang dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain dari seluruh penjuru dunia.
- 4) Melatih kreativitas anak. Kemajuan teknologi telah menciptakan beragam permainan yang kreatif dan menantang. Banyak anak yang termasuk kategori ADHD diuntungkan oleh permainan ini oleh karena tingkat kreativitas dan tantangan yang tinggi. Menurut Baihaqi dan Sugiarmun ADHD sendiri merupakan singkatan dari Attention Deficit Hyperactivity Disorder yang merupakan gangguan perkembangan dalam peningkatan aktivitas motorik anak-anak hingga menyebabkan aktivitas anak-anak yang tidak lazim dan cenderung berlebihan.

b. Dampak Negatif

- 1) Mengganggu Kesehatan Gadget dapat mengganggu kesehatan manusia karena efek radiasi dari teknologi sangat berbahaya bagi kesehatan manusia terutama pada anakanak yang berusia 12 tahun kebawah. Efek radiasi yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit kanker.
- 2) Dapat Mengganggu Perkembangan Anak Gadget memiliki fitur-fitur yang canggih seperti, kamera, video, games dan lain-lain. Fitur itu semua dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah. Misalnya ketika guru menerangkan pelajaran di depan salah satu

siswa bermain gadget nya di belakang atau bias juga di pergunakan sebagai alat untuk hal-hal yang tidak baik.

- 3) Rawan terhadap tindak kejahatan Setiap orang pasti ada yang memiliki sifat update di mana saja. Jadi orang ingin berbuat kejahatan dengan manusia.<sup>46</sup>

### **3. Ciri-ciri Perilaku Kecanduan Gadget**

Ciri-ciri perilaku kecanduan gadget pada anak usia dini yang diutarakan oleh Maulida:

- a. Anak kehilangan hasrat untuk melakukan aktivitas
- b. Anak berbicara teknologi secara berulang dan terus menerus
- c. Anak berkecenderungan membantah perintah jika hal tersebut menghalangi dirinya dalam bermain gadget
- d. Anak menjadi sensitif dan gampang tersinggung yang berakibat mood anak berubah-ubah
- e. Anak menjadi egois dalam mengatur waktu antara bermain gadget dengan bergaul
- f. Anak menjadi pembohong karena anak menempuh cara lain agar bisa bermain gadget hingga mengganggu waktu tidur.<sup>47</sup>

### **4. Faktor-faktor Perilaku Kecanduan Gadget**

Menurut Yuwanto dalam penelitiannya mengenai hal tersebut. 3 faktor tersebut yaitu :

- a. Tingkat sensation seeking yang tinggi. Pada dasarnya sikap ini terbentuk karena adanya

---

<sup>46</sup> Rosy Lailatus Rizki , Skripsi: “Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-Kediri”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021) hal. 28

<sup>47</sup> Putri Hana Pebriana, “Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini”. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1 No. 1 Th. 2017, hal. 9

aktifitas rutin yang menyebabkan kebosanan serta kebutuhan mencari perhatian orang lain atau membuat suasana menjadi gempar. Sifat sensation seeking ditandai oleh kebutuhan berbagai macam sensasi dan pengalaman yang baru, luar biasa dan kompleks, serta kesediaan untuk mengambil resiko baik secara fisik, sosial, hukum maupun finansial.

- b. Self-esteem yang rendah. Self-esteem itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia. Individu dengan self-esteem rendah cenderung minder dengan orang-orang disekitarnya dan akan menilai negatif dirinya atau cenderung berfikir tidak masuk akal. Menggunakan telepon genggam akan membuat merasa berharga dan nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Self esteem merupakan ukuran keterikatan interpersonal individu yang mengingatkan seseorang ketika suatu keterikatan mengalami kemunduran atau kekurangan. Siswa dengan self esteem yang rendah cenderung mengungkapkan diri mereka secara negative.
- c. Kontrol diri yang rendah. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tidak bisa mengatur waktu dan menahan diri dalam menggunakan smartphone dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan gadget. Pada saat dorongan untuk melakukan suatu mencapai puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu mempertimbangkan aspek, resiko dan norma sosial yang akan dihadapinya.

### **C. Hubungan Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget**

Anak yang berusia 5 tahun memiliki kecenderungan dalam berperilaku kecanduan gadget, sehingga anak tersebut menderita tantrum ketika diminta untuk berhenti bermain gadget yang menyebabkan ia mengalami masalah sekolah dan sosial. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Santoso mengatakan, bahwa kecanduan gadget pada anak berarti penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol, sehingga berakibat buruk dalam hal psikologis. Anak menjadi sulit dalam berinteraksi dengan sekitarnya.<sup>48</sup>

Subyek memiliki inti masalah berupa perilaku kecanduan gadget. Perilaku kecanduan gadget memiliki kebiasaan baru berupa asyik dengan dunia sendiri, pembangkang, malas, dan perilaku agresif. Perilaku kebiasaan baru asyik dengan dunia sendiri terlihat ketika subyek kemana-mana membawa gadget sambil menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, sehingga menjadikan subyek pasif dalam beraktivitas dan lupa waktu ketika sudah bermain gadget. Peneliti menargetkan subyek bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 4 jam dalam pertemuan.

Pembangkang terlihat ketika menunda pekerjaan yang diperintahkan orang tua dan tidak patuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek tidak disiplin dalam keseharian dan sering menunda pekerjaan, karena subyek sibuk bermain gadget sampai sembunyi-sembunyi. Peneliti menargetkan subyek bermain

---

<sup>48</sup>Aula Nurmasari, Skripsi: "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya" (Surabaya: Universitas Airlangga, 2016). hal. 31

gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3,5 jam dalam pertemuan.

Anak malas menyebabkan dilabel orang tua rendah, karena malas melaksanakan perintah orang tua, sehingga menjadi anak yang mudah meremehkan sesuatu. Peneliti menargetkan subyek bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3 jam dalam pertemuan.

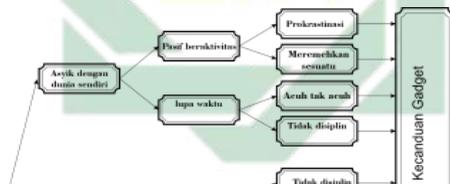
Perilaku agresif terlihat saat tantrum diminta untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek sering merusak benda saat melampiaskan amarah yang mana perilaku tersebut menyebabkan subyek mendapat perilaku kekerasan dari orang tua. Peneliti menargetkan subyek bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 2,5 jam dalam pertemuan.

Berdasarkan target-target yang sudah dibuat, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *behavior chart* sebagai teknik utama. Teknik *behavior chart* memiliki langkah-langkah pelaksanaan berupa: 1) Mendefinisikan perilaku target. Perilaku target didefinisikan secara positif dan spesifik. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. 2) Penentuan frekuensi. Frekuensi adalah merujuk pada jumlah tindakan yang muncul pada periode waktu tertentu. Contoh: subyek bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 4 jam dalam pertemuan. 3) Sistem rating. Tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi) 4) Perancangan perilaku bagan. Peneliti merancang bagan perilakunya. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. 5) Reports. Reports berisi pelaporan total skor keseluruhan dan pemutusan pemberian konskuensi. Contoh: reports dilakukan seminggu sekali dengan melakukan penjumlahan skor selama seminggu sekali di hari kamis 6) Pemberian

Konkuensi. Peneliti memutuskan pemberian reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai dengan kategori cukup dan tinggi. Punishment diberikan saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup dalam reports selama seminggu.<sup>49</sup>

Teknik behavior chart merupakan upaya konselor dalam memberikan intervensi pada tingkah laku yang ingin diubah. Teknik ini digunakan dengan dukungan penguatan. Penguatan positif digunakan untuk mendukung penguatan perilaku. Pemberian konkuensi berupa reward dan punishment.

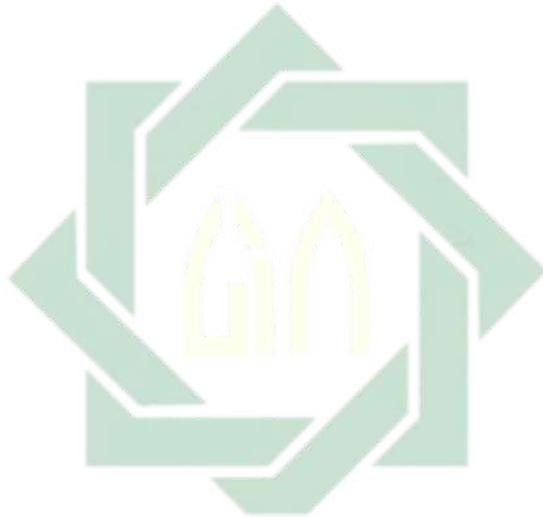
Keberhasilan teknik tersebut terlihat pada penguatan motivasi dan perubahan tingkah laku yang diharapkan peneliti. Teknik tersebut memberikan modifikasi perilaku yang ingin diberikan. Modifikasi perilaku tersebut menyasar pada perilaku kecanduan gadget, sehingga kebiasaan baru mampu untuk dikendalikan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Bagan. 1.1. Bagan Hubungan Teknik *Behavior Chart* dan Perilaku Kecanduan Gadget

<sup>49</sup> Ibid, hal. 390



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Pada sesi Pertama, konselor melakukan upaya pembangunan hubungan. Konselor bersikap hangat pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor memperlihatkan dengan cara mengucapkan salam dan menanyakan kabar

konseli. Hubungan yang terbangun menyebabkan konseli bersikap terbuka dan suka rela menjalani proses.<sup>50</sup> Kegiatan yang dilakukan adalah penggalian data dengan melakukan assesmen, sehingga konselor mengetahui penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli yang mendalam sebagai dasar perencanaan program yang tepat untuk konseli. Tujuan pengumpulan data untuk mendapatkan pengertian konseli yang mendalam agar konseli dibantu dalam memahami diri sendiri.<sup>51</sup> Konselor diharapkan mengetahui gejala-gejala permasalahan yang dialami konseli berdasar assesmen yang dilakukan. Inti dari tahap ini adalah konselor mengetahui gejala-gejala yang nampak pada konseli.

Pada sesi Kedua, indentifikasi masalah terkait hasil asesmen yang telah didapat sebelumnya sekaligus pembangunan hubungan antara konselor dengan konseli, sehingga konseli menyadari perilaku negatif yang ada pada dirinya. Pada sesi tersebut, kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor juga melakukan pembangunan hubungan dengan bermain game bersama dan memberikan storytelling. Hal tersebut karena konseli masih anak-anak, sehingga pembangunan hubungan hangat melalui kegiatan yang digemari dan menarik minat anak-anak. Inti dari tahap ini adalah konselor mengetahui inti permasalahan konseli berdasar gejala-gejala yang didapatkan sebelumnya yang berdasar teori yang didapat. Konselor memiliki temuan, bahwa konseli memiliki inti masalah perilaku kecanduan gadget. Kemudian, konselor juga mengetahui dampak-dampak negatif dari inti masalah kecanduan gadget beserta

---

<sup>50</sup> Gantina Komalasari, dkk, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 244.

<sup>51</sup> Bimo Walgito, Bimbingan + Konseling (Yogyakarta: Rosalana Fiva, 2010), h, 201

efek-efek yang ditimbulkan. Pada sesi terakhir kegiatan, konselor membuat kontrak treatment dengan harapan konseli sukarela untuk menyetujuinya. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya.

Pada sesi Ketiga, tahap kegiatan penggunaan teknik behavior chart sebagai solusi treatment yang diberikan kepada konseli dari konselor. Kegiatan tersebut memiliki tujuan, bahwa konseli mampu menyadari perilaku kebiasaan baru akibat kecanduan gadget yaitu perilaku asyik dengan dunia sendiri dapat menyebabkan masalah dalam hidupnya. Konselor mampu mengajarkan teknik behavior chart kepada konseli. Konseli mampu mengelola perilaku asyik dengan dunia sendiri pada dirinya. Asyik dengan dunia sendiri memiliki istilah apatisme. Apatisme menurut KBBI adalah sikap yang memiliki ciri-ciri acuh tak acuh, cuek dan entusiasme. Apatisme berarti hilangnya ketertarikan terhadap suatu objek.<sup>52</sup>

Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru asyik dengan dunia sendiri. Kemudian, konselor menargetkan ia dapat menyimpan gadget dan mau bermain dengan teman. Teknik behavior chart memerlukan pendefinisian target secara positif, maka konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 4 jam dalam pertemuan. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan

---

<sup>52</sup> Bangkit Ary Pratama, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Sikap Apatis Terhadap Lingkungan Sekitar Pada Siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah", Indonesian Journal On Medical Science, Vol. 6, No. 1, Th. 2016, hal. 52

kamis dengan target bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 4 jam dalam pertemuan.

Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai kategori cukup dan tinggi. Punishment berupa ganjaran saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup.

Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. Reports berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan behavior chart. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang follow up yang akan dilakukan.

Pada sesi Keempat, follow up untuk melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai. Pada sesi tersebut, kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Konselor mengobservasi terkait perilaku pasca treatment. Konselor juga melihat sejauh mana perilaku kecanduan gadget dan perilaku asyik dengan dunia sendiri yang dimiliki konseli

dapat dikendalikan. Konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment kepada signifikan other. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program.

Pada sesi Kelima, evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian teknik behavior chart. Konselor melakukan penilaian terhadap target-target yang sudah dicapai.

Pada sesi Keenam, tahap kegiatan penggunaan teknik behavior chart sebagai solusi treatment yang diberikan kepada konseli dari konselor. Konseli mampu menyadari bahwa perilaku pembangkang dapat menyebabkan masalah dalam hidupnya. Menurut KBBI pembangkang adalah orang yang melawan perintah, orang yang merintangikan kemajuan, penentang, penyanggah<sup>53</sup> Perilaku pembangkang adalah anak yang menentang, mengacuhkan orang tua, dan kurang patuh. Hal terlihat ketika orang tua mengajak menyimpan gadget, kemudian anak berujar, “nanti dulu”. Perilaku pembangkang pada anak berarti malas mengikuti aturan-aturan yang ada. Anak merasa kesulitan dalam mengikuti pembiasaan yang berlaku. Konselor menggunakan teknik behavior chart agar perilaku kecanduan gadget dengan indikasi perilaku pembangkang dapat dikendalikan.

Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru pembangkang. Kemudian, konselor menargetkan ia dapat menyimpan

---

<sup>53</sup> <https://kbbi.web.id/bangkang-2>, diakses 16 Desember 2021, pukul 15:08

gadget dan menjadi anak yang patuh. Teknik behavior chart memerlukan pendefinisian target secara positif, maka konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3,5 jam dalam pertemuan. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3,5 jam dalam pertemuan senin dan kamis.

Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai kategori cukup dan tinggi. Punishment berupa ganjaran saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup.

Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokkan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. Reports berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan behavior chart. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang follow up yang akan dilakukan.

Pada sesi Ketujuh, follow up untuk melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment

sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai. Pada sesi tersebut, kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Konselor mengobservasi terkait perilaku pasca treatment. Konselor juga melihat sejauh mana perilaku kecanduan gadget dan perilaku pembangkang yang dimiliki konseli dapat dikendalikan. Konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment kepada signifikan other. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program.

Pada sesi Kedelapan, evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian teknik behavior chart. Konselor melakukan penilaian terhadap target-target yang sudah dicapai.

Pada sesi Kesembilan, tahap kegiatan penggunaan teknik behavior chart sebagai solusi treatment yang diberikan kepada konseli dari konselor. Konseli mampu menyadari indikasi perilaku malas dapat menyebabkan masalah dalam hidupnya. Anak malas adalah perilaku anak yang mencerminkan kurang dalam termotivasi, gairah, dan nyali mengerjakan sesuatu. Islam memandang malas yaitu penyakit rohani, sehingga mendorong umat untuk ulet dan rajin.<sup>54</sup> Konselor mengajarkan teknik behavior chart

---

<sup>54</sup> Mohammad Adnan, "MENGENAL POLA ASUH ORANG TUA DALAM PEMBENTUKAN AKHLAK ANAK", Jurnal Studi Keislaman, Volume 5, Nomor 2, Desember 2019, hal.

kepada konseli dengan harapan konseli mampu mengendalikan perilaku kecanduan gadget dan sekaligus perilaku malas pada dirinya.

Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru malas. Kemudian, konselor menargetkan ia dapat menyimpan gadget dan mau belajar. Teknik behavior chart memerlukan pendefinisian target secara positif, maka konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3 jam dalam pertemuan. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis agar bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 3 jam dalam pertemuan.

Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai kategori cukup dan tinggi. Punishment berupa ganjaran saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup.

Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokkan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap

seminggu sekali di hari kamis. Reports berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan behavior chart. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang follow up yang akan dilakukan.

Pada sesi Kesepuluh, follow up untuk melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai. Pada sesi tersebut, kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Konselor mengobservasi terkait perilaku pasca treatment. Konselor juga melihat sejauh mana perilaku kecanduan gadget dan perilaku malas yang dimiliki konseli dapat dikendalikan. Konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment kepada signifikan other. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program.

Pada sesi Kesebelas, evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian teknik behavior chart. Konselor melakukan penilaian terhadap target-target yang sudah dicapai.

Pada sesi Keduabelas, tahap kegiatan penggunaan teknik behavior chart sebagai solusi treatment yang diberikan kepada konseli dari konselor. Konseli mampu menyadari bahwa perilaku kecanduan gadget beserta indikasi perilaku agresif dapat menyebabkan masalah dalam hidupnya. Konselor mampu mengajarkan teknik behavior chart kepada konseli. Konseli mampu mengelola perilaku agresif pada dirinya. Agresif merupakan perilaku

melampaikan kemarahan dengan kekerasan untuk menyakiti orang lain.<sup>55</sup>

Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru perilaku agresif. Kemudian, konselor menargetkan ia dapat bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 2,5 jam dalam pertemuan Teknik behavior chart memerlukan pendefinisian target secara positif, maka konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 2,5 jam dalam pertemuan. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget dengan intensitas penggunaan maksimal 2,5 jam dalam pertemuan.

Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan reward dan punishment. Reward berupa konseli mendapat ganjaran sesuai kategori cukup dan tinggi. Punishment berupa ganjaran saat konseli mendapat kategori rendah dan cukup.

Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokkan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak.

---

<sup>55</sup> FARAH ARRIANI, "Perilaku Agresif Anak Usia Dini", *JURNAL PENDIDIKAN USIA DINI* Volume 8 Edisi 2, November 2014, hal. 271

Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. Reports berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan behavior chart. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang follow up yang akan dilakukan.

Pada sesi Ketigabelas, follow up untuk melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai. Pada sesi tersebut, kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Konselor mengobservasi terkait perilaku pasca treatment. Konselor juga melihat sejauh mana perilaku kecanduan gadget dan perilaku agresif yang dimiliki konseli dapat dikendalikan. Konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment kepada significant other. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program.

Pada sesi Keempatbelas, evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian teknik behavior chart. Konselor melakukan penilaian perilaku yang diharapkan melalui significant other. Kegiatan berupa konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Konselor mengobservasi terkait perilaku kebiasaan baru yang dimiliki konseli pasca treatment. Konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment kepada significant other. Konselor melakukan penilaian terhadap target-target yang sudah dicapai.

### **C. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rosy Lailatus Rizki yang berjudul Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-Kediri pada tahun 2021.<sup>56</sup> Penelitian tersebut membahas Terapi Visual Art yang memadukan dengan Muhasabah agar konseli dapat mengintrospeksi diri dari segi agama dan umum. Hasil penelitian menggunakan Terapi Visual Art mampu mengurangi ketergantungan gawai pada seorang anak dengan memunculkan kebiasaan baru.

**Persamaan** : Dalam penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada masalah yang ditangani yaitu tentang perilaku kecanduan gadget.

**Perbedaan** : Perbedaan pada kedua penelitian yaitu pada penelitian tersebut menggunakan terapi visual art, sedangkan teknik yang digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya yaitu teknik behavior chart.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Pranessia Anggrasari dan Rasi Rahagia yang berjudul Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun pada tahun 2020.<sup>57</sup> Peneliti menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan bicara dan bahasa pada anak usia 3-5 tahun. Hasilnya berupa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan gadget terhadap

---

<sup>56</sup>Rosy Lailatus Rizki , Skripsi: “Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-Kediri”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

<sup>57</sup>Anggun Pranessia Anggrasari dan Rasi Rahagia “PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN BICARA DAN BAHASA ANAK USIA 3-5TAHUN”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN Vol 1, No 1, Juni 2020

perkembangan bicara dan bahasa pada anak usia 3-5 tahun. Hal ini mendasari bahwa pentingnya memberikan permainan edukatif kepada anak dan memberikan stimulasi selama mereka bermain.

**Persamaan** : Dalam penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada masalah yang ditangani yaitu tentang perilaku kecanduan gadget pada objek usia 3-5 tahun.

**Perbedaan** : Perbedaan pada kedua penelitian yaitu pada penelitian tersebut menggunakan hanya membahas pengaruhnya sejauh mana gadget dapat memengaruhi perkembangan bicara anak, sedangkan peneliti sampai pada pemberian treatment teknik behavior chart.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin Azzahra yang berjudul Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura.<sup>58</sup> Penelitian ini menunjukkan bahwa di pondok pesantren Al Fattah terdapat bermacam-macam bentuk ta'zir yang diterapkan pada santri. Salah satunya menggunakan teknik behavior chart yaitu adanya perilaku spesifik tertentu yang ingin di wujudkan. Penerapan behavior chart yaitu; pengawasan berupa absensi kegiatan, pengarahannya berupa ajakan, teguran dan nasihat dan peringatan dalam bentuk sanksi atau ta'zir. Implementasi ta'zir yang ada di Pondok pesantren Al Fattah efektif untuk mengembangkan

---

<sup>58</sup>Yasmin Azzahra, Skripsi: "Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura", (Surakarta: IAIN Surakarta, 2020)

kedisiplinan santri. Contohnya kedisiplinan dalam belajar, kedisiplinan dalam beribadah, kedisiplinan dalam mentaati peraturan.

**Persamaan** : Dalam penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada masalah yang ditangani yaitu tentang teknik behavior chart yang digunakan.

**Perbedaan** : Permasalahan pada penelitian tersebut yaitu kedisiplinan, sedangkan peneliti meneliti tentang kecanduan gadget.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### **BAB III**

## METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan Kualitatif. Fenomena terjadi pada subyek dikaji. Subyek melakukan motivasi, perilaku, persepsi, dan tindakan. Penelitian didasarkan dalam penggalian data asli di lapangan.<sup>59</sup> Konselor menggunakan metode tersebut untuk mendapatkan data yang mendalam dan rinci. Data berasal dari subyek. Subyek memiliki masalah pada *perilaku kecanduan gadget*.

Peneliti menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif komparatif. Menurut Mohajan dan Haradhan, menyatakan penelitian tersebut mengkaji tindakan dan perilaku individu dalam interaksi, sehingga subyek mampu beradaptasi. Kemudian perilaku sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan, agar interver mengetahui perubahan.<sup>60</sup> Dalam penggunaannya berupa pelibatan dengan berbagai sumber. Sumber mengetahui latar belakang dan informasi subyek. Sumber memberikan informasi secara rinci.<sup>61</sup> Peneliti melakukan penggalian data mengenai subyek yang berupa penyebab, akibat, dan penanganan.

Peneliti melakukan penggalian data pada signifikan other anak yang terindikasi perilaku kecanduan gadget. Metode deskriptif digunakan pada penelitian ini. Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis

---

<sup>59</sup> Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hal. 6

<sup>60</sup> Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Quanta* Vol. 2, No. 2, Th. 2018, hal. 85

<sup>61</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 7

suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.<sup>71</sup> Proses treatment juga dilakukan pada satu subyek. Terapi pada penelitian ini diberikan untuk mengendalikan pada perilaku kecanduan gadget seorang anak usia 5 tahun.

## **B. Lokasi dan Sasaran Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian di Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Lokasi tersebut merupakan tempat tinggal subyek. Peneliti melakukan kunjungan rumah untuk proses penggalan data. Data didapatkan dari ibu, nenek, kakek, bibi, dan tetangga subyek.

Peneliti memiliki subyek yang akan disasar. Subyek tersebut yaitu seorang anak usia 5 tahun yang memiliki permasalahan utama perilaku kecanduan gadget. Identitas dari konseli yakni sebagai berikut:

Nama : AR (samaran)  
TTL : Sidoarjo, 5 November 2016  
Alamat : Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo,  
Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

Peneliti menggunakan informan sebagai *significan other*. *Significan other* merupakan seseorang yang memberikan informasi dan data dalam proses penggalan data. Berikut merupakan identitas *significan other*:

Nama Ibu : Iyah (samaran)  
Nama nenek : Wahyuni (samaran)  
Nama kakek : Yul (samaran)  
Nama bibi : Ana (samaran)  
Tetangga : Ami (samaran)

### C. Jenis dan Sumber Data

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis data non statistik yang mana data deskriptif yang berisi penjelasan dan informasi dari hasil penelitian yang telah didapatkan. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

#### 1. Data primer

Data primer adalah data utama yang paling penting dan berasal dari sumber pertamanya. Data primer pada penelitian ini yaitu mengenai perilaku konseli, proses konseling, dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling. Selain itu penulis juga mencari referensi terkait dan informasi lain yang diambil melalui wawancara maupun observasi langsung.

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung untuk melengkapi data dari sumber pertama atau data primer.<sup>62</sup> Data ini akan diperoleh dari lokasi penelitian, lingkungan konseli, dan perilaku sehari-hari konseli. Penulis menggali informasi dengan wawancara maupun observasi.

Sumber data pada penelitian ini yaitu asal suatu data diperoleh. Peneliti mendapatkan informasi dari sumber data untuk mendapatkan keterangan.<sup>63</sup> Sumber data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

#### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari responden dan merupakan data penting. Data primer ini diperoleh dari konseli yang bernama AR (samaran) dan 4 orang informan (ibu, nenek, kakek, bibi, dan tetangga). Selain itu penulis juga memperoleh data

---

<sup>62</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 76.

<sup>63</sup> imi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006),

beberapa sumber referensi untuk memperkuat konseling yang dilakukan.

## 2. Sumber Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh melalui perpustakaan yang digunakan dalam mendukung dan melengkapi data primer yang telah didapat.<sup>64</sup> Sumber data sekunder sebagai pendukung dalam penelitian dan berasal dari website, wawancara, serta observasi.

## D. Tahap-tahap Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

### 1. Tahap pra lapangan

Peneliti menyiapkan rancangan penelitian, pemilihan subyek, lokasi penelitian, dan perlengkapan lapangan. Perilaku kecanduan gadget dipilih karena permasalahan tersebut menarik perhatian peneliti. Peneliti berminat untuk membantu subyek dan keluarga terkait permasalahan tersebut. Alasan lain berupa saat ini era digital yang mengakibatkan generasi terbiasa dengan gadget. Hal tersebut tentu juga menimbulkan permasalahan pada baru pada saat ini.

Peneliti melakukan pendekatan, observasi dan wawancara kepada subyek. Ia merupakan siswa TK Sabilul Ulum Kids yang berumur 5 tahun. Peneliti meminta izin kepada ibu, nenek, kakek, bibi, tetangga, dan guru les subyek untuk mendapatkan informasi. Kemudian, peneliti membuat instrumen penelitian yang digunakan. bInstrumen tersebut berupa pedoman wawancara, referensi terkait, dan perlengkapan lain yang menunjang.

### 2. Tahap Lapangan

---

<sup>64</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006),

Dalam tahap ini, konselor membangun sebuah keakraban dengan subyek. Peneliti juga menciptakan kepercayaan dengan orang terdekat subyek untuk mendukung proses penelitian dan pemberian treatment. Wawancara dan observasi dilakukan secara mendalam. Peneliti mengamati perilaku yang ditampakkan subyek saat proses konseling dan kesehariannya. Peneliti melakukan assesmen dengan fokus sampai menemukan inti permasalahan subyek. Kemudian, peneliti merancang treatment, target, dan jadwal-jadwal pemberian treatment yang akan diberikan.

## **E. Tahap Pengumpulan Data**

Data Pada tahap ini, peneliti fokus dalam menggali informasi serta mengumpulkan data.

### **1. Observasi**

Observasi merupakan kegiatan untuk mengamati obyek penelitian secara langsung tanpa memanipulasi tempat, keadaan, maupun aktifitas.<sup>65</sup> Peneliti menggunakan observasi partisipan. Observasi tersebut memungkinkan peneliti terlibat langsung dengan objek dalam melakukan pendekatan. Tujuan peneliti dalam melakukan observasi yaitu untuk memperoleh data secara langsung dan mengetahui berbagai aspek yang ada pada konseli. Dalam observasi, peneliti mengamati secara langsung keseharian subyek. Subyek menampilkan perilaku keseharian yaitu perilaku bermain gadget selama 3 jam perhari. Pengamatan tersebut dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam penggalan data. Penggalan data tersebut didapatkan informasi seputar: kebiasaan, perilaku, keadaan, dan lingkungan subyek.

---

<sup>65</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 119

## 2. Wawancara

Wawancara yaitu percakapan yang digunakan seseorang dengan maksud tertentu. Wawancara didasarkan pada informan agar mendapatkan informasi. Wawancara membantu pemerolehan data yang dibutuhkan. Wawancara yang peneliti lakukan yaitu terkait permasalahan yang dialami subyek, kondisi keluarga, latar belakang, dan lingkungan. Wawancara dilakukan pada: ibu, nenek, kakek, bibi, tetangga, dan guru les. Wawancara yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara tak berstruktur. Proses wawancara dilakukan dengan tidak menggunakan pedoman wawancara yang sistematis. Pedoman yang digunakan peneliti adalah pertanyaan secara garis besar terkait: permasalahan yang sering dialami, kondisi, dan perilaku subyek.

## 3. Dokumentasi

Menurut Haris mengatakan, bahwa dokumentasi merupakan pengumpulan data dari beberapa instrumen sekunder, foto, catatan, dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian.<sup>66</sup> Peneliti melakukan dokumentasi saat bersama subyek dan informan dengan persetujuan. Dokumentasi dilakukan untuk mendukung kebenaran data dan sumber tambahan penelitian.

## F. Teknik Validitas Data

Peneliti menggunakan teknik validitas data pada hasil penelitian. Hal tersebut ditempuh dengan cara:

### 1. Memperpanjang waktu

---

<sup>66</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 123

Perpanjang waktu penelitian digunakan untuk mendapatkan data secara jenuh. Hal tersebut bertujuan untuk keabsahan data, dan kepercayaan.

2. *Re-checking*

*Re-checking* merupakan pengecekan ulang. Cara tersebut bertujuan untuk meneliti data dan pemastian ulang. Pengecekan ulang dapat dilakukan saat proses penelitian.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan penggabungan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan informasi sesungguhnya. Informasi didapatkan secara rinci dan dalam. Peneliti memeriksa data dari informan dengan mencocokkan keadaan subyek. Data-data subyek juga dikonfirmasi dengan data dari sumber lain. Sumber lain termasuk penuturan informan. Hal tersebut bertujuan data yang diperoleh menjadi jenuh.

## **G. Teknik Analisis Data**

Setelah proses pengumpulan data didapatkan, maka selanjutnya yaitu pengolahan data. Analisis yang digunakan adalah analisis descriptive comparative. Analisis yang dilakukan ada 2 langkah yakni sebagai berikut:

1. Peneliti membandingkan Antara proses teknik *behavior chart* yang dipelajari secara teori dengan kenyataan yang terjadi saat dilapangan.
2. Peneliti membandingkan hasil pertemuan dengan konseli saat awal dan akhir pertemuan yang mana melihat ada perbedaan yang ditampakkan.<sup>67</sup>

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

---

<sup>67</sup> Haris Herdiansyah, Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 201-205

## **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dikelurahan Sidomojo Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo yang berjarak 1 kilometer dari kecamatan Krian. Sidomojo berjarak 20 kilometer dari Kabupaten Sidoarjo. Sidomojo berdekatan dengan akses industri, pasar tradisional, super market dan sarana pendidikan. Sidomojo memiliki akses-akses yang memudahkan pengusaha dalam membangun lahan, sehingga para pemodal usaha beralih tempat tersebut.

#### **a. Letak Geografis Sidomojo**

Letak geografis Kelurahan Sidomojo wilayahnya merupakan termasuk di daerah dataran rendah, kemudian udaranya rata-rata 32 derajat celsius. Batas wilayah Sidomojo sebagai berikut:  
Batas sebelah utara : Desa Ponokawan  
Batas sebelah selatan : Desa Tambak Kemerakan  
Batas sebelah Barat : Desa Kraton dan Jrebeng  
Batas sebelah Timur : Kelurahan Kemasan

Luas wilayah Kelurahan Sidomojo mencapai 100,245 hektar dan sebagian besar wilayahnya masih berupa sawah dan tanah kosong yang masih belum dimanfaatkan sebagai tempat tinggal atau bangunan lainnya. Jarak kelurahan Sidomojo dengan Ibu Kota Provinsi sekitar 63 km. Sedangkan secara monografi kelurahan Sidomojo penduduknya berjumlah 6881 jiwa yang terdiri dari 2466 kepala keluarga.

#### **b. Kegiatan Ekonomi Masyarakat**

Kegiatan ekonomi merupakan suatu usaha yang dilakukan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, mayoritas penduduk Sidomojo berprofesi sebagai pedagang dan wiraswasta, ABRI (Angkatan Bersenjata Republik Indonesia), PNS (Pegawai Negeri Sipil), pegawai swasta, petani, pertukangan. Dalam melakukan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, warga Sidomojo mengalami sebuah hambatan salah satunya hambatan dalam aspek keuangan. Hambatan tersebut banyak menarik perhatian pihak lain untuk membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahannya, sehingga terdapat berbagai macam pilihan pinjaman yang membantu masyarakat dalam mengatasi masalah keuangan.

## **2. Sifat dan Karakteristik Konseli**

Peneliti memiliki subyek yang akan disasar. Subyek tersebut yaitu seorang anak usia 5 tahun yang memiliki permasalahan utama perilaku kecanduan gadget. Identitas dari konseli yakni sebagai berikut:

Nama : AR (samaran)

TTL : Sidoarjo, 5 November 2016

Alamat : Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo,  
Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo.

Berawal ketika konseli berusia 3 tahun ia memiliki adek yang masih kecil. Jarak umur subyek dengan adek adalah 1 tahun. Kemudian, subyek berusia 4 tahun memiliki adek lagi dengan rentan usia 2 tahun. Total adek subyek adalah 2. Ibu mencurahkan perhatian lebih kepada adek yang masih kecil yang sama-sama membutuhkan perhatian lebih. Ibu menangani hal tersebut dengan memberikan subyek gadget agar bisa melakukan aktivitas lain dengan tenang. Ia mengakses konten-konten game dan youtube.

Hal tersebut dinilai orang tua mampu membuat konseli dapat tenang dan ibu bisa fokus mengasuh kedua adek yang masih kecil. Orang tua sesekali memberikan gadget, namun ketika konseli rewel orang tua langsung memberikan gadget agar ia tenang. Konseli meminta gadget terus-menerus, sehingga ia mulai dibelikan gadget sendiri dan diisi konten-konten game dan youtube.

Lambat laun konseli menjadi ketagihan jika tidak mengakses gadget selama sehari. Ia menjadi memiliki kelekatan dengan gadget. Kemanapun gadget ia bawa dan menjadi asyik dengan gadget. Orang tua mencoba menarik kembali gadget karena konseli mengakses gadget rata-rata 5 jam perhari hingga seharian penuh, namun konseli tantrum ketika diminta berhenti. Perilaku tersebut berdampak pada hidupnya. Subyek memiliki kecenderungan dalam perilaku kecanduan gadget.

### 3. Data Lapangan

Peneliti dapat menganalisa dengan analisis deskriptif-komparatif dengan acuan hasil data-data yang dikumpulkan di lapangan. Peneliti membandingkan data yang didapatkan di lapangan dengan teori. Berikut penjelasan pada tabel:

Tabel 4.1 Perbandingan Antara Teori dan Data Lapangan terkait Gejala-Gejala AR berperilaku Kecanduan Gadget

<b>Data Teori</b>	<b>Data Lapangan</b>
Ciri-ciri perilaku kecanduan gadget pada anak usia dini yang diutarakan oleh Maulida: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. anak kehilangan hasrat untuk melakukan aktivitas</li> </ol>	Data AR di lapangan yang menunjukkan kecenderungan berperilaku kecanduan gadget, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. malas mematuhi perintah orang tua</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. anak berbicara teknologi secara berulang dan terus menerus</li> <li>3. anak berkecenderungan membantah perintah jika hal tersebut menghalangi dirinya dalam bermain gadget</li> <li>4. anak menjadi sensitif dan gampang tersinggung yang berakibat mood anak berubah-ubah</li> <li>5. anak menjadi egois dalam mengatur waktu antara bermain gadget dengan bergaul</li> <li>6. anak menjadi pembohong karena anak menempuh cara lain agar bisa bermain gadget hingga mengganggu waktu tidur.<sup>68</sup></li> </ol>	<p>karena sibuk bermain gadget</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. memiliki kebiasaan kemana-mana membawa gadget</li> <li>3. acuh tak acuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti bermain gadget</li> <li>4. tantrum ketika diminta berhenti bermain gadget</li> <li>5. menggunakan gadget dengan durasi 5 jam perhari hingga lebih</li> <li>6. lupa waktu ketika sudah bermain gadget</li> <li>7. bermain gadget sembunyi-sembunyi</li> </ol>
---	---

Berdasarkan uraian data yang dituangkan pada tabel diatas, maka dipaparkan beberapa gejala AR

---

<sup>68</sup> Putri Hana Pebriana, “Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini”. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1 No. 1 Th. 2017, hal. 9

sebagai berperilaku kecanduan gadget. Peneliti mendapat kesimpulan, bahwa AR berciri-ciri yang sama dengan teori yang dikemukakan oleh Maulida, berupa: anak kehilangan hasrat untuk melakukan aktivitas, anak berbicara teknologi secara berulang dan terus menerus, anak berkecenderungan membantah perintah jika hal tersebut menghalangi dirinya dalam bermain gadget, anak menjadi sensitif dan gampang tersinggung yang berakibat mood anak berubah-ubah, anak menjadi egois dalam mengatur waktu antara bermain gadget dengan bergaul, anak menjadi pembohong karena anak menempuh cara lain agar bisa bermain gadget hingga mengganggu waktu tidur.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Teknik Behavior Chart untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Usia 5 Tahun**

Proses Konseling yang dilakukan oleh peneliti dengan teknik behavior chart pada konseli yang dilakukan selama 20 sesi lamanya. Pelaksanaan treatment ini dilakukan sesuai target yang telah dituliskan berdasar hasil asesmen. Peneliti menggunakan proses langkah konseling pada umumnya serta teknik behavior chart yang berupa: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *Follow Up*. Follow up dan evaluasi dilakukan peneliti pada setiap selesai pemberian treatment. Hal tersebut agar peneliti dapat mengukur sejauh mana perubahan subyek dalam mencapai target treatment. Fokus pada proses treatment adalah untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget AR dan merubah perilaku maladaptif AR terhadap orang tua menjadi perilaku adaptif.

Tabel 4.2 Fokus Peneliti Ketika Melakukan Proses Bimbingan  
Konseling dengan Teknik Behavior Chart

<b>Indikasi Perilaku Kebiasaan Baru</b>	<b>Efek yang Ditimbulkan</b>
Pembangkang	Pembangkang terlihat ketika menunda pekerjaan yang diperintahkan orang tua dan tidak patuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek tidak disiplin dalam keseharian dan sering menunda pekerjaan, karena subyek sibuk bermain gadget sampai sembunyi-sembunyi.
Malas	Anak malas menyebabkan dilabel orang tua rendah, karena malas melaksanakan perintah orang tua, sehingga menjadi anak yang mudah meremehkan sesuatu.
Asyik dengan dunia Sendiri	Asyik dengan dunia sendiri terlihat ketika subyek kemana-mana membawa gadget sambil menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, sehingga menjadikan subyek pasif dalam beraktivitas

	dan lupa waktu ketika sudah bermain gadget
Perilaku agresif	Perilaku agresif terlihat saat tantrum diminta untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek sering merusak benda saat melampiaskan amarah yang mana perilaku tersebut menyebabkan subyek mendapat perilaku kekerasan dari orang tua

Data pada tabel diatas akan dijadikan data dasar dalam membandingkan data tingkah laku sebelum dengan setelah pemberian treatmen dengan teknik behavior chart, sehingga peneliti dapat menggambarkan tujuan yang hendak dicapai dalam treatmen. Berikut langkah-langkah dari proses konseling yang dilaksanakan:

Tabel 4.3 Langkah-Langkah Proses Identifikasi Masalah  
(Identifikasi Masalah)

<b>Dasar Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Langkah identifikasi masalah adalah cara peneliti untuk pengumpulan data, dan mengetahui masalah yang muncul pada diri konseli disertai upaya membangun hubungan hangat saat proses konseling.	Peneliti mengumpulkan data dari hasil wawancara dengan ibu, nenek, kakek, bibi, dan tetangga. Peneliti juga melakukan proses konseling kepada AR. Dari proses tersebut peneliti mendapati, bahwa konseli malas mematuhi perintah orang tua, memiliki kebiasaan kemana-mana

	membawa gadget, acuh tak acuh dengan nasihat orang tua, tantrum ketika diminta berhenti bermain gadget, menggunakan gadget dengan durasi 2,5 jam perhari hingga lebih, lupa waktu, dan bermain gadget sembunyi-sembunyi.
--	--

Tabel 4.3 adalah identifikasi masalah yang bertujuan dalam pengumpulan data dari wawancara berbagai sumber, dan observasi. Peneliti memiliki temuan terkait gejala-gejala yang muncul.

Tabel 4.4 Langkah-Langkah Proses Assesmen Masalah  
(Assesmen)

Dasar Teori	Data Empiris (Lapangan)
Assesmen adalah langkah menetapkan masalah yang dialami konseli dengan latar belakang penyebabnya.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah, maka konseli sedang berperilaku kecanduan gadget. Sebagaimana ciri-ciri perilaku kecanduan gadget pada anak usia dini yang diutarakan oleh Maulida menyatakan, bahwa anak kehilangan hasrat untuk melakukan aktivitas, anak berbicara teknologi secara berulang dan terus menerus, anak berkecenderungan membantah perintah jika hal tersebut menghalangi dirinya dalam bermain gadget, anak menjadi sensitif dan

	<p>gampang tersinggung yang berakibat mood anak berubah-ubah, anak menjadi egois dalam mengatur waktu antara bermain gadget dengan bergaul, anak menjadi pembohong karena anak menempuh cara lain agar bisa bermain gadget hingga mengganggu waktu tidur.<sup>69</sup></p> <p>Perilaku kecanduan gadget memiliki kebiasaan baru berupa asyik dengan dunia sendiri, pembangkang, malas, dan perilaku agresif. Perilaku kebiasaan baru asyik dengan dunia sendiri terlihat ketika subyek kemana-mana membawa gadget sambil menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, sehingga menjadikan subyek pasif dalam beraktivitas dan lupa waktu ketika sudah bermain gadget. Pembangkang terlihat ketika menunda pekerjaan yang diperintahkan orang tua dan tidak patuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti</p>
--	---

---

<sup>69</sup> Putri Hana Pebriana, “Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini”. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1 No. 1 Th. 2017, hal. 9

	<p>bermain gadget, sehingga subyek tidak disiplin dalam keseharian dan sering menunda pekerjaan, karena subyek sibuk bermain gadget sampai sembunyi-sembunyi. Anak malas menyebabkan dilabel orang tua rendah, karena malas melaksanakan perintah orang tua, sehingga menjadi anak yang mudah meremehkan sesuatu. Perilaku agresif terlihat saat tantrum diminta untuk berhenti bermain gadget, sehingga subyek sering merusak benda saat melampiaskan amarah yang mana perilaku tersebut menyebabkan subyek mendapat perilaku kekerasan dari orang tua</p>
--	---

Tabel 4.4 adalah tahap assesmen. Pada tahap ini, peneliti menetapkan masalah yang ada pada diri AR. Peneliti menetapkan bahwa AR memiliki inti masalah perilaku kecanduan gadget yang menyebabkan kebiasaan baru berupa asyik dengan dunia sendiri, pembangkang, malas, dan perilaku agresif. Indikasi perilaku kebiasaan baru juga disertai efek-efek yang muncul.

Tabel 4.5 Langkah-Langkah Proses Prognosa Masalah  
**(Prognosa)**

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Prognosa adalah konselor melakukan bantuan dengan penentuan treatment yang sesuai dengan kondisi dan assesmen yang sudah dilakukan sebelumnya.	Rencana pemberian bantuan terhadap masalah konseli disesuaikan dengan <i>teknik behavior chart</i> untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget yang didalamnya memuat: mendefinisikan perilaku target, penentuan frekuensi, sistem rating, perancangan perilaku bagan, reports, dan pemberian konskuensi

Pada tabel 4.5 adalah tahap prognosa. Pada tahapan ini, peneliti melakukan jenis bantuan dengan cara penetapan treatment yang sesuai dengan konseli. Konselor melakukan assesmen berdasar gejala-gejala secara mendalam, kemudian memiliki temuan terkait perilaku kebiasaan baru akibat perilaku kecanduan gadget yang bertujuan untuk memfasilitasi sasaran utama. Peneliti memutuskan pemberian teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget. Teknik *behavior chart* mampu mengendalikan perilaku kecanduan gadget konseli melalui pengubahan tingkah laku maladaptif konseli menjadi adaptif. Hal tersebut difasilitasi pada bagan behavior chart yang bisa diselipkan saat aktivitas keseharian konseli dengan pertimbangan mudah diterapkan pada subyek yang masih anak-anak, kemudian saat proses pelaksanaan diberikan penguatan positif secara terus menerus dengan pemberian konskuensi yang dapat menguatkan minat anak-anak dalam pelaksanaan treatment.

Tabel 4.6 Langkah-Langkah Proses Treatment 1

(Treatment 1)

Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
<p>Treatment merupakan pelaksanaan bantuan oleh konselor. Hal tersebut berupa lanjutan dari tahap prognosa yang telah disetujui.</p>	<p>Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru <i>asyik dengan dunia sendiri</i>. Kemudian, konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget selama 4 jam. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian dan dorongan. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget maksimal 4 jam.</p> <p>Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), dan 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan</p>

	<p>konskuensi berupa: diambil 2 bintang kategori rendah, Menerima pujian dan semangat dari orang tua kategori sedang, diberi jajan kategori cukup, dan diberi eskrim kategori tinggi.</p> <p>Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokkan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. <i>Reports</i> berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan <i>behavior chart</i>. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang <i>follow up</i> yang akan dilakukan.</p>
--	--

Tabel 4.6 adalah tahap treatment. Pada tahap ini, peneliti menggunakan teknik *behavior chart*. Teknik tersebut memiliki komponen penguatan yang dilakukan untuk membantu AR agar berperilaku adaptif. Perilaku adaptif dicerminkan pada target yang berupa bermain gadget maksimal 4 jam. Fungsi bagan *behavior chart* adalah untuk memfasilitasi pemantauan perilaku

adaptif secara mudah dan spesifik, karena pada bagan tersebut terdapat pelaporan skor setiap seminggu sekali yang didukung oleh sistem skor, sehingga konselor dapat mengukur sejauh mana perubahan yang didapati konseli secara terukur. Konskuensi berfungsi sebagai pengingat konseli agar termotivasi untuk melakukan perilaku yang diharapkan saat proses treatment.

Peneliti memiliki kesepakatan konskuensi berupa diambil 2 bintang untuk kategori rendah, menerima pujian dan semangat dari orang tua untuk kategori sedang, diberi jajan untuk kategori cukup, dan diberi es krim untuk kategori tinggi. Pemberian konskuensi berdasar pertimbangan kesukaan konseli terhadap makanan dan apabila konseli memiliki skor kategori rendah, maka akan diingatkan akan diambil 2 bintang dari bintang-bintang yang sudah didapatkan.

Tabel 4.7 Langkah-Langkah *Follow Up*  
(*Follow Up*)

Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
<p><i>Follow Up</i> melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment dengan observasi dan penuturan <i>significan other</i>. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang</p>	<p>Pelaporan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada Senin, 1 November:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 0</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diambil 2 bintang pada hari tersebut.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 4 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget</li> </ol> </li> </ol>

<p>lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai.</p>	<p>maksimal 4 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli belum mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Pada Kamis, 4 November:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 0</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diambil 2 bintang pada hari tersebut.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 4 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 4 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli belum mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</li> </ol> <p>Pelaporan 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada Senin, 8 November:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 1</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diambil 2 bintang pada hari tersebut.</li> </ol> </li> </ol>
---	--

	<p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 4 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Kamis, 11 November:</p> <p>a. Memiliki <b>total skor 1</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diambil 2 bintang pada hari tersebut.</p> <p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 4 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli</p>
--	---

	<p>menggunakan gadget dengan intensitas waktu 4 jam penggunaan, maka belum ada perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3,5 jam penggunaan, maka terdapat perubahan.</p> <p>Berdasar penuturan signifikan other dan observasi mendapati, bahwa konseli mulai berinteraksi dengan adik di luar treatment dengan sering mengajak main game bersama, kemudian mau berbagi gadget dengan adik untuk menonton video-video di youtube, padahal sebelum diberikan treatment konseli cuek dengan kehadiran orang lain.</p>
--	---

Tabel 4.7 adalah tahap *follow up*. Langkah ini berguna untuk menilai dan mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keberhasilan treatment. Tabel tersebut menunjukkan data bahwa, teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget sudah menunjukkan perubahan signifikan yang mana ditunjukkan pada perubahan yang diperoleh konseli.

Tabel 4.8 Langkah-Langkah *Evaluasi*  
(*Evaluasi*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik	Pada minggu pertama, konselor melakukan pembangunan hubungan dengan cara mengajak bermain <i>game</i> bersama, sehingga

<p>terhadap proses pelaksanaan program pemberian <i>treatment</i>.</p>	<p>konseli nyaman dan keluarga memiliki kepercayaan kepada konselor. Konselor memberikan dongeng “Malin Kundang” sebagai upaya konselor membangun hubungan, namun konseli masih memainkan gadget. Berdasarkan hal tersebut, konselor memberikan tambahan <i>ice breaking</i> pada minggu kedua sebagai upaya menarik perhatian konseli. Kemudian, konselor mengganti konskuensi kategori rendah untuk <i>treatment</i> selanjutnya, dengan pertimbangan agar konseli tetap tertarik dan termotivasi pada <i>treatment</i>.</p>
--	--

Tabel 4.8 adalah tahap evaluasi. Langkah ini berguna untuk memberikan umpan balik terkait pelaksanaan *treatment*. Konselor memiliki evaluasi, bahwa pembangunan hubungan dengan cara bermain game bersama dan memberikan dongeng. Konselor membutuhkan *ice breaking* untuk menarik minat konseli, agar tetap fokus saat menyimak dongeng. Kemudian, konselor mengganti konskuensi untuk *treatment* selanjutnya, dengan pertimbangan agar konseli tetap tertarik pada *treatment*.

Tabel 4.9 Langkah-Langkah Proses *Treatment* 2  
(**Treatment**)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
<p><i>Treatment</i> merupakan pelaksanaan</p>	<p>Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli.</p>

<p>bantuan oleh konselor. Hal tersebut berupa lanjutan dari tahap prognosa yang telah disetujui.</p>	<p>Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru <i>pembangkok</i>. Kemudian, <i>teknik behavior chart</i> memerlukan pendefinisian target secara positif, maka konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget selama maksimal 3,5 jam. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget maksimal maksimal 3 jam..</p> <p>Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk pemberian konskuensi sesuai kategori. Konselor juga memutuskan untuk memberikan konskuensi berupa: diberikan arahan oleh nenek untuk kategori rendah, Menerima pujian</p>
--	---

	<p>dan semangat dari nenek kategori sedang, diberi es krim kategori cukup, dan diberi hadiah kotak susu kategori tinggi.</p> <p>Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. <i>Reports</i> berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan <i>behavior chart</i>. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang <i>follow up</i> yang akan dilakukan.</p>
--	--

Tabel 4.9 adalah tahap treatment. Pada tahap ini, peneliti menggunakan teknik *behavior chart*. Teknik tersebut memiliki komponen penguatan yang dilakukan untuk membantu AR agar berperilaku adaptif. Perilaku adaptif dicerminkan pada target yang berupa bermain gadget maksimal 3,5 jam dan mau mendengar nasihat orang tua. Fungsi bagan *behavior chart* adalah untuk memfasilitasi pemantauan perilaku adaptif secara mudah dan spesifik, karena pada bagan tersebut terdapat pelaporan skor setiap seminggu sekali yang

didukung oleh sistem skor, sehingga konselor dapat mengukur sejauh mana perubahan yang didapati konseli secara terukur. Konskuensi berfungsi sebagai pengingat konseli agar termotivasi untuk melakukan perilaku yang diharapkan saat proses treatment.

Peneliti memiliki kesepakatan konskuensi berupa diberikan arahan oleh nenek, menerima pujian dan semangat dari nenek untuk kategori sedang, diberi es krim untuk kategori cukup, dan diberi hadiah susu kotak untuk kategori tinggi. Pemberian konskuensi berdasar pertimbangan kesukaan konseli terhadap makanan dan apabila konseli memiliki skor kategori rendah, maka akan diberikan arahan oleh nenek.

**Tabel 4.10 Langkah-Langkah *Follow Up* (*Follow Up*)**

Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
<p><i>Follow Up</i> melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai.</p>	<p><b>Pelaporan 1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senin, 15 November:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 1</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh nenek.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 3,5 jam</li> </ol> </li> </ol>

	<p>untuk 1 hari pertemuan, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Kamis, 18 November:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 1</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh nenek.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 3,5 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</li> </ol> <p>Pelaporan 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senin, 22 November: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 2</b>, yang menunjukkan</li> </ol> </li> </ol>
--	---

	<p><b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh nenek.</p> <p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget maksimal 3,5 jam untuk 1 hari pertemuan, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Kamis, 25 November:</p> <p>a. Memiliki <b>total skor 2</b>, yang berarti <b>kategori cukup</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh nenek.</p> <p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu</p>
--	--

	<p>bermain gadget <b>maksimal 3,5 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3,5 jam penggunaan, maka ada perubahan. Reports 2 menunjukan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3 jam penggunaan, maka terdapat perubahan.</p> <p>Berdasar penuturan <i>significan other</i> dan hasil observasi mengutarakan, bahwa konseli mulai mau melakukan kegiatan di luar penggunaan gadget yaitu berjalan-jalan melihat alam sekitar dan menggambar. Pada saat melakukan hal tersebut konseli masih membawa gadget kemana-mana sambil sesekali membuka dan menutup gadget. Momen tersebut</p>
--	--

	dimanfaatkan ibu untuk melakukan pendekatan dengan anak dan menasehati agar mengurangi penggunaan gadget, kemudian konseli menganggukan kepala dan berkata "iya" ketika dinasehati.
--	---

Tabel 4.10 adalah tahap *follow up*. Langkah ini berguna untuk menilai dan mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keberhasilan treamen. Tabel tersebut menunjukkan data bahwa, teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget sudah menunjukkan keberhasilan yang mana ditunjukkan pada perubahan yang diperoleh konseli.

Tabel 4.11 Langkah-Langkah *Evaluasi*  
(*Evaluasi*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian <i>treatment</i> .	Konselor melakukan evaluasi yaitu menyaring konten-konten yang ada pada gadget konseli. Konselor memilihkan konten video anak-anak islami pada saluran <i>youtube</i> pada gadget konseli, dan meng- <i>uninstall</i> 3 game. Sekarang, game yang ada pada gadgetnya hanya ada 2 saja. Konselor mengganti konskuensi untuk <i>treatmen</i> 3, agar konseli tertarik dan termotivasi.

Tabel 4.11 adalah tahap evaluasi. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Setelah hal tersebut terpenuhi, maka konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program. Konselor melakukan dukungan dengan meng-uninstall game-game dan memilihkan saluran pada youtube konseli, agar konseli dapat mengendalikan perilaku bermain gadget, sehingga treatment yang diterapkan dapat berjalan maksimal

Tabel 4.12 Langkah-Langkah Proses Treatment 3  
(Treatment)

Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
<p>Treatment merupakan pelaksanaan bantuan oleh konselor. Hal tersebut berupa lanjutan dari tahap prognosa yang telah disetujui.</p>	<p>Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru <i>malas</i>. Kemudian, konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget selama maksimal 3 jam selama proses pertemuan. Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget maksimal 3 jam dalam sehari pertemuan.</p> <p>Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating</p>

yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan konkuensi sesuai kategori. Konselor memutuskan untuk memberikan konkuensi berupa: diberikan arahan oleh kakek untuk kategori rendah, Menerima pujian dan motivasi dari kakek untuk kategori sedang, diberi mie ayam untuk kategori cukup, dan menonton series upin-ipin series ramadhan untuk kategori tinggi.

Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konkuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. *Reports* berisi

	kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan <i>behavior chart</i> . Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang <i>follow up</i> yang akan dilakukan.
--	---

Tabel 4.12 adalah tahap *treatment*. Pada tahap ini, peneliti menggunakan teknik *behavior chart*. Teknik tersebut memiliki komponen penguatan yang dilakukan untuk membantu AR agar berperilaku adaptif. Perilaku adaptif dicerminkan pada target yang berupa bermain gadget maksimal 3 jam. Fungsi bagan *behavior chart* adalah untuk memfasilitasi pemantauan perilaku adaptif secara mudah dan spesifik, karena pada bagan tersebut terdapat pelaporan skor setiap seminggu sekali yang didukung oleh sistem skor, sehingga konselor dapat mengukur sejauh mana perubahan yang didapati konseli secara terukur. *Konkuensi* berfungsi sebagai pengingat konseli agar termotivasi untuk melakukan perilaku yang diharapkan saat proses *treatment*.

Peneliti memiliki kesepakatan *konkuensi* berupa diberikan pengarahan oleh kakek untuk kategori rendah, menerima pujian dan motivasi dari kakek untuk kategori sedang, diberi mie ayam untuk kategori cukup, dan menonton *series upin-ipein series ramadhan* untuk kategori tinggi. Pemberian *konkuensi* berdasar pertimbangan kesukaan konseli terhadap makanan dan apabila konseli memiliki skor kategori rendah, maka akan diberikan pengarahan oleh kakek.

Tabel 4.13 Langkah-Langkah *Follow Up*  
(*Follow Up*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
-------------------	--------------------------------

<p><i>Follow Up</i> melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai.</p>	<p>Pelaporan/Reports 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senin, 29 November:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 2</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh kakek.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 3 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</li> </ol> </li> <li>2. Pada Kamis, 2 Desember:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 2</b>, yang menunjukkan <b>kategori rendah</b>, maka konskuensi berupa diberikan arahan oleh kakek.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 3 jam penggunaan</b></li> </ol> </li> </ol>
---	--

	<p>yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 3 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Pelaporan/Reports 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada Senin, 6 Desember:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 3</b>, yang menunjukkan <b>kategori sedang</b>, maka konskuensi berupa diberikan pujian dan motivasi oleh kakek.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 2,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 3 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang</li> </ol> </li> </ol>
--	---

	<p>ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Kamis, 9 Desember:</p> <p>a. Memiliki <b>total skor 3</b>, yang menunjukkan <b>kategori sedang</b>, maka konskuensi berupa diberikan pujian dan motivasi oleh kakek.</p> <p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 2,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 3 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 2 jam</p>
--	--

	<p>penggunaan, maka terdapat perubahan.</p> <p>Berdasar penuturan <i>significan other</i> dan hasil observasi mengutarakan, bahwa konseli di luar kegiatan <i>treatmen</i> menjadi anak yang ringan tangan. Hal tersebut terlihat ketika ibu menyuruh mengantarkan piring ke tetangga. Penuturan tetangga, menyatakan bahwa konseli mau dan melaksanakan tugas dengan tanggung jawab, namun masih membawa gadget ketika diminta untuk mengantarkan piring ke tetangga. Kemudian, konseli diberikan tugas untuk menaruh belanjaan di kulkas, ia juga mau dan melaksanakan tugas dengan baik. Kemudian, ketika nenek sedang sibuk memasak, konseli membantu nenek menjaga adik dengan mengajak bermain mobil-mobilan bersama.</p>
--	---

Tabel 4.13 adalah tahap *follow up*. Langkah ini berguna untuk menilai dan mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keberhasilan *treamen*. Tabel tersebut menunjukkan data bahwa, teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget sudah

menunjukkan keberhasilan yang mana ditunjukkan pada perubahan yang diperoleh konseli.

Tabel 4.14 Langkah-Langkah *Evaluasi*  
(*Evaluasi*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian <i>treatment</i> .	Konselor mengevaluasi terkait pemberian <i>treatment</i> 3, bahwa konseli bosan dengan konskuensi yang dijanjikan, maka konselor mengganti konskuensi agar konseli kembali termotivasi dan tetap menarik perhatian konseli anak.

Tabel 4.14 adalah tahap evaluasi. Konselor menjelaskan bahwa proses *treatment* telah selesai dan mengabarkan pertemuan *treatment* selanjutnya. Setelah hal tersebut terpenuhi, maka konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program. Evaluasi berupa konselor mengganti konskuensi agar konseli tetap tertarik mengikuti *treatment*.

Tabel 4.15 Langkah-Langkah Proses *Treatment* 4  
(*Treatment*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
<i>Treatment</i> merupakan pelaksanaan bantuan oleh konselor. Hal tersebut berupa lanjutan dari	Pada sesi tersebut, mula-mula konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor melakukan asesmen terkait penyebab konseli memiliki perilaku kebiasaan baru <i>perilaku agresif</i> .

<p>tahap prognosa yang telah disetujui.</p>	<p>Kemudian, konselor mendefinisikan perilaku target secara positif dan spesifik yaitu bermain gadget maksimal 2 jam pada pertemuan.</p> <p>Peneliti menguatkan perilaku target dengan memberikan pujian. Peneliti menentukan frekuensi pemantauan setiap hari senin dan kamis dengan target bermain gadget maksimal 2 jam pertemuan.</p> <p>Kemudian, konselor memberikan tipe sistem rating yang digunakan adalah pemberian skor yang divisualisasikan dengan pemberian bintang dengan rating 0-2 (kategori rendah), 2-5 (kategori sedang), 5-7 (kategori cukup), 7-9 (kategori tinggi). Setelah itu, peneliti merancang bagan perilaku. Bagan tersebut menyebutkan dengan jelas perilaku target dan waktu pelaksanaan. Konselor juga memutuskan untuk memberikan konskuensi berupa: diambil 1 bintang kategori rendah, diambil 2 bintang untuk kategori sedang, ditemani sehari untuk kategori cukup, dan diberi buku</p>
---	--

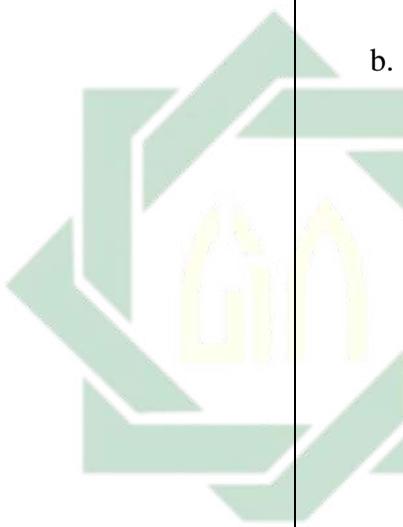
	<p>gambar dan kertas lipat untuk kategori tinggi.</p> <p>Konselor membuat bagan perilaku di kertas manila agar konseli dan konselor mudah memantau. Skor divisualisasikan dengan bintang, kemudian dijumlah dan dikelompokan dalam kategori. Pemberian bintang dipertimbangkan untuk menarik minat konseli anak. Reports skor dan pemberian konskuensi dilakukan setiap seminggu sekali di hari kamis. <i>Reports</i> berisi kesimpulan dan evaluasi setelah melakukan proses dengan menggunakan bagan <i>behavior chart</i>. Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji pertemuan selanjutnya. Konselor juga merancang <i>follow up</i> yang akan dilakukan.</p>
--	---

Tabel 4.15 adalah tahap treatment. Pada tahap ini, peneliti menggunakan teknik *behavior chart*. Teknik tersebut memiliki komponen penguatan yang dilakukan untuk membantu AR agar berperilaku adaptif. Perilaku adaptif dicerminkan pada target yang berupa bermain gadget maksimal 2. Fungsi bagan behavior chart adalah untuk memfasilitasi pemantauan perilaku adaptif secara mudah dan spesifik, karena pada bagan tersebut terdapat pelaporan skor setiap seminggu sekali yang didukung oleh sistem skor, sehingga konselor dapat mengukur sejauh mana perubahan yang didapati

konseli secara terukur. Konskuensi berfungsi sebagai pengingat konseli agar termotivasi untuk melakukan perilaku yang diharapkan saat proses treatment. Peneliti memiliki kesepakatan konskuensi berupa diambil 1 bintang kategori rendah, diambil 2 bintang untuk kategori sedang, ditemani seharian untuk kategori cukup, dan diberi buku gambar dan kertas lipat untuk kategori tinggi.

Tabel 4.16 Langkah-Langkah *Follow Up* (*Follow Up*)

Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
<p><i>Follow Up</i> melihat perkembangan konseli setelah pemberian treatment sebelumnya. Kemudian, konselor memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah dan kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai sekaligus mengembangkan program yang belum tercapai.</p>	<p>Pelaporan/Reports 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senin, 13 Desember:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 5</b>, yang menunjukkan <b>kategori cukup</b>, maka konskuensi berupa ditemani seharian.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 2,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 2,5 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang</li> </ol> </li> </ol>

 <p>UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Kamis, 16 Desember:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>total skor 5</b>, yang berarti <b>kategori cukup</b>, maka konskuensi berupa ditemani sehari.</li> <li>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 2,5 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 2,5 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</li> </ol> <p>Pelaporan/Reports 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senin, 20 Desember:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki <b>skor 6</b>, yang menunjukkan <b>kategori cukup</b>, maka konskuensi berupa ditemani sehari.</li> </ol> </li> </ol>
---	--

	<p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 2 jam penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 2,5 jam untuk 1 hari pertemuan</b>, maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>2. Kamis, 23 Desember:</p> <p>a. Memiliki <b>skor 7</b>, yang berarti <b>kategori cukup</b>, maka konskuensi berupa diberi hadiah buku gambar dan kertas lipat.</p> <p>b. Konseli bermain gadget dengan <b>intensitas waktu 30 menit penggunaan</b> yang mana konselor menetapkan waktu bermain gadget <b>maksimal 2,5 jam</b></p>
--	--

	<p><b>untuk 1 hari pertemuan,</b> maka konseli telah mencapai target dari durasi yang ditetapkan bagan behavior chart.</p> <p>Konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 2,5 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 30 menit-2 jam penggunaan, maka terdapat perubahan.</p> <p>Berdasar penuturan <i>significan other</i> dan hasil observasi mengutarakan, ketika kakek membereskan gadget yang ditaruh sembarangan, konseli hanya menanyakan keberadaan gadgetnya saja tanpa berniat memainkan. Kemudian, menurut penuturan nenek, ketika konseli bermain gadget, namun nenek meminta untuk berhenti dengan</p>
--	---

	alasan siap-siap mengaji, konseli dapat berujar “sebentar, nek”. Sebelum ada treatment, ketika diminta berhenti ia akan tantrum dan membanting barang-barang yang ada disekitarnya. Namun, sekarang konseli mampu berkata, “sebentar nek”.
--	--

Tabel 1.5 adalah tahap *follow up*. Langkah ini berguna untuk menilai dan mengetahui seberapa besar dan sejauh mana tingkat keberhasilan treatment. Tabel tersebut menunjukkan data bahwa, teknik *behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget sudah menunjukkan keberhasilan yang mana ditunjukkan pada perubahan yang diperoleh konseli.

Tabel 4.17 Langkah-Langkah *Evaluasi*  
(*Evaluasi*)

<b>Data Teori</b>	<b>Data Empiris (Lapangan)</b>
Evaluasi untuk menilai dan memberikan umpan balik terhadap proses pelaksanaan program pemberian <i>treatment</i> .	Konselor mendapati, bahwa perilaku kecanduan gadget pada anak dapat dikendalikan, jika ia diberikan kegiatan sebagai pengalih dunianya dengan gadget. Konseli perlu didukung oleh orang tua dengan orang sekitar dengan memberikan pengkondisian terhadap penggunaan gadget.

Tabel 4.17 adalah tahap evaluasi. Konselor menjelaskan bahwa proses treatment telah selesai dan mengabarkan pertemuan treatment selanjutnya. Setelah hal tersebut terpenuhi, maka konselor membuat catatan sendiri terkait perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas program. Evaluasi berupa konselor mengganti konskuensi agar konseli tetap tertarik mengikuti treatment.

## 2. Analisis Data Akhir Proses Teknik Behavior Chart Untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget pada Seorang Anak Usia 5 Tahun di Sidoarjo

Peneliti sertakan jadwal konseling dan pengerjaan langkah-langkah dengan tekni, *behavior chart* bersama dengan AR sebagai berikut:

Tabel 4.18 Jadwal Konseling dan Pengerjaan Langkah-langkah Teknik *Behavior Chart* untuk Mengendalikan Perilaku Kecanduan Gadget

No	Kegiatan	Tanggal	Belum Terlaksana	Terlaksana
1.	Observasi Lingkungan rumah sekitar	10 Juli 2021	-	✓
2.	Menemukan Konseli	15 Juli 2021	-	✓
3.	Konseling I	29 Juli 2021	-	✓
4.	Menemukan Permasalahan	5 Agustus 2021	-	✓

5.	Tahap Identifikasi Masalah	5 Agustus 2021	-	✓
6.	Tahap Assesmen	10 Agustus 2021	-	✓
7.	Konseling 2	23 Agustus 2021	-	✓
8.	Prognosa	25 Agustus 2021	-	✓
9.	Treatmen 1	1 November 2021	-	✓
10.	Follow up	13 November 2020	-	✓
11.	Evaluasi	14 November 2021	-	✓
12.	Treatmen 2	15 November 2021	-	✓
13.	Follow up	27 November 2021	-	✓
14.	Evaluasi	28 November 2021	-	✓
15.	Treatmen 3	29 November 2021	-	✓

16.	Follow up	11 Desember 2021	-	✓
17.	Evaluasi	12 Desember 2021	-	✓
18.	Terapi 4	24 Desember 2021	-	✓
19.	Follow up	1 Januari 2022	-	✓
20.	Evaluasi	2 Januari 2022	-	✓

Peneliti memerlukan analisis skala perbandingan perubahan untuk melihat hasil akhir dari proses pemberian teknik behavior chart kepada konseli. Data tersebut didapatkan melalui observasi, dan wawancara dengan signifikan other konseli. Berikut tabel yang menjelaskan, bahwa tingkat keberhasilan pada penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.19 Perubahan AR Sebelum dan Sesudah Pemberian  
Treatmen Teknik *Behavior Chart*

Target Treatmen	Perilaku Sebelum Pemberian Treatmen			Perilaku Sesudah Pemberian Treatmen		
	A	B	C	A	B	C
<b>Treatmen 1</b>						
Bermain gadget selama maksimal 4 jam dalam pertemuan			X		X	
<b>Treatmen 2</b>						

bermain gadget maksimal 3,5 jam dalam pertemuan			X		X	
<b>Treatmen 3</b>						
bermain gadget maksimal 3 jam dalam pertemuan			X		X	
<b>Treatmen 4</b>						
bermain gadget maksimal 2,5 jam dalam pertemuan			X	X		

Keterangan:

A = Mampu

B = Cukup Mampu

C = Tidak Mampu

Dari tabel 4.19, peneliti membuat empat skala perbandingan berhasil atau tidaknya suatu treatmen, karena hal tersebut berdasar empat target intensitas penggunaan gadget pada saat treatmen. Dalam tabel diatas, terlihat bahwa AR mengalami perubahan perilaku setelah dilakukan proses treatmen. Tabel tersebut menunjukkan, bahwa AR cukup mampu untuk bermain gadget dengan intensitas waktu penggunaan maksimal 4 jam, 3,5 jam, dan 3 jam. Pada tabel tersebut, terlihat AR mampu untuk menggunakan gadget dengan intensitas waktu maksimal 2,5 jam. Perilaku kecanduan gadget dengan teknik *behavior chart* dapat memberikan perubahan pada AR, karena AR sebelum diberikan treatmen pada jam tersebut menggunakan gadget. Skedul kegiatan pada bagan *behavior chart* membantu pengkondisian perilaku

kebiasaan baru akibat perilaku kecanduan gadget menjadi perilaku adaptif.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Perspektif Teori**

Pada penelitian ini, menggunakan analisis deskripsi komparatif. Menurut *Sugiyono*, Pada penelitian ini, dilakukan analisis deskriptif komparatif. Metode deskriptif adalah untuk dapat menjelaskan rumusan masalah yang diteliti berkenaan dengan keberadaan variabel mandiri, variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independent.<sup>70</sup> Pada metode analisis ini konselor mencoba untuk melihat perubahan proses penerapan *teknik behavior chart* untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget. Sementara itu untuk komparatif yang dilakukan konselor adalah melihat sebelum dan sesudah pemberian treatment.

Perubahan pada treatment 1 yaitu konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 4 jam penggunaan, maka belum ada perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3,5 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Berdasar penuturan signifikan other dan observasi mendapati, bahwa konseli mulai berinteraksi dengan adik di luar treatment dengan sering mengajak main game bersama, kemudian mau berbagi gadget dengan adik untuk menonton video-video di youtube, padahal sebelum diberikan treatment konseli cuek dengan kehadiran orang lain. Hal tersebut diperkuat

---

<sup>70</sup> Etta Citrawati Yuliasary dan Made Gede Wirakusuma, “*Analisis Financial Distress Dengan Metode Z-Score Altman, Springate, Zmijewski*”, E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana, Vol. 6, No.3, 2014, hal. 386.

oleh pendapat Hurlock, bahwa perkembangan perilaku sosial anak ditandai dengan adanya minat terhadap aktivitas teman-teman dan meningkatnya keinginan yang kuat untuk diterima sebagai anggota suatu kelompok, dan tidak puas bila tidak bersama teman-temannya.<sup>71</sup> Menurut Max Weber menjelaskan, bahwa perilaku sosial adalah tindakan seorang individu yang dapat mempengaruhi individu-individu lainnya dalam lingkungan sosial.<sup>72</sup> Hermawan menyatakan, bahwa hubungan anak dengan orangtua ataupun saudara akan terjalin rasa kasih sayang, dimana anak akan lebih terbuka dalam melakukan interaksi karena terjalinnya hubungan yang baik yang di tunjang oleh komunikasi yang tepat.<sup>73</sup>

Perubahan pada treatment 2 yaitu Konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3,5 jam penggunaan, maka ada perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Berdasar penuturan *significan other* dan hasil observasi mengutarakan, bahwa konseli mulai mau melakukan kegiatan di luar penggunaan gadget yaitu berjalan-jalan melihat alam sekitar dan menggambar. Pada saat melakukan hal tersebut konseli masih membawa gadget kemana-mana sambil sesekali membuka dan menutup gadget. Momen tersebut dimanfaatkan ibu untuk melakukan pendekatan dengan

---

<sup>71</sup> Putri Hana Pebriana, "Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini", Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1, No. 1, Th. 2017, hal. 5

<sup>72</sup> Muhammad Mushfi El Iq Bali, "Model Interaksi Sosial Dalam Mengelaborasi Sosial", Jurnal Pedagogik, Vol. 04 No. 02 Th. 2017, hal. 6

<sup>73</sup>ibid

anak dan menasehati agar mengurangi penggunaan gadget, kemudian konseli mengangguk kepala dan berkata "iya" ketika dinasehati. Memberikan pengertian pada anak bisa melalui nasehat, yang mana anak usia 3-6 tahun belum bisa berpikir abstrak, maka pemberian nasehat membuat anak-anak dapat menyerap nilai dari nilai nasehat yang diambil.<sup>74</sup> Pendekatan nasehat dapat membuka mata hati anak untuk menerima sesuatu. Kesadaran akan sesuatu merupakan *output* dari proses pemberian nasehat.<sup>75</sup>

Perubahan pada *treatmen* yaitu konselor memiliki temuan, bahwa pada *reports* 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 3 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. *Reports* 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 2 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Berdasar penuturan *significan other* dan hasil observasi mengutarakan, bahwa konseli di luar kegiatan *treatmen* menjadi anak yang ringan tangan. Hal tersebut terlihat ketika ibu menyuruh mengantarkan piring ke tetangga. Penuturan tetangga, menyatakan bahwa konseli mau dan melaksanakan tugas dengan tanggung jawab, namun masih membawa gadget ketika diminta untuk mengantarkan piring ke tetangga. Kemudian, konseli diberikan tugas untuk menaruh belanjaan di kulkas, ia juga mau dan melaksanakan tugas dengan baik. Kemudian, ketika nenek sedang sibuk memasak, konseli membantu

---

<sup>74</sup> Abu Bakar Adinan Siregar, Pendekatan Pendidikan Anak: Keteladanan, Nasehat, dan Perhatian", Jurnal Pendidikan Islam AUD, Vol. 1, No. 1, Th. 2021, hal. 1

<sup>75</sup> Abu Bakar Adinan Siregar, Pendekatan Pendidikan Anak: Keteladanan, Nasehat, dan Perhatian", Jurnal Pendidikan Islam AUD, Vol. 1, No. 1, Th. 2021, hal. 1

nenek menjaga adik dengan mengajak bermain mobil-mobilan bersama. Indikator perkembangan sosial emosional anak terbagi dalam tiga aspek yaitu aspek kesadaran diri, aspek rasa tanggung jawab untuk diri sendiri, dan orang lain serta aspek perilaku prososial. Perkembangan perilaku prososial merupakan salah satu dari beberapa aspek perkembangan yang harus dikembangkan pada anak usia dini. Desmita menyatakan bahwa perkembangan psikososial berhubungan dengan perubahan-perubahan atau emosi dan kepribadian serta perubahan dalam bagaimana individu berhubungan dengan orang lain. Hurlock menjelaskan bahwa masa kanak-kanak dini yaitu usia 2-6 tahun memiliki periode perkembangan anak berusaha untuk mengendalikan lingkungan dan mulai belajar menyesuaikan diri secara sosial, menghargai orang lain dan menunjukkan rasa simpati.<sup>76</sup> Aspek indikator perkembangan sosial emosional anak yaitu berhubungan dengan kemampuan anak untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan sosialnya serta kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain.

Perubahan pada treatment 4 yaitu konselor memiliki temuan, bahwa pada reports 1 konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 2,5 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Reports 2 menunjukkan konseli menggunakan gadget dengan intensitas waktu 30 menit-2 jam penggunaan, maka terdapat perubahan. Berdasar penuturan *significan other* dan hasil observasi mengutarakan, ketika kakek membereskan gadget yang ditaruh sembarangan, konseli hanya menanyakan keberadaan gadgetnya saja

---

<sup>76</sup> La Hewi & Surpida, "Permainan Dadu pada Pengembangan Perilaku Prososial Anak di RA An-Nur Kota Kendari", Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1, No.2, Th. 2019, hal. 118

tanpa berniat memainkan. Kemudian, menurut penuturan nenek, ketika konseli bermain gadget, namun nenek meminta untuk berhenti dengan alasan siap-siap mengaji, konseli dapat berujar “sebentar, nek”. Sebelum ada treatment, ketika diminta berhenti ia akan tantrum dan membanting barang-barang yang ada disekitarnya. Namun, sekarang konseli mampu berkata, “sebentar nek”. Menurut Gross, Anak-anak umumnya mengalami kesulitan dalam pengaturan emosi mereka. Kemampuan anak-anak dalam menyalurkan emosi mereka sangat beragam. Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi daya ingat terhadap suatu peristiwa penting sekaligus dapat memfasilitasi interaksi sosial. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat *Ensor, Spencer, dan Hughes* menghasilkan kesimpulan, bahwa untuk berperilaku prososial diperlukan kemampuan memahami emosi orang lain. Sebagai gambaran, seringkali anak-anak menangis maupun marah tanpa bisa dikontrol maupun ketakutan tanpa ada penyebab yang pasti. *Eisenberg, Fabes, Jones, Smith, Guthrie, Poulin, Friedman* mengatakan, bahwa perbedaan individu dalam regulasi emosi akan berhubungan dengan perilaku prososial dan bahwa orang-orang dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk akan menampilkan perilaku kurang membantu.<sup>77</sup>

## 2. Perspektif Islam

Islam adalah agama yang mengajarkan umatnya secara seimbang. Hal tersebut terlihat pada tauladan Rasulullah SAW yang mengajarkan hidup sederhana.

---

<sup>77</sup> Rizky Drupadi & Ulwan Syafrudin, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Anak Usia Dini”, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2 No. 3, Th. 2019, hal. 92-93

Fitrah manusia adalah hidup seimbang. Hidup seimbangan ditujukan pada perilaku. Hidup berlebihan dapat mendatangkan ketidakseimbangan. Sesuai firman Allah SWT sebagai berikut:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا  
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” QS Al –A‘raf ayat 31<sup>78</sup>

Menurut Tafsir Kemenag RI, pada ayat tersebut Allah memerintahkan agar manusia berlaku adil dalam semua urusan, maka pada ayat ini Allah memerintahkan agar memakai pakaian yang baik dalam beribadah, baik ketika salat, tawaf, dan ibadah lainnya. Allah juga memerintahkan manusia untuk makan dan minum secukupnya tanpa berlebih-lebihan. Wahai anak cucu adam! pakailah pakaianmu yang bagus yaitu pakaian yang dapat menutupi aurat kalian atau bahkan yang lebih dari itu ketika kalian beribadah, sehingga kalian bisa melakukan salat dan tawaf dengan nyaman, dan lakukanlah itu pada setiap memasuki dan berada di dalam masjid atau tempat lainnya di muka bumi ini.

Dalam rangka beribadah, kami telah menyediakan makanan dan minuman, maka makan dan minumlah apa saja yang kamu sukai dari makanan dan minuman yang halal, baik dan bergizi, tetapi jangan berlebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya, ataupun dalam makan

---

<sup>78</sup> Departemen Agama RI, Al – qur’an dan Terjemahannya Syaamil Al – qur’an, (Bandung: SYGMA, 2005) hal. 154

dan minum. Karena sungguh, Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran-Nya kepada orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun.

Allah mengecam kaum musyrik yang mengharamkan sesuatu yang baik, seperti berpakaian dan memakan makanan yang baik, kemudian mereka mengatakan bahwa ketentuan itu berasal dari Allah. Oleh karena itu, Allah memerintahkan nabi-Nya untuk mengingkari perkataan orang-orang musyrik itu. Katakanlah, wahai nabi Muhammad, kepada mereka yang mengharamkan apa yang diharamkan Allah, siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah disediakan, yakni diizinkan untuk dikenakan dan dinikmati, untuk hamba-hamba-Nya, dan rezeki yang baik-baik yang Allah sediakan di muka bumi ini' katakanlah, pakaian, makanan, atau rezeki lainnya, semua itu untuk orang-orang yang beriman juga orang yang tidak beriman dalam kehidupan dunia, tetapi ia akan menjadi khusus untuk mereka saja yang beriman pada hari kiamat. Demikianlah, kami menjelaskan ayat-ayat, yakni ketetapan-ketetapan hukum atau bukti-bukti kebesaran kami, itu untuk orang-orang yang ingin mengetahui.<sup>79</sup> Kemudian, ayat lain sebagai berikut:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ

السَّبِيلِ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Katakanlah: “Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat

---

<sup>79</sup> <https://tafsirweb.com/2485-surat-al-araf-ayat-31.html>

dahulu (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus” QS. Al-ma’idah ayat 77<sup>80</sup>

Menurut Tafsir Al-Muyassar karangan Kementerian Agama Saudi Arabia Katakanlah (wahai rasul) kepada kaum nasrani, ”janganlah kalian berbuat melampaui garis kebenaran dalam perkara yang kalian yakini terkait al-masih. Dan janganlah kalian mengikuti hawa nafsu kalian sebagaimana golongan yahudi mengikuti hawa nafsu mereka dalam urusan agama, sehingga mereka terjurumus kedalam kesesatan, dan membawa banyak manusia kepada kekufuran kepada Allah, dan mereka keluar dari jalan istiqamah menuju lorong petaka dan kesesatan.<sup>81</sup>

Al Isra’ ayat 26

وَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ ۖ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا

---

#### **Tafsir Ringkas Kemenag**

*Dan berikanlah haknya kepada keluarga-keluarga yang dekat, dari pihak ibu maupun bapak, berupa bantuan, kebajikan, dan silaturahmi. Demikian juga kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan, berikanlah zakat yang diwajibkan atas kamu, sedekah yang dianjurkan atau bantuan lainnya yang diperlukan, dan janganlah kamu menghambur-hamburkan hartamu secara boros dengan membelanjakannya pada halhal yang tidak ada kemaslahatan.*

---

#### **Tafsir Kemenag**

---

<sup>80</sup> Departemen Agama RI, Al – qur’an dan Terjemahannya Syaamil Al – qur’an, (Bandung: SYGMA, 2005) hal. 121

<sup>81</sup> <https://tafsirweb.com/1961-surat-al-maidah-ayat-77.html>, diakses pada 23 Desember 2021

Pada ayat ini, Allah swt memerintahkan kepada kaum Muslimin agar memenuhi hak keluarga dekat, orang-orang miskin, dan orang-orang yang dalam perjalanan. Hak yang harus dipenuhi itu ialah: mempererat tali persaudaraan dan hubungan kasih sayang, mengunjungi rumahnya dan bersikap sopan santun, serta membantu meringankan penderitaan yang mereka alami. Sekiranya ada di antara keluarga dekat, ataupun orang-orang miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan itu memerlukan biaya untuk keperluan hidupnya maka hendaklah diberi bantuan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan mereka. Orang-orang yang dalam perjalanan yang patut diringankan penderitaannya ialah orang yang melakukan perjalanan karena tujuan-tujuan yang dibenarkan oleh agama. Orang yang demikian keadaannya perlu dibantu dan ditolong agar bisa mencapai tujuannya. Di akhir ayat, Allah swt melarang kaum Muslimin bersikap boros yaitu membelanjakan harta tanpa perhitungan yang cermat sehingga menjadi mubazir.

Larangan ini bertujuan agar kaum Muslimin mengatur pengeluarannya dengan perhitungan yang secermat-cermatnya, agar apa yang dibelanjakan sesuai dengan keperluan dan pendapatan mereka. Kaum Muslimin juga tidak boleh menginfakkan harta kepada orang-orang yang tidak berhak menerimanya, atau memberikan harta melebihi dari yang seharusnya. Keterangan lebih lanjut tentang bagaimana seharusnya kaum Muslimin membelanjakan hartanya disebutkan dalam firman Allah swt: Dan (termasuk hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih) orang-orang yang apabila menginfakkan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, di antara keduanya secara wajar. (al-Furqan/25: 67) Adapun keterangan yang menjelaskan makna yang terkandung dalam ayat tentang larangan boros yang berarti mubazir dapat diperhatikan dalam hadis-hadis Nabi sebagai berikut: Diriwayatkan dari Abdullah bin Umar, ia berkata, "Rasulullah saw bertemu Saad pada waktu berwudu, lalu Rasulullah

bersabda, "Alangkah borosnya wudumu itu hai Saad!" Saad berkata, "Apakah di dalam berwudu ada pemborosan?" Rasulullah saw bersabda, "Ya, meskipun kamu berada di sungai yang mengalir." (Riwayat Ibnu Majah) Diriwayatkan dari Anas bin Malik bahwa ia berkata, "Datanglah seorang laki-laki dari Bani Tamim kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Wahai Rasulullah! Saya adalah seorang yang berharta, banyak keluarga, anak, dan tamu yang selalu hadir, maka terangkanlah kepadaku bagaimana saya harus membelanjakan harta, dan bagaimana saya harus berbuat."

Maka Rasulullah saw bersabda, "Hendaklah kamu mengeluarkan zakat dari hartamu jika kamu mempunyai harta, karena sesungguhnya zakat itu penyucian yang menyucikan kamu, peliharalah silaturrahim dengan kaum kerabatmu, dan hendaklah kamu ketahui tentang hak orang yang meminta pertolongan, tetangga, dan orang miskin. Kemudian lelaki itu berkata, "Wahai Rasulullah! Dapatkah engkau mengurangi kewajiban itu kepadaku?" Rasulullah saw membacakan ayat: Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat, juga kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Lalu lelaki itu berkata, "Cukuplah bagiku wahai Rasulullah, apabila aku telah menunaikan zakat kepada amil zakatmu, lalu aku telah bebas dari kewajiban zakat yang harus dibayarkan kepada Allah dan Rasul-Nya," lalu Rasulullah saw bersabda, "Ya, apabila engkau telah membayar zakat itu kepada amilku, engkau telah bebas dari kewajiban itu dan engkau akan menerima pahalanya, dan orang yang menggantikannya dengan yang lain akan berdosa." (Riwayat Ahmad)<sup>82</sup>

Al An'am

---

<sup>82</sup> Qur'an Kemenag, "Surat Al Isra':26) diakses di <https://quran.kemenag.go.id/sura/17> pada 31 Januari 2022 pukul 12:31

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ  
 مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ كُلُوا مِنْ  
 ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۗ

### ***Tafsir Ringkas Kemenag***

Pada ayat-ayat yang lalu diterangkan bagaimana kaum musyrik Mekah telah membuat ketetapan dan peraturan yang hanya berdasarkan pada keinginan hawa nafsu sendiri, bahkan mereka mengklaim bahwa peraturan itu berasal dari Allah. Pada ayat-ayat ini Allah menjelaskan lagi nikmat dan karunia-Nya yang diberikan kepada hambaNya. *Dan Dialah, Allah, yang menjadikan dua jenis tanaman, yaitu tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat.* Allah pun menciptakan untuk manusia berbagai macam pepohonan seperti *pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya).* Wahai manusia! *Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan jangan lupa berikanlah haknya, berupa zakat, pada waktu memetik hasilnya, tapi janganlah berlebih-lebihan,* dalam arti tidak terlalu pelit dan tidak terlalu boros, tetapi berada di antara keduanya. *Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan,* yaitu dengan mengeluarkan harta bukan pada tempatnya.

### ***Tafsir Kemenag***

Dengan ayat ini, Allah menegaskan bahwa Dialah yang menciptakan kebun-kebun yang menjalar dan yang tidak menjalar tanamannya. Dialah yang menciptakan pohon kurma dan pohon-pohon lain yang buahnya beraneka ragam bentuk

warna dan rasanya. Seharusnya hal itu menarik perhatian hamba-Nya dan menjadikannya beriman, bersyukur dan bertakwa kepada-Nya. Dengan pohon kurma saja mereka telah mendapat berbagai macam manfaat. Mereka dapat makan buahnya yang masak tapi masih segar, yang manis rasanya dan dapat pula mengeringkannya sehingga dapat disimpan untuk jangka waktu yang lama dan dapat dibawa ke mana pun dalam perjalanan serta tidak perlu dimasak lagi seperti masakan lainnya. Bijinya dapat dijadikan makanan unta. Batang, daun, pelepah dan seratnya, dapat diambil manfaatnya. Kalau dibandingkan dengan pohon-pohon di Indonesia pohon kurma itu seperti pohon kelapa. Allah mengaruniakan pula pohon zaitun dan delima, ada yang serupa bentuk tapi beda rasanya. Allah membolehkan hamba-Nya menikmati hasil dari berbagai macam pohon dan tanaman itu sebagai karunia dari Allah. Maka tidak ada hak sama sekali bagi hamba-Nya untuk mengharamkan apa yang telah dikaruniakan-Nya.

Karena Allah-lah yang menciptakan, Allah-lah yang memberi, maka Allah pulalah yang berhak mengharamkan atau menghalalkannya. Kalau ada di antara hamba-hamba-Nya yang mengharamkannya maka ia telah menganggap dirinya sama kedudukannya dengan Allah, dan orang-orang yang menaatinya berarti telah menyekutukan Allah dan inilah syirik yang tak dapat diragukan lagi. Maksud mengharamkan makanan di sini ialah menjadikannya haram untuk dimakan, bila dimakan tentu berdosa. Adapun melarang makanan karena alasan kesehatan, dilarang dokter atau karena sebab-sebab lain yang membahayakan, tidaklah termasuk syirik, karena kita diperintahkan Allah untuk menjauhkan diri dari bahaya. Kemudian Allah memerintahkan untuk memberikan sebagian dari hasil tanaman diwaktu panen kepada fakir miskin, kaum kerabat dan anak yatim, untuk mensyukuri nikmat Allah yang telah dilimpahkan-Nya kepada manusia. Ibnu Mundzir, Abu Syaikh dan Ibnu Mardawaih meriwayatkan dari Abi Sa'id al-

Khudri bahwa Rasulullah saw menafsirkan firman Allah: (al-An'am/6: 141) dengan, "berikan hak fakir miskin dari apa yang gugur dari tangkainya." Artinya gugur ketika dipanen. Dalam hal ini, Mujahid berkata, "Apabila kamu sedang panen dan datang orang-orang miskin, maka pukullah tangkai buah yang kamu panen itu dan berilah mereka apa yang jatuh dari tangkainya; apabila kamu telah memisahkan biji dari tangkainya maka berilah mereka sebagian dari padanya. Apabila engkau telah menampi membersihkan dan mengumpulkannya serta telah diketahui berapa banyak kadar nilai dari hasil panen itu, maka keluarkanlah zakatnya." Maimun bin Mihran dan Zaid bin al-A'sham meriwayatkan bahwa penduduk kota Madinah, bila mereka memanen kurma mereka membawa tangkai-tangkai kurma ke mesjid, lalu mereka letakkan di sana, maka berdatanganlah fakir miskin, lalu dipukulkannya tangkai kurma itu dan diberikannya kepada mereka kurma yang berjatuhan dari tangkainya.

Menurut Sa'id bin Jubair, hal ini berlaku sebelum turunnya perintah zakat. Orang-orang Arab selalu memberikan sebagian dari hasil tanamannya untuk makanan binatang, sedekah kepada anak yatim dan fakir miskin. Kebiasaan ini dilestarikan oleh Islam ketika memberlakukan wajib zakat (pada tahun kedua Hijriah dimana zakat hasil pertanian harus diberikan atau dikeluarkan segera begitu mereka panen, tanpa ditangguhkan). Selanjutnya Allah melarang makan berlebih-lebihan, karena hal itu sangat berbahaya bagi kesehatan dan dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit yang mungkin membahayakan jiwa. Allah Yang Maha Pengasih kepada hamba-Nya tidak menyukai hamba-Nya yang berlebih-lebihan itu.<sup>83</sup>

---

<sup>83</sup> Qur'an Kemenag, "Surat Al Isra':26) diakses di <https://quran.kemenag.go.id/sura/6> pada 31 Januari 2022 pukul 12:31

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Perilaku kecanduan gadget pada AR memiliki ciri-ciri: malas mematuhi perintah orang tua karena sibuk bermain gadget, memiliki kebiasaan kemana-mana membawa gadget, acuh tak acuh dengan nasihat orang tua untuk berhenti bermain gadget, tantrum ketika diminta berhenti bermain gadget, menggunakan gadget dengan durasi 5 jam perhari hingga lebih, lupa waktu ketika sudah bermain gadget, dan bermain gadget sembunyi-sembunyi, asyik dengan dunia sendiri, pembangkang, malas, dan perilaku agresif.

Proses treatment dengan teknik behavior chart untuk mengendalikan perilaku kecanduan gadget pada seorang anak usia 5 tahun melalui tahapan: identifikasi masalah, assesmen, prognosa, pelaksanaan teknik behavior chart, evaluasi, dan follow up. Teknik *behavior chart* memiliki langkah-langkah pelaksanaan berupa: 1) Mendefinisikan perilaku target, 2) Penentuan frekuensi, 3) Sistem rating, 4) Perancangan perilaku bagan, 5) Reports, dan 6) Pemberian Konskuensi. Teknik tersebut memiliki komponen penguatan yang dilakukan untuk membantu AR agar

berperilaku adaptif yang dicerminkan pada target. Fungsi bagan *behavior chart* adalah untuk memfasilitasi pemantauan perilaku adaptif secara mudah dan spesifik, karena pada bagan tersebut terdapat pelaporan skor, sehingga konselor dapat melihat perubahan konseli.

Perubahan setelah dilakukan intervensi secara umum adalah konseli terlihat ada perubahan dalam indikasi-indikasi perilaku kecanduan gadget. Konseli mampu untuk menyimpan gadget di waktu tertentu dan memainkan gadget dengan intensitas waktu yang relatif sedikit. Skedul kegiatan pada bagan *behavior chart* membantu pengkondisian perilaku kebiasaan baru akibat perilaku kecanduan gadget menjadi perilaku adaptif.

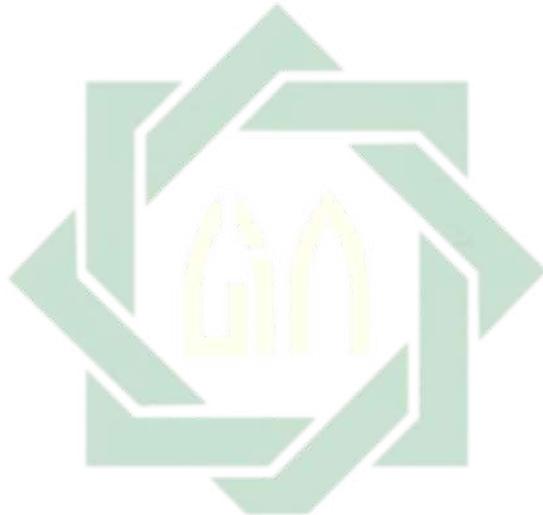
## **B. Rekomendasi**

Dalam penggunaan *teknik behavior chart*, konselor dituntut untuk kreatif dalam pembuatan bagan dan pemberian penguatan. Hal tersebut dikarenakan latar belakang konseling yang berusia anak-anak. Konselor juga membutuhkan kemampuan mengolah situasi agar tetap menarik perhatian anak saat intervensi dengan pemberian ragam *ice breaking*. Kemudian, konselor membutuhkan metode yang kreatif sesuai kesukaan konseli anak agar penyampaian pengajaran perilaku kebiasaan baru kecanduan gadget dapat dipahami sesuai dengan usia perkembangan.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan telah diupayakan dan dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah yang ada, namun demikian masih terdapat bagian atau batasan yang kurang sempurna, mengenai:

- a. Konseli dalam melaksanakan skedul perilaku pada teknik behavior chart masih bergantung mood yang sering berubah-ubah
- b. Pengkondisian penggunaan gadget berada di luar treatmen merupakan keterbatasan konselor kendali konselor



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Mohammad. *Mengenal Pola Asuh Orang Tua Dalam Pembentukan Akhlak Anak*. Jurnal Studi Keislaman, Volume 5. Nomor 2. Desember 2019.
- Afrida, Yeni. *Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 4. No. 1. Th. 2018.
- Arikunto, Imi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. (Jakarta: Pt Rineka Cipta. 2006).
- Arriani, Farrah. *Perilaku Agresif Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Usia Dini. Volume 8 Edisi 2. November 2014.
- Ary Pratama, Bangkit. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Sikap Apatitis Terhadap Lingkungan Sekitar Pada Siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah*. Indonesian Journal On Medical Science. Vol. 6. No. 1. Th. 2016.
- Nurmasari, Aula. Skripsi: *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Keterlambatan Perkembangan Pada Aspek Bicara dan Bahasa Pada Balita di Kelurahan Tambak Rejo Surabaya*. (Surabaya: Universitas Airlangga 2016).
- Azzahra, Yasmin. Skripsi: *Implementasi Ta'zir Melalui Teknik Behavior Chart Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Mentaati Peraturan di Pondok Pesantren Al Fattah Putri Kartasura*. (Surakarta: IAIN Surakarta. 2020).
- Bakar Adinan Siregar, Abu. Pendekatan Pendidikan Anak: Keteladanan, Nasehat, dan Perhatian”, Jurnal Pendidikan Islam AUD, Vol. 1, No. 1, Th. 2021, hal. 1
- Citrawati Yuliastary, Etta dan Made Gede Wirakusuma, “Analisis Financial Distress Dengan Metode Z-Score Altman, Springate, Zmijewski”, E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana, Vol. 6, No.3, 2014, hal. 386.
- Departemen Agama RI, Al – qur’an dan Terjemahannya Syaamil Al – qur’an, (Bandung: SYGMA, 2005) hal. 154

- Departemen Agama RI, Al – qur’an dan Terjemahannya Syaamil Al – qur’an, (Bandung: SYGMA, 2005) hal. 121
- Drupadi, Rizky & Ulwan Syafrudin, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Anak Usia Dini”, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2 No. 3, Th. 2019, hal. 92-93
- Hana Pebriana, Putri. “Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini”. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1 No. 1 Th. 2017, hal. 9
- Herdiansyah, Haris. Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 76.
- Hewi, La & Surpida, “Permainan Dadu pada Pengembangan Perilaku Prososial Anak di RA An-Nur Kota Kendari”, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1, No.2, Th. 2019, hal. 118
- Inaya, Indah. Skripsi: Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Dengan Teknik Behavior Chart Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Tahun Ajaran 2020/2021”, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2020), hal.22
- Komalasari, Gantina dkk, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 244.
- Lailatus Rizki, Rosy. Skripsi: “Penerapan Terapi Visual Art Dengan Animasi Islami Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Seorang Anak Di Desa Papar-Kediri”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)
- Moleong, Lexy. Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hal. 6
- Mushfi El Iq Bali, Muhammad. “Model Interaksi Sosial Dalam Mengelaborasi Sosial”, Jurnal Pedagogik, Vol. 04 No. 02 Th. 2017, hal. 6
- Pranessia Anggrasari, Anggun dan Rasi Rahagia, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 3-5 Tahun”, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners UPN, Vol 1, No 1, Th. 2020, hal. 19

- Rizki, Hasanul. Skripsi: “Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Gadget Dengan Empati pada Mahasiswa” (Bandar Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hal. 22
- Santoso, Agus. *Konseling Spiritual*, (Surabaya: Uinsa Press, 2004), Hal. 92.
- T. Erford, Bradley. “*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 389
- Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Rosalana Fiva, 2010), h, 201
- Wulandari, Dwi dan Dilfera Hermiat. “Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget” *Jurnal Keperawatan Silampari* Volume 3, Nomor 1, Desember 2019, hal. 383
- Yuliani, Wiwin. “Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling”, *Jurnal Quanta* Vol. 2, No. 2, Th. 2018, hal. 85
- <https://kbbi.web.id/bangkang-2>, diakses 16 Desember 2021, pukul 15:08
- <https://kumparan.com/berita-terkini/bacaan-arti-dan-kandungan-surat-al-zalزالah-ayat-7-1wGASlyASD2/full> diakses pada 18 September 2021, pukul 20:07
- <https://tafsirweb.com/1961-surat-al-maidah-ayat-77.html>, diakses pada 23 Desember 2021
- <https://tafsirweb.com/2485-surat-al-araf-ayat-31.html>, diakses pada 23 Desember 2021, pukul 21:00
- <https://www.gadgetsquad.id/news/ini-dia-konten-internet-yang-sering-diakses-anak-anak/> diakses pada 28 November 2021, pukul 11:10 A.M