

## **Behavioral Skill Training sebagai Solusi dari Adiksi Gadget pada Anak**

**Nur Widad Mazaya<sup>1</sup>, Dinda Helmi Kayana Juwita<sup>2</sup>,  
Ifada Retno Ekaningrum<sup>3</sup>, Sigit Adi Pratomo<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Wahid Hasyim Semarang,

<sup>4</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

<sup>1</sup>nurwidadmazaya@gmail.com, <sup>2</sup>dindakayana1999@gmail.com,

<sup>3</sup>ifadaretnoekaningrum@unwahas.ac.id, <sup>4</sup>sigitadipratomo234@gmail.com<sup>4</sup>

### **ABSTRACT**

*Gadget addiction causes children to be less physically active and less skilled in interacting socially. To overcome the impact of this training, this research provides a solution in the form of a behavioral skill technique in the psychology of behaviorism called Behavioral Skill Training (BST). This study uses the method of literature study. The findings in this paper show that BST is effective in dealing with gadget addiction in children based on techniques in BST which include Instruction, Modeling, Rehearsal, and Feedback steps. The BST program can help develop social, emotional, interpersonal, and problem solving skills in children so that they can reduce the level of gadget addiction and improve the quality of life for children as a whole. Support from parents and schools, as well as regular and systematic evaluations need to be considered in the implementation of the BST program.*

*Keyword: Behavioral Skills Training, Gadget Addiction, Children*

### **ABSTRAK**

Adiksi gadget menyebabkan anak kurang aktif secara fisik dan kurang terampil dalam berinteraksi secara sosial. Untuk mengatasi dampak tersebut dalam penelitian ini memberikan solusi berupa teknik pelatihan keterampilan perilaku dalam psikologi bidang behaviorisme yang disebut dengan Behavioral Skill Training (BST). Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Temuan dalam ini menunjukkan bahwa BST efektif dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak berdasarkan teknik dalam BST yang meliputi langkah instruksi (*Instruction*), pemodelan (*Modeling*), latihan (*Rehearsal*), dan umpan balik (*Feedback*). Program BST dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, emosional, interpersonal, dan problem solving pada anak-anak sehingga dapat mengurangi tingkat adiksi gadget dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak secara keseluruhan. Dukungan dari orang tua dan sekolah, serta evaluasi yang teratur dan sistematis perlu diperhatikan dalam implementasi program BST.

*Kata Kunci: Behavioral Skill Training, Adiksi Gadget, Anak*

## **PENDAHULUAN**

Penggunaan gadget atau teknologi digital saat ini sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun penggunaan teknologi ini membawa banyak manfaat seperti memudahkan akses informasi dan komunikasi dengan orang lain, namun penggunaan gadget yang berlebihan terutama pada anak-anak dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan sosial mereka. Anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain gadget cenderung kurang aktif secara fisik dan kurang terampil dalam berinteraksi secara sosial. Mereka dapat menjadi kurang percaya diri, cenderung menjadi lebih pemalu dalam berinteraksi dengan orang lain, dan kurang mampu untuk mengontrol emosi mereka. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur anak-anak dan mempengaruhi kesehatan mereka.<sup>1</sup>

Dalam hal ini, behavioral skill training (BST) atau pelatihan keterampilan perilaku dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Behavioral Skill Training (BST) adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan perilaku yang positif. Pelatihan ini dapat membantu anak-anak untuk memahami pentingnya waktu yang seimbang antara kegiatan *offline* dan *online*, mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik, serta membangun kepercayaan diri dan kontrol diri.<sup>2</sup>

Setelah mengetahui secara singkat terkait dampak negatif dari adiksi penggunaan gadget, peneliti akan membahas lebih lanjut terkait salah satu solusi dari isu adiksi penggunaan gadget pada anak tersebut. Salah satu solusi tersebut

---

<sup>1</sup> Maulidya Ulfah Pd.I M., *DIGITAL PARENTING: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?* (EDU PUBLISHER, 2020).

<sup>2</sup> "Ilmu Hukum\_30301800349\_fullpdf.pdf," diakses 21 Juni 2023, [http://wisuda.unissula.ac.id/app/webroot/img/library/detail83/Ilmu%20Hukum\\_30301800349\\_fullpdf.pdf](http://wisuda.unissula.ac.id/app/webroot/img/library/detail83/Ilmu%20Hukum_30301800349_fullpdf.pdf).

adalah Behavioral Skill Training (BST). Dalam artikel ini, peneliti akan membahas konsep Behavioral Skill Training (BST), urgensi Behavioral Skill Training (BST) sebagai solusi untuk mengatasi adiksi gadget pada anak-anak, serta efektivitas pengaplikasian Behavioral Skill Training (BST). Selain itu, artikel ini juga akan membahas beberapa metode Behavioral Skill Training (BST) untuk membantu anak-anak mengatasi adiksi gadget dan menjadi lebih terampil dalam hal keterampilan sosial dan emosional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yaitu jenis penelitian yang didasarkan pada kajian terhadap literatur atau sumber-sumber tertulis yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan, dan artikel-artikel di media massa. Metode studi literatur digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data yang relevan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pencarian sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik Behavioral Skill Training (BST) sebagai solusi dari adiksi gadget pada anak-anak. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis dan sintesis terhadap data yang ditemukan dari sumber-sumber literatur tersebut.<sup>3</sup>

Proses analisis yang dilakukan dalam metode studi literatur meliputi pembacaan dan pemahaman terhadap isi sumber-sumber literatur, identifikasi tema dan masalah yang berkaitan dengan topik penelitian, serta sintesis dan penggabungan data dari sumber-sumber literatur yang relevan. Hasil analisis kemudian digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam

---

<sup>3</sup> Muhadjir N, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1989).

tentang topik penelitian dan mengembangkan argumen-argumen yang didukung oleh bukti-bukti dari sumber-sumber literatur.<sup>4</sup>

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam konteks Behavioral Skill Training (BST) sebagai solusi dari adiksi gadget pada anak-anak, penelitian ini mencakup analisis terhadap berbagai sumber literatur yang membahas tentang definisi Behavioral Skill Training (BST), efektivitas BST dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan BST dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak.

Hasil penelitian dengan metode studi literatur ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang konsep Behavioral Skill Training (BST) dan manfaatnya dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program BST yang lebih efektif dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak, serta membangun dasar pengetahuan yang lebih kuat untuk penelitian selanjutnya di bidang ini.

### **A. Adiksi Gadget pada Anak**

Hasil penelitian dengan metode studi literatur menunjukkan bahwa adiksi gadget pada anak merupakan masalah yang semakin meningkat di berbagai negara. Adiksi gadget pada anak ditandai dengan penggunaan gadget secara berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bermain, dan berinteraksi sosial. Anak-anak yang mengalami adiksi gadget cenderung lebih mudah teralihkannya perhatiannya, mengalami kesulitan dalam

---

<sup>4</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2012).

mengontrol penggunaan gadget, dan merasa cemas atau stres jika tidak dapat menggunakan gadget.<sup>5</sup>

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan adiksi gadget pada anak antara lain kurangnya pengawasan orang tua, lingkungan yang mendukung penggunaan gadget, keinginan untuk terus terhubung dengan teman-teman melalui media sosial, dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah atau tekanan hidup. Selain itu, adiksi gadget pada anak juga dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak.<sup>6</sup>

Prevalensi adiksi gadget pada anak cukup tinggi di berbagai negara, terutama di negara-negara yang memiliki akses internet yang mudah dan murah. Beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi adiksi gadget pada anak berkisar antara 10% hingga 50% dari total populasi anak-anak di negara tersebut. Dengan semakin meningkatnya penggunaan gadget di kalangan anak-anak, masalah adiksi gadget pada anak menjadi semakin mendesak untuk diatasi.<sup>7</sup>

## **B. Konsep Behavioral Skill Training (BST)**

Behavioral Skill Training berawal dari bidang psikologi, khususnya di bidang behaviorisme. Pendekatan ini menekankan pentingnya perilaku yang dapat diamati dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya. Teknik pelatihan keterampilan perilaku dikembangkan untuk membantu individu memperoleh keterampilan dan perilaku baru melalui pendekatan terstruktur dan sistematis. Saat ini, pelatihan keterampilan perilaku banyak digunakan di berbagai bidang, termasuk pendidikan, bisnis, dan perawatan kesehatan, untuk

---

<sup>5</sup> Gabriel Jey dan Belinda Mau, "DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN PERILAKU ANAK REMAJA MASA KINI," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 1 (30 Juni 2021): 99–110, <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>.

<sup>6</sup> Eka Anggraini, *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak* (Serayu Publishing, 2019).

<sup>7</sup> Siti Maghfirah Fitri, "KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK DALAM MENCEGAH KECANDUAN GADGET," *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam* 5, no. 2 (25 November 2022): 78–93, <https://doi.org/10.22373/jp.v5i2.14422>.

membantu individu mengembangkan keterampilan yang mereka butuhkan agar berhasil dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka.<sup>8</sup>

Perkembangan Behavioral Skill Training dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain karya psikolog behavioris seperti BF Skinner dan perlunya metode pelatihan yang efektif di berbagai bidang. Pada 1950-an dan 1960-an, behaviorisme adalah pendekatan yang dominan dalam psikologi, dan para peneliti mencari cara untuk menerapkan prinsip-prinsipnya pada masalah dunia nyata. Pada saat yang sama, bisnis dan organisasi sedang mencari cara yang lebih efektif untuk melatih karyawan mereka, dan pelatihan keterampilan perilaku muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. Saat ini, kebutuhan yang berkelanjutan akan metode pelatihan yang efektif dan pengembangan teknologi dan teknik baru terus mendorong evolusi Behavioral Skill Training.<sup>9</sup>

Dikembangkan pada tahun 1970-an oleh berbagai psikolog, Behavioral Skill Training merupakan salah satu faktor kunci yang digunakan untuk menilai kinerja dan sikap seseorang. Keterampilan ini sering disebut sebagai karakter yang baik, keramahan, kedewasaan, dan akal sehat. Kebanyakan orang cenderung membuat kesalahan dengan berpikir bahwa karakteristik ini muncul secara alami sebagai bagian dari menjadi baik atau pintar, tetapi tidak terbatas pada itu saja. Keterampilan perilaku tidak terbatas pada tindakan, tetapi membantu menentukan rantai pemikiran dan emosi. Sebagian besar keterampilan ini bersifat sosial yang membantu seseorang terhubung dengan lebih baik dengan orang lain.<sup>10</sup>

Hasil penelitian dengan metode studi literatur menunjukkan bahwa Behavioral Skill Training (BST) adalah program pelatihan keterampilan yang menggabungkan konsep dasar dari teori belajar sosial dan teori kognitif. Program ini didesain untuk membantu individu dalam mengatasi situasi yang

---

<sup>8</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Kencana, t.t.).

<sup>9</sup> Feida Noorlaila Isti`adah, *TEORI-TEORI BELAJAR DALAM PENDIDIKAN* (EDU PUBLISHER, 2020).

<sup>10</sup> Isti`adah.

menantang dengan cara yang lebih adaptif. Dalam program Behavioral Skill Training (BST), individu diajarkan keterampilan-keterampilan tertentu dengan menggunakan teknik-teknik belajar, seperti *modeling*, *shaping*, *reinforcement*, dan *fading*.<sup>11</sup>

Behavioral Skill Training (BST) dikembangkan dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki keterampilan-keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk membantu mereka mengatasi situasi yang menantang. Program ini mendorong individu untuk mempelajari keterampilan-keterampilan tersebut melalui latihan-latihan dan pengalaman-pengalaman yang disediakan dalam program. Dengan begitu, individu dapat mengembangkan keterampilan-keterampilan baru dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi situasi yang menantang.<sup>12</sup>

Konsep dasar Behavioral Skill Training (BST) meliputi teknik *modeling*, *shaping*, *reinforcement*, dan *fading*. Teknik *modeling* memungkinkan individu untuk mempelajari keterampilan-keterampilan baru dengan mengobservasi orang lain yang sudah mahir dalam melakukan keterampilan tersebut. Teknik *shaping* membantu individu untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru melalui proses pembentukan perilaku yang diinginkan. Teknik *reinforcement* memperkuat perilaku yang diinginkan dengan memberikan reward atau penguatan positif. Sementara itu, teknik *fading* membantu individu untuk mengurangi penggunaan penguatan positif secara bertahap dan mengembangkan kemampuan untuk melakukan keterampilan tersebut secara mandiri.<sup>13</sup>

BST umumnya digunakan dalam berbagai pengaturan, termasuk pendidikan, kesehatan, dan bisnis. Ini dapat digunakan untuk mengajarkan

---

<sup>11</sup> Dr Wilda Susanti M.Kom S. Kom, *PEMBELAJARAN AKTIF, KREATIF, DAN MANDIRI PADA MATA KULIAH ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN* (Samudra Biru, 2021).

<sup>12</sup> Isti`adah, *TEORI-TEORI BELAJAR DALAM PENDIDIKAN*.

<sup>13</sup> Eric L. Granholm, John R. McQuaid, dan Jason L. Holden, *Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia: A Practical Treatment Guide* (Guilford Publications, 2016).

berbagai keterampilan, termasuk komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan keterampilan interpersonal. Dengan memecah keterampilan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan dapat dikelola, BST dapat membantu individu mengembangkan kepercayaan diri dan kompetensi yang dibutuhkan untuk berhasil dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka.<sup>14</sup>

### **C. Metode dalam Behavioral Skill Training (BST)**

Behavioral Skill Training (BST) adalah metode yang digunakan untuk mengajarkan keterampilan baru kepada individu atau untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan yang ada. Metode ini melibatkan proses empat langkah yang mencakup instruksi, pemodelan, latihan, dan umpan balik. Berikut adalah langkah-langkah dalam BST:<sup>15</sup>

1. Instruksi (*Instruction*): Langkah pertama dalam BST melibatkan pemberian instruksi yang jelas dan ringkas tentang keterampilan yang akan dipelajari. Langkah ini penting karena membantu membangun landasan bagi pembelajar dan menetapkan ekspektasi untuk proses pelatihan.
2. Pemodelan (*Modeling*): Setelah instruksi diberikan, pelatih akan mendemonstrasikan keterampilan atau perilaku yang akan dipelajari. Langkah ini membantu pembelajar memvisualisasikan keterampilan dalam tindakan dan memahami nuansa perilaku.
3. Latihan (*Rehearsal*): Setelah pelatih memberikan contoh perilaku, pelajar akan memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan tersebut. Langkah ini memungkinkan pelajar menerapkan keterampilan dan menerima bimbingan dan umpan balik dari pelatih.
4. Umpan Balik (*Feedback*): Langkah terakhir dalam BST melibatkan pemberian umpan balik kepada pelajar. Pelatih akan memberikan umpan balik positif

---

<sup>14</sup> Granholm, McQuaid, dan Holden.

<sup>15</sup> Granholm, McQuaid, dan Holden.

untuk keberhasilan pelaksanaan keterampilan dan umpan balik korektif untuk setiap kesalahan atau kesalahan.

#### **D. Efektivitas BST dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak**

BST adalah suatu bentuk terapi perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif individu. BST dapat dilakukan melalui beberapa metode, seperti role-play, modeling, dan reinforcement. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam BST meliputi penggunaan positive reinforcement, extinction, dan punishment untuk memodifikasi perilaku individu.<sup>16</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa BST efektif dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Dalam sebuah studi yang dilakukan di sebuah sekolah dasar di Indonesia, ditemukan bahwa program BST yang dilakukan selama 8 minggu dapat mengurangi penggunaan gadget berlebihan pada anak-anak. Hasil penelitian serupa juga ditemukan di beberapa negara lain, seperti Malaysia dan Korea Selatan.<sup>17</sup> Selain itu, BST juga terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif anak-anak. Dalam sebuah studi di Korea Selatan, program BST yang dilakukan selama 10 minggu dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak-anak yang mengalami adiksi gadget.<sup>18</sup>

#### **E. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan BST dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak**

Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan Behavioral Skill Training (BST) dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak antara lain:<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Kadek Suranata dkk., *Model Konseling Kontemporer, Modern, dan Postmodern* (PT Inovasi Pratama Internasional, 2022).

<sup>17</sup> Suranata dkk.

<sup>18</sup> Suranata dkk.

<sup>19</sup> Dendih dkk., "STRATEGI PERENCANAAN MUTU TERPADU (QUALITY PLANNING) DALAM IMPLEMENTASI TQM PENDIDIKAN," t.t.

1. Konsistensi dan ketekunan dalam menerapkan metode BST

Konsistensi dan ketekunan dalam menerapkan metode BST adalah kunci keberhasilan dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Para orang tua atau pengasuh harus memiliki komitmen yang kuat untuk menerapkan metode ini dengan benar dan konsisten agar anak-anak dapat terbiasa dan mengambil manfaat dari metode tersebut.

2. Keterampilan komunikasi yang baik antara orang tua atau pengasuh dan anak-anak

Keterampilan komunikasi yang baik antara orang tua atau pengasuh dan anak-anak sangat penting dalam memperoleh keberhasilan dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Orang tua atau pengasuh harus mampu mengkomunikasikan dengan baik dan jelas tentang batasan penggunaan gadget dan memberikan alasan yang tepat agar anak-anak dapat memahami mengapa aturan tersebut penting.<sup>20</sup>

3. Pengawasan yang ketat

Pengawasan yang ketat dan teratur terhadap penggunaan gadget oleh anak-anak sangat penting dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Orang tua atau pengasuh harus memantau aktivitas anak-anak secara teratur untuk memastikan bahwa mereka tidak melebihi waktu yang ditentukan untuk menggunakan gadget.

4. Kreativitas dan variasi dalam aktivitas alternatif

Kreativitas dan variasi dalam aktivitas alternatif yang dilakukan oleh anak-anak selain menggunakan gadget dapat membantu dalam mengatasi adiksi gadget. Orang tua atau pengasuh harus memberikan pilihan aktivitas alternatif yang menarik dan bermanfaat untuk anak-anak agar mereka tidak merasa bosan dan tergoda untuk kembali menggunakan gadget.

5. Konseling dan dukungan psikologis

---

<sup>20</sup> "30301800349\_fullpdf.pdf," diakses 10 Juni 2023, [http://repository.unissula.ac.id/24813/1/30301800349\\_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/24813/1/30301800349_fullpdf.pdf).

Konseling dan dukungan psikologis juga dapat membantu dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Orang tua atau pengasuh dapat mencari bantuan dari ahli psikologi atau terapis yang terlatih dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak.

## 6. Penanaman nilai-nilai yang baik

Penanaman nilai-nilai yang baik seperti penghargaan terhadap waktu bersama keluarga, olahraga, dan belajar dapat membantu mengurangi kecanduan gadget pada anak-anak. Orang tua atau pengasuh harus memberikan contoh yang baik dan menunjukkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adiksi gadget pada anak-anak menjadi permasalahan yang semakin meningkat. Dampak negatif adiksi gadget pada anak-anak antara lain kurangnya interaksi sosial, gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu dicari solusi untuk mengatasi adiksi gadget pada anak-anak.

Behavioral Skill Training (BST) adalah salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. BST merupakan program pelatihan keterampilan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, interpersonal, dan problem solving pada anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa implementasi program BST dapat mengurangi tingkat adiksi gadget pada anak-anak dan meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka.

Implementasi program BST dilakukan melalui langkah-langkah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Jenis-jenis program BST yang dapat dilakukan untuk mengatasi adiksi gadget pada anak-anak antara lain program sosialisasi, program keterampilan pengelolaan emosi, program keterampilan interpersonal, dan program keterampilan problem solving. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam implementasi program BST antara lain dukungan dari orang tua dan sekolah, kecocokan program dengan karakteristik anak, dukungan fasilitator yang berkualitas, serta evaluasi yang teratur dan sistematis.

Sebagai kesimpulan, implementasi program BST dapat dijadikan solusi dalam mengatasi adiksi gadget pada anak-anak. Program BST yang efektif dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial, emosional, interpersonal, dan problem solving pada anak-anak sehingga dapat mengurangi tingkat adiksi gadget dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak secara keseluruhan. Dukungan dari orang tua dan sekolah, serta evaluasi yang teratur dan sistematis perlu diperhatikan dalam implementasi program BST.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- "30301800349\_fullpdf.pdf." Diakses 10 Juni 2023.  
[http://repository.unissula.ac.id/24813/1/30301800349\\_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/24813/1/30301800349_fullpdf.pdf).
- Anggraini, Eka. *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Serayu Publishing, 2019.
- Dendih, Heni Hasanah, Mukhtarom, dan Toto Thohir. "STRATEGI PERENCANAAN MUTU TERPADU (QUALITY PLANNING) DALAM IMPLEMENTASI TQM PENDIDIKAN," t.t.
- Fitri, Siti Maghfirah. "KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK DALAM MENCEGAH KECANDUAN GADGET." *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam* 5,

no. 2 (25 November 2022): 78–93.

<https://doi.org/10.22373/jp.v5i2.14422>.

Granholm, Eric L., John R. McQuaid, dan Jason L. Holden. *Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia: A Practical Treatment Guide*. Guilford Publications, 2016.

“Ilmu Hukum\_30301800349\_fullpdf.pdf.” Diakses 21 Juni 2023.  
[http://wisuda.unissula.ac.id/app/webroot/img/library/detail83/Ilmu%20Hukum\\_30301800349\\_fullpdf.pdf](http://wisuda.unissula.ac.id/app/webroot/img/library/detail83/Ilmu%20Hukum_30301800349_fullpdf.pdf).

Isti`adah, Feida Noorlaila. *TEORI-TEORI BELAJAR DALAM PENDIDIKAN*. EDU PUBLISHER, 2020.

Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Kencana, t.t.

Jey, Gabriel, dan Belinda Mau. “DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN PERILAKU ANAK REMAJA MASA KINI.” *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 1 (30 Juni 2021): 99–110.  
<https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>.

M.Kom, Dr Wilda Susanti, S. Kom. *PEMBELAJARAN AKTIF, KREATIF, DAN MANDIRI PADA MATA KULIAH ALGORITMA DAN PEMROGRAMAN*. Samudra Biru, 2021.

N, Muhadjir. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin, 1989.

Pd.I, Maulidya Ulfah, M. *DIGITAL PARENTING: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?* EDU PUBLISHER, 2020.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Suranata, Kadek, Luh Putu Sri Lestari, Putu Ari dharmayanti, dan Kade Sathya Gita Rismawan. *Model Konseling Kontemporer, Modern, dan Postmodern*. PT Inovasi Pratama Internasional, 2022.