



Studi Literatur Penerapan Teknik Modelling Sebagai Upaya Pengubahan Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Usia Dini

Wulan Purnama Sari¹, Gilar Gandana², Herman Syafri³

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha No. 18, Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115

Email: wulanpgpaudc@upi.edu¹, gilar@upi.edu², herman.syafri@upi.edu³

Abstrak: Di era revolusi industri 4.0 ini, perkembangan teknologi sangat pesat sehingga banyak anak usia dini yang menggunakan *Smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *Smartphone* pada anak semakin meningkat karena perangkat ini mudah diakses dan memiliki berbagai fitur yang menarik perhatian anak. Pada dasarnya, *Smartphone* belum tepat diberikan kepada anak sebagai telepon genggam pribadi karena dapat memicu perilaku adiktif yang berlebihan pada anak. Perilaku adiktif tersebut dapat berdampak pada perkembangan sosial, emosional, dan kemampuan komunikasi anak apabila tidak diawasi dengan baik oleh orang tua maupun lingkungan sekitar. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji teknik *modeling* dalam proses perubahan perilaku adiktif *Smartphone* pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *studi literatur* dengan menelaah berbagai sumber atau referensi yang berkaitan dengan teknik *modeling* dalam proses mengubah atau memperbaiki perilaku adiktif *Smartphone* pada anak. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penerapan teknik *modeling* dapat mengubah perilaku adiktif *Smartphone* ke arah perilaku yang lebih positif melalui model sebagai figur atau panutan yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak. Anak akan meniru, mengamati, dan merasakan sosok model sehingga kecanduannya terhadap *Smartphone* dapat berkurang melalui model tersebut. Selain itu, keberhasilan teknik *modeling* juga dipengaruhi oleh konsistensi pendampingan orang tua dan lingkungan dalam memberikan contoh perilaku yang baik kepada anak.

Kata kunci: *Anak Usia Dini, Revolusi Industri, Perilaku Adiktif, Smartphone, Studi Literatur*

Abstract: *In the era of the Industrial Revolution 4.0, technological development has grown rapidly, leading many early childhood children to use Smartphones in their daily lives. The use of Smartphones among children continues to increase because these devices are easily accessible and offer various features that attract children's attention. Basically, Smartphones are not yet appropriate to be given to children as personal mobile phones because they can trigger excessive addictive behavior in children. Such addictive behavior can affect children's social, emotional, and communication development if it is not properly supervised by parents and the surrounding environment. The purpose of this article is to examine modeling techniques in the process of changing Smartphone addictive behavior in children. The method used in this study is a literature review by examining various sources and references related to modeling techniques in the process of changing or improving Smartphone addictive behavior in children. The results of the study conclude that the application of modeling techniques can change Smartphone addictive behavior toward more positive behavior through models as figures or role models who will be imitated and followed by children. Children will imitate, observe, and relate to the model figure so that their addiction to Smartphones can be reduced through the model. In addition, the success of modeling techniques is also influenced by the consistency of parental guidance and the surrounding environment in providing good behavioral examples for children.*

Keywords: *Early Childhood, Industrial Revolution, Addictive Behavior, Smartphone, Literature Review*

A. Pendahuluan

Pada revolusi industri 4.0 seperti sekarang ini, perkembangan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut adalah berkembangnya teknologi telekomunikasi *handphone* atau *Smartphone*. *Smartphone* adalah wadah untuk menyebarkan informasi, pusat pembelajaran, dan hiburan yang digemari oleh semua kalangan serta membantu berbagai aktivitas yang diminati dalam kehidupan (Cahya K, 2021). *Smartphone* memiliki fitur menarik yang ditawarkan dan sering kali membuat anak-anak cepat akrab dengannya (Sulastri & Khodijah, 2020). *Smartphone* merupakan teknologi yang banyak digunakan untuk komunikasi, menghubungkan orang-orang di seluruh dunia, dan semakin penting dalam kehidupan sehari-hari manusia, termasuk bagi anak-anak karena kemudahan penggunaan dan berbagai fungsinya.

Anak usia dini mengalami perkembangan dan interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. *Smartphone* dapat memuaskan rasa penasaran mereka karena memiliki berbagai fitur yang menarik, terutama aplikasi game online. Padahal, pada usia tersebut anak seharusnya lebih banyak bermain dan berbaur dengan teman-teman sebayanya. Menurut (Murdianingsih & Faqih, 2016), satu dari tiga anak mulai menggunakan *Smartphone* ketika berumur 3 tahun dan satu dari sepuluh anak menikmati *gadget* pada usia yang lebih muda, yaitu 2 tahun. Pada dasarnya, *Smartphone* belum tepat diberikan kepada anak-anak sebagai telepon seluler pribadi karena dapat memicu perilaku adiktif yang berlebihan pada anak (Ariston & Frahasini, 2018). Perilaku adiktif juga dapat disebut sebagai perilaku kecanduan.

Penggunaan *Smartphone* pada anak dalam jangka waktu lama dan dilakukan secara berulang kali dapat membuat anak menjadi kecanduan terhadap *Smartphone*. Akibatnya, banyak waktu anak yang tersita hanya untuk bermain *Smartphone* sehingga kehidupan sehari-harinya menjadi terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh (Syifa, 2019) menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* berdampak pada perkembangan psikologis anak sekolah dasar. Dalam penelitian tersebut, 10 anak kelas V yang menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari dua jam per hari mengalami perubahan perilaku. Dampak positif yang ditimbulkan yaitu anak lebih mudah mencari informasi tentang pembelajaran dan lebih mudah berkomunikasi dengan teman. Namun, dampak negatif penggunaan *gadget* berpengaruh pada perkembangan psikologis anak, terutama pada aspek perkembangan emosi dan moral. Perkembangan emosi anak yang menggunakan *gadget* menjadi mudah marah, suka membangkang, dan sering berbicara sendiri saat menggunakan *gadget*. Sedangkan pengaruh terhadap perkembangan moral terlihat pada menurunnya kedisiplinan, anak menjadi malas melakukan aktivitas, meninggalkan kewajibannya, serta berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain game dan menonton YouTube.

Begitu pula dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Chusna, 2017) yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* menimbulkan banyak dampak negatif, di antaranya anak menjadi sulit berkonsentrasi, lambat dalam perkembangan motorik, dan mengalami perubahan perilaku yang signifikan. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mengawasi, mengontrol, dan memperhatikan segala aktivitas anak.

Menurut Shao-I Chiu dalam (Karenina, 2021), perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan serta memiliki kemiripan dengan perilaku patologis dan kecanduan ringan dibandingkan kecanduan alkohol ataupun obat-obatan. Dampak yang ditimbulkan adalah apabila individu tidak dapat mengontrol keinginannya, maka hal tersebut akan berdampak negatif pada dirinya sendiri. Selanjutnya, fenomena penggunaan *Smartphone* di era pandemi juga turut memengaruhi perkembangan perilaku anak. Ahmad M. Ramli, selaku Dirjen Penyelenggaraan Pos dan Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika, menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 di Indonesia berpengaruh pada pembelajaran daring yang menyebabkan usia minimal penggunaan media sosial turun hingga usia enam tahun (Media Indonesia, 2021).

Pemberian *Smartphone* kepada anak menjadi awal bagi anak untuk berkenalan dengan teknologi digital (Rachmat et al., 2021). Anak akan mencurahkan perhatian dan rasa ingin tahunya terhadap *Smartphone* yang baru diberikan oleh orang tua. Terlebih lagi, fungsi dan kegunaan *Smartphone* yang canggih, seperti kemampuan menampilkan video atau suara, membuat anak semakin penasaran. Pada akhirnya, anak secara tidak langsung akan menonton dan menyaksikan berbagai tayangan yang ada di *Smartphone* tersebut hingga lupa waktu dan menyukai semua fitur yang tersedia pada *Smartphone*.

Menurut praktisi *Cognitive Behaviour Therapy*, Ray Zairaldi, yang dilansir oleh *Suara.com*, adiksi *gadget* atau *Smartphone* dapat mengaktifkan saraf di otak sehingga mampu memberikan rasa bahagia dan senang. Apabila seseorang sudah kecanduan *gadget*, saraf di otak tersebut akan terus terstimulasi secara berlebihan (Karenina, 2021).

Hikari Takeuchi, seorang profesor muda dari *Tohoku University* Jepang, menulis artikel berjudul *Impact of Videogame Play on The Brain's Microstructural Properties: Cross-sectional and Longitudinal Analyses* yang dirujuk oleh Aric Sigman, seorang psikolog dari Amerika Serikat. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa bermain games selama masa kanak-kanak dapat menyebabkan *neuro adaptation* (adaptasi saraf) dan *neural structural changes* (perubahan struktur pada daerah saraf) yang berkaitan dengan kecanduan (Karenina, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Smartphone* memberikan dampak negatif bagi anak, salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif atau kecanduan terhadap *Smartphone*. Oleh karena itu, penulis ingin menelaah lebih dalam mengenai penerapan teknik *modeling* sebagai upaya perubahan perilaku adiktif anak usia dini terhadap *Smartphone*.

B. Landasan Teori

1. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak berusia nol sampai enam tahun yang memiliki karakteristik khas atau keunikan pada setiap individunya, baik secara fisik maupun psikis, serta berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Adapun aspek perkembangan pada anak usia dini di antaranya meliputi perkembangan moral dan agama, perkembangan fisik-motorik, perkembangan

kognitif atau kecerdasan, perkembangan sosial emosional, dan perkembangan bahasa (Gandana & Danti, 2017).

2. Perilaku Adiktif

Adiktif merupakan bahasa serapan dari bahasa Inggris yang berarti candu, yaitu sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus-menerus (Ahmad, 2018). Menurut Sarafino dalam (Ahmad, 2018), kecanduan adalah kondisi yang dihasilkan dari penggunaan zat alami atau zat sintetis secara berulang sehingga seseorang menjadi tergantung secara fisik maupun psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar akibat penggunaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Ketergantungan psikologis merupakan keadaan ketika individu merasa terdorong untuk menggunakan sesuatu guna mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya.

Menurut M. Bian et al. dalam (Karenina, 2021), perilaku adiktif *Smartphone* merupakan perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *Smartphone* yang dapat menimbulkan masalah sosial, seperti menarik diri dari lingkungan dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta menjadi bentuk gangguan kontrol impuls pada diri seseorang.

3. Teknik *Modeling*

Menurut Singgih dalam (Kapas & Fatimah, 2019), teknik *modeling* adalah salah satu teknik yang dimiliki oleh terapi perilaku (*behavior therapy*). Teknik *modeling* merupakan teknik percontohan, yaitu model disajikan untuk diamati oleh individu, kemudian individu diperkuat dengan cara mencontoh tingkah laku dari model tersebut. Terdapat beberapa istilah lain yang digunakan dalam teknik *modeling*, di antaranya penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Istilah umum yang digunakan untuk mendeskripsikan proses belajar tersebut adalah belajar melalui pengamatan terhadap model serta perubahan perilaku yang terjadi sebagai hasil dari proses pengamatan tersebut.

C. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur, yaitu penelusuran penelitian kepustakaan dari berbagai jurnal, buku, dan artikel lainnya guna menyusun suatu tulisan mengenai topik yang diangkat (Marzali, 2017). Ciri utama studi kepustakaan antara lain sebagai berikut.

1. Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata berupa kejadian, orang, atau benda lainnya.
2. Peneliti hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
3. Data pustaka umumnya merupakan sumber sekunder, artinya peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua, bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan.
4. Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

Sumber data dalam studi kepustakaan berasal dari berbagai literatur atau referensi yang terkait dengan topik penelitian. Sumber data tersebut dapat diperoleh dari buku, jurnal, artikel, laporan, dokumen, dan sumber informasi lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data ini dapat diperoleh melalui berbagai sumber, baik secara *offline* maupun *online*, yang berkaitan dengan penerapan teknik *modeling* sebagai upaya perubahan perilaku adiktif *Smartphone* pada anak usia dini.

Data dari sumber literatur diolah melalui teknik analisis isi, yaitu setiap artikel diidentifikasi berdasarkan tema atau topik utama, kemudian informasi penting yang terkait dengan penelitian dianalisis dan disusun menjadi temuan yang relevan. Tahapan penelitian dari awal sampai akhir meliputi pemilihan literatur, evaluasi literatur, analisis isi, dan penyusunan temuan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi untuk mengidentifikasi tema dan informasi penting dalam setiap artikel jurnal serta menyusun temuan yang relevan. Prosedur penelitian meliputi pengumpulan data, pengorganisasian data, dan analisis data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan penelitian.

D. Studi Literatur Penerapan Teknik Modelling Sebagai Upaya Perubahan Perilaku Adikti Smartphone Pada Anak Usia Dini

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No	Penulis	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	(Rismawati, U., 2017)	Mengetahui perubahan dari penerapan teknik <i>modeling</i> untuk mengurangi keterlambatan masuk sekolah pada siswa.	Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan menggunakan 3 siklus PTK.	Menunjukkan bahwa penerapan teknik <i>modeling</i> melalui konseling individu pada empat siswa selama tiga siklus memberikan perubahan ke arah yang lebih baik. Persentase perubahan pada siswa 1 sebesar 83%, siswa 2 sebesar 88%, siswa 3 sebesar 83%, dan siswa 4 sebesar 92%.
2	(Monica, T., 2021)	Mengetahui pengaruh pembelajaran kelompok dengan teknik <i>modelling</i> dalam meningkatkan keterampilan sosial anak di Taman Kanak-Kanak Kuntum Melati Bandar Lampung.	<i>Quasi experimental</i>	Menunjukkan bahwa teknik <i>modelling</i> meningkatkan keterampilan sosial secara signifikan setelah intervensi, dengan nilai <i>t-statistik</i> masing-masing sebesar 56,88 dan 98,75.
3	(Almediyah, S. N., 2019)	Mendeskripsikan teknik <i>modelling</i>	Deskriptif komparatif	Menunjukkan bahwa penggunaan teknik

		dalam meningkatkan perilaku adaptif seorang anak tunagrahita di SD Negeri Bendul Merisi 408 Surabaya.		<i>modelling</i> dalam proses bimbingan konseling Islam berhasil dengan persentase 75%. Hasil tersebut terlihat dari adanya peningkatan perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari yang menjadi lebih teratur.
4	(Munir, A., 2018)	Mendeskripsikan proses konseling dengan menggunakan teknik <i>modelling</i> sebagai upaya penanganan untuk mengurangi perilaku adiktif <i>Smartphone</i> pada seorang anak di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan.	Kualitatif	Menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku klien yang sebelumnya menjadi pecandu <i>Smartphone</i> , kemudian menjadi lebih mampu mengendalikan keinginan menggunakan <i>Smartphone</i> serta mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif.
5	(Kapas, B., & Fatimah, E. I., 2019)	Mendeskripsikan teknik <i>modeling</i> untuk mengurangi perilaku agresif anak <i>broken home</i> di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Bojonegoro.	Kualitatif	Menunjukkan adanya perubahan tingkah laku pada anak, seperti berkurangnya kebiasaan marah dan perilaku kasar saat marah. Selain itu, anak sudah dapat menerima kenyataan atas perceraian kedua orang tuanya, khususnya dapat menerima kembali ibunya.
6	(Safitrii, J., 2022)	Mengetahui bagaimana teknik <i>modeling</i> Islami membentuk perilaku adaptif anak tunagrahita di SLBN 2 Lombok Barat.	Deskriptif kualitatif	Penerapan teknik <i>modeling</i> pada anak tunagrahita dapat membentuk perilaku adaptif, seperti mampu bina diri, mengontrol emosi, dan berinteraksi dengan lingkungan baru. Selain itu, <i>modeling</i> Islami juga diterapkan untuk meningkatkan perilaku beragama anak agar lebih mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah.
7	(Febriyana, F., & Rahman, I.,	Mengetahui perubahan perilaku subjek	Kualitatif	Menunjukkan bahwa penerapan metode pembimbingan

	2023)	penelitian yang dimodifikasi melalui teknik <i>modelling</i> dalam membimbing anak usia prasekolah menggunakan <i>gadget</i> sesuai usia.		menggunakan teknik <i>modelling</i> efektif dalam mengubah perilaku anak prasekolah terkait penggunaan <i>gadget</i> . Hasil modifikasi perilaku dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan lamanya waktu penggunaan <i>gadget</i> .
8	(Cahya, K., 2021)	Menelaah teknik <i>modeling</i> dalam proses mengubah perilaku adiktif <i>Smartphone</i> pada anak.	Studi literatur	Teknik <i>modeling</i> merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku adiktif <i>Smartphone</i> ke arah perilaku yang lebih positif. Anak akan meniru, mengamati, dan merasakan figur model sehingga dapat mengurangi kecanduannya terhadap <i>Smartphone</i> .

Beberapa temuan berdasarkan hasil penjelasan dalam tabel di atas dapat digambarkan sebagai berikut.

1. Peningkatan keterampilan sosial

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa teknik *modelling* dapat mengubah beberapa perilaku anak ke arah yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Monica, 2021) menunjukkan bahwa teknik *modelling* dapat meningkatkan keterampilan sosial anak. Hal yang sangat penting bagi anak adalah adanya model atau perilaku yang dapat mereka tiru. Selain diberikan contoh yang baik, anak-anak juga perlu diberikan kesempatan untuk bersikap baik satu sama lain. Lingkungan anak harus menjadi tempat yang baik, yaitu lingkungan yang dapat mendorong perilaku positif anak, memberikan penguatan sosial dalam bentuk pujian, serta menciptakan kesempatan bagi anak-anak untuk bersikap baik satu sama lain. Dalam membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan kesadaran terhadap perasaan orang lain melalui kegiatan bermain, perkembangan moral anak juga akan terdorong. Hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku adiktif *Smartphone* pada anak karena meningkatnya keterampilan sosial dapat menurunkan perilaku adiktif *Smartphone*. Selain itu, meningkatnya keterampilan sosial juga akan meningkatkan kecerdasan emosional anak. Kecerdasan emosional merupakan salah satu penentu kesuksesan individu (Gandana, 2016).

2. Menurunkan perilaku agresif anak

(Kapas & Fatimah, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *modelling* dapat mengubah perilaku agresif anak. Perilaku agresif merupakan perilaku yang dapat memberikan stimulus dan mengakibatkan kerugian atau kerusakan, baik pada diri sendiri maupun individu lain. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan hingga menyebabkan adiksi dapat memicu munculnya perilaku

agresif. Teknik *modelling* untuk mengurangi perilaku agresif yang dilakukan oleh (Kapas & Fatimah, 2019) dilakukan melalui lima langkah atau proses konseling, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, serta evaluasi atau *follow up*. Dalam pelaksanaan proses konseling dan penerapan *treatment* kepada konseli, konselor memasukkan nilai-nilai Islam ke dalam terapi *modelling*, seperti mengganti kebiasaan berkata kotor dengan kalimat istigfar, membiasakan salat berjamaah dengan ayah konseli, dan meneladani tokoh dalam serial Islami.

3. Membentuk perilaku adaptif

Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap perkembangan anak memiliki dampak positif, yaitu membantu perkembangan fungsi adaptif anak. Fungsi adaptif merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar dan perkembangan zaman (Yumarni, 2022). Pada perkembangan zaman saat ini, penggunaan *gadget* menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga anak perlu mengetahui cara menggunakannya dengan baik. Salah satu bentuk fungsi adaptif manusia pada masa sekarang adalah mampu mengikuti perkembangan teknologi. Sebaliknya, anak yang tidak mampu mengikuti perkembangan teknologi dapat dikatakan bahwa fungsi adaptifnya belum berkembang secara optimal. Selain itu, rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar anak juga termasuk faktor penting dalam mendidik anak (Syafri et al., 2024). Ketika anak mampu berperilaku adaptif di rumah, sekolah, dan lingkungannya, maka anak akan lebih mudah berinteraksi dan berkomunikasi sehingga dapat berperilaku positif. Nilai positif lain dari *gadget* adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk lebih mudah mencari informasi. Apalagi saat ini anak-anak sekolah dituntut untuk mengerjakan tugas melalui internet. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan hingga menimbulkan adiksi dapat menurunkan perilaku adaptif pada anak. Banyak anak mulai kecanduan *gadget* dan melupakan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, sehingga berdampak pada kondisi psikologis, terutama menurunnya rasa percaya diri, serta memengaruhi perkembangan fisik anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Almediyah, 2019) dan (Safitrii, 2022) menunjukkan bahwa teknik *modeling* dapat membentuk perilaku adaptif, seperti mampu bina diri, mengontrol emosi, meningkatkan keterampilan sosial dan fungsi kognitif, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan baru.

4. Menurunkan perilaku adiktif *Smartphone*

Penggunaan *Smartphone* memberikan dampak negatif bagi anak, salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif atau kecanduan terhadap *Smartphone* (Munir, 2021). Teknik *modeling* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku adiktif *Smartphone* ke arah perilaku yang lebih positif. Melalui model sebagai figur atau *role model* yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak, anak akan meniru, mengamati, serta merasakan figur model sehingga dapat mengurangi kecanduannya terhadap *Smartphone* (Karenina, 2021).

Pengaruh peniruan melalui *modeling* menurut Komalasari dalam (Rismawati, 2017) adalah sebagai berikut.

- a. Pengambilan respons atau keterampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.
- b. Hilangnya respons takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang sebelumnya menimbulkan rasa takut pada konseli, namun ternyata tidak berakibat buruk bahkan memberikan dampak positif.
- c. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari sebelumnya dan tidak lagi mengalami hambatan dalam melakukannya.

Proses teknik *modeling* untuk mengurangi perilaku adiktif *Smartphone* pada anak adalah sebagai berikut.

1. Konselor menyesuaikan waktu dengan anak yang memiliki perilaku adiktif terhadap *Smartphone*, sekaligus memberitahukan model yang akan dijadikan sebagai objek percontohan dalam mengubah perilaku. Model yang digunakan dapat berupa *live model*, misalnya ayah dari anak tersebut.
2. Konselor mengidentifikasi permasalahan atau gejala-gejala yang dimunculkan oleh anak yang kecanduan *Smartphone*, hasil yang ingin dicapai, serta tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling.
3. Konselor memberikan layanan dengan teknik *modeling* untuk mengurangi perilaku adiktif *Smartphone*. Dalam proses konseling, model dijadikan sebagai figur atau *role model* yang akan ditiru dan dicontoh oleh anak (konseli). Anak diajak untuk meniru, mengamati, dan merasakan figur model sehingga dapat mengurangi kecanduannya melalui model tersebut.
4. Konselor juga melakukan *monitoring* dan wawancara setelah anak memperoleh pengalaman dari proses mengamati dan meniru model.
5. Konselor melakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana program atau tindakan yang telah dirancang dan disepakati dapat dilaksanakan. Melalui evaluasi tersebut, efektivitas konseling yang dilaksanakan dapat diketahui, apakah permasalahan anak dapat teratasi atau belum (Karenina, 2021).

Berdasarkan hasil temuan di atas, terdapat beberapa keterbatasan temuan dan makna penelitian terhadap perkembangan keilmuan tentang penerapan teknik *modelling* sebagai upaya perubahan perilaku adiktif pada anak usia dini, di antaranya sebagai berikut.

1. Keterbatasan sumber data

Penelitian literatur sering kali bergantung pada ketersediaan sumber data yang dihasilkan oleh peneliti lain sehingga memungkinkan adanya informasi yang terbatas atau tidak lengkap.

2. Keterbatasan konteks

Keterbatasan informasi mengenai konteks dan situasi penggunaan teknik *modelling* dapat membatasi pemahaman tentang penerapan teknik *modelling* sebagai upaya perubahan perilaku adiktif pada anak usia dini.

3. Keterbatasan studi empiris

Studi empiris mengenai penerapan teknik *modelling* sebagai upaya perubahan perilaku adiktif pada anak usia dini masih terbatas sehingga pemahaman mengenai penerapan dan pengaruhnya terhadap anak usia dini juga masih terbatas.

4. Keterbatasan generalisasi

Studi literatur sering kali terbatas pada sampel atau kasus tertentu sehingga kesimpulan yang dihasilkan hanya dapat diterapkan pada kasus tersebut dan belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

5. Keterbatasan aktualitas

Penelitian literatur sering kali mengandalkan sumber informasi yang sudah ada sehingga informasi yang diperoleh mungkin tidak selalu terkini atau relevan dengan perkembangan teknologi saat ini.

E. Simpulan

Penerapan teknik *modeling* dapat mengubah perilaku adiktif *Smartphone* ke arah perilaku yang lebih positif. Teknik *modeling* digunakan karena anak membutuhkan orang lain sebagai contoh dalam membantu mengatasi kegelisahannya sehingga anak dapat belajar mengendalikan ketergantungannya terhadap *Smartphone*. Melalui model tersebut, anak diarahkan untuk mengubah perilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari menjadi perilaku yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2018). *Teknik modelling sebagai upaya penanganan untuk mengurangi perilaku adiktif smartphone pada anak di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Almediyah, S. N. (2019). *Bimbingan konseling Islam dengan teknik modelling untuk meningkatkan perilaku adaptif anak tuna grahita di SD Negeri Bendul Merisi 408 Surabaya* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Ariston, Y., & Frahasini, F. (2018). Dampak penggunaan gadget bagi perkembangan sosial anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1675>
- Cahya, K. (2021). Studi literatur mengenai teknik modeling dalam proses perubahan perilaku adiktif smartphone pada anak usia dini. *Early Childhood Education and Development Journal*, 3(2), 59–67.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330.
- Febriyana, F., & Rahman, I. (2023). Intervensi sosial anak pra sekolah dalam penyimpangan penggunaan gadget melalui modifikasi perilaku dengan teknik modelling. *Governance: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan*, 10(2).
- Gandana, G. (2016). Meningkatkan kecerdasan emosional anak usia dini melalui permainan tradisional “Kaulinan Barudak” di taman kanak-kanak. *Jurnal Pedagogik Pendidikan Dasar*, 4(1), 58–72.

- Gandana, G., Pranata, O. H., & Danti, T. Y. Y. (2017). Peningkatan kemampuan mengenal lambang bilangan 1–10 melalui media balok Cuisenaire pada anak usia 4–5 tahun di TK At-Toyyibah. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(1), 92–105.
- Kapas, B., & Fatimah, E. I. (2019). *Konseling Islam dengan teknik modeling untuk mengurangi perilaku agresif anak broken home di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Bojonegoro*.
- Marzali, A. (2017). Menulis kajian literatur. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Media Indonesia. (2021). 89% penduduk Indonesia gunakan smartphone. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>
- Monica, T. (2021). *Pengaruh pembelajaran dengan teknik modelling dalam meningkatkan keterampilan sosial pada anak di Taman Kanak-Kanak Kuntum Melati Bandar Lampung tahun 2020* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Murdaningsih, D., & Faqih, M. (2016). *Survei: Jutaan anak usia SD kecanduan gadget*. <http://www.republika.co.id/berita/trendtek/gadget/14/01/17/mzjj2x-survei-jutaan-anak-usia-sd-kecanduan-gadget>
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati. (2021). Pengaruh kecanduan gawai terhadap disregulasi emosi anak usia dini. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Safitri, J. (2022). *Teknik modeling Islami untuk membentuk perilaku adaptif anak tuna grahita di SLBN 2 Lombok Barat* [Skripsi, UIN Mataram].
- Sulastri, E., & Khodijah, U. P. (2020). Pengaruh perkembangan anak terhadap ketergantungan gadget (*smartphone*) pada anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 149–160.
- Syafri, H., Lutfi, N., Muhammad, R. W. M., Qonita, H. A. Z., Alfi, F., Thiana, N., Siti, F. T., Muhamad, R. I. F., Azizah, S., Kholad, N., & Maulud, S. (2024). Profile of the availability and use of learning media that supports improving numeracy skills in elementary and junior high schools. *Indonesian Journal of Primary Education*, 8(1), 17–24.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh gadget terhadap anak usia dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 556623.