

## Program Happy Sunday Untuk Mengurangi Smartphone Addiction

Maratul Fitriyah<sup>1</sup>, Widyaning Hapsari<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Purworejo

### ABSTRACT

*Current technological developments trigger the increasing number of smartphone users, not only adults but also children, which in turn leads to smartphone addiction behavior. Smartphone addiction is a condition where a person uses a smartphone continuously which will have a negative impact on him. Excessive use of smartphones can cause addiction for children. Therefore, the purpose of this study was to find out whether the Happy Sunday program can reduce smartphone addiction in children. This study uses a quantitative approach with experimental methods. The subjects in this study were children aged 7-12 years who at this time entered their middle and late childhood who had moderate and high smartphone addiction scores. The results of this study show that the Happy Sunday program is able to reduce smartphone addiction in children aged 7-12 years as evidenced by a Sig (2-tailed) value of 0.000, the significance value is less than 0.05 so that the hypothesis is accepted, meaning that there is a decrease in smartphone addiction in children aged 7-12 years after being given the Happy Sunday program. There is a significant difference in the results of smartphone addiction between the experimental group that was given a treatment and the control group who was not treated in the form of Happy Sunday. There was a decrease in the experimental group that was given treatment, while there was an increase in smartphone addiction in the control group that was not given any treatment.*

**Keywords:** Happy Sunday, smartphone addiction, children aged 7-12 years

### ABSTRAK

*Perkembangan teknologi saat ini memacu semakin luasnya pengguna smartphone tidak hanya orang dewasa namun juga anak-anak yang pada akhirnya memunculkan perilaku smartphone addiction. Smartphone addiction merupakan kondisi dimana seseorang menggunakan smartphone secara terus-menerus yang akan mengakibatkan dampak negatif pada dirinya. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan (addiction) bagi anak. Oleh karenanya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah program happy Sunday dapat mengurangi smartphone addiction pada anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu anak berusia 7-12 tahun dimana pada masa ini masuk dalam masa kanak-kanak pertengahan dan akhir yang memiliki skor smartphone addiction sedang dan tinggi. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa program happy Sunday mampu menurunkan smartphone addiction pada anak usia 7-12 tahun yang dibuktikan dengan nilai Sig (2-tailed) 0,000, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis diterima, artinya terjadi penurunan smartphone addiction pada anak usia 7-12 tahun setelah diberikan program happy Sunday. Terdapat perbedaan hasil smartphone addiction yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi suatu perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa Happy Sunday ini. Terdapat penurunan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sedangkan adanya peningkatan smartphone addiction pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.*

**Keywords:** Happy Sunday, smartphone addiction, anak usia 7-12 tahun

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No 3 Purworejo; Email: xxx@umpwr.ac.id

## PENDAHULUAN

Pada hakikatnya teknologi diciptakan agar dapat mempermudah manusia dalam beraktivitas serta memberikan kenyamanan bagi penggunanya. Perkembangan zaman yang semakin modern menciptakan berbagai macam inovasi sehingga membuat hampir tidak ada bidang kehidupan manusia yang bebas dari penggunaannya khususnya teknologi komunikasi yang saat ini mampu memberikan transformasi bagi kehidupan manusia (Cusna, 2017). Saat ini *smartphone* tampak sebagai kebutuhan utama yang wajib dimiliki dan tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. *Smartphone* menjadi salah satu teknologi masa kini yang digunakan oleh semua kalangan mulai dari remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Tidak hanya itu, *smartphone* juga kini sudah banyak digunakan oleh kalangan anak-anak usia sekolah dasar (7-12 tahun). Bahkan lebih ironis, *smartphone* digunakan oleh anak-anak usia dini yang belum layak untuk menggunakannya (Ayouby & Hafiz, 2017)

Aplikasi *smartphone* seperti video dan *games* yang menarik perhatian anak-anak menjadikan mereka tertarik untuk menggunakan *smartphone*. Bahkan banyak orang tua yang beranggapan bahwa *smartphone* mampu menjadi teman bermain bagi anak yang aman dan mudah dalam pengawasan (Palar, J., Onibala., F & Oroh, W, 2018). Berbagai fitur dan aplikasi yang menarik mereka memanfaatkan untuk menemani anak agar orang tua dapat menjalankan aktifitas dengan tenang, tanpa khawatir anak akan mengganggu aktifitasnya orang tua. Sehingga dapat dikatakan peran orang tua dalam mendampingi perkembangan anak sudah tergantikan oleh *smartphone*. Hal tersebut merupakan dampak negatif yang ditimbulkan dari interaksi anak dengan *smartphone*. Kemudian, kehadiran *smartphone* juga cenderung menjadikan penggunanya jarang bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya. Kemudahan bersosialisasi melalui dunia maya, justru membuat individu cenderung menunjukkan perilaku anti-sosial (Muflih, dkk, 2017). Ketika anak-anak telah dikenalkan dan dibebaskan menggunakan *smartphone*, maka interaksi sosial anak akan cenderung menurun. Anak akan sibuk dengan dirinya sendiri tanpa memperdulikan keadaan disekitarnya.

Pada masa kanak-kanak, bersosialisasi dengan teman sebaya merupakan salah satu aspek penting yang harus dikembangkan pada anak. Ketrampilan sosial dapat membantu anak dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang ditemuinya (Cusna, 2017). Namun yang terjadi saat ini, banyak anak yang lebih intens dalam menggunakan *smartphone* di rumah daripada berinteraksi dengan teman sebaya di lingkungan. Sehingga, dikhawatirkan mereka akan mengalami kesulitan dalam menemukan pemecahan masalah dengan teman sebayanya. Idealnya, sebuah inovasi teknologi diciptakan untuk membantu pekerjaan dan aktivitas manusia. Demikian pula dengan *smartphone* yang dirancang untuk mempermudah komunikasi dan berbagai aktivitas lain (Daeng dkk, 2017). *Smartphone* sendiri memiliki dampak positif antara lain sebagai berikut : (1) mempermudah komunikasi; (2) menambah wawasan; (3) Memperluas pergaulan; (4) sebagai alternatif metode pembelajaran. Namun dampak negatif pun tidak dapat dihindari, diantaranya yaitu : (1) Penurunan konsentrasi belajar; (2) Penurunan kemampuan komunikasi; (3) Kecanduan (4) Menimbulkan gangguan kesehatan karena paparan radiasi dan merusak kesehatan mata pada anak (5) Mempengaruhi perilaku anak (Merpaung, 2018).

Anak-anak menggunakan *smartphone* untuk bermain *games* maupun melihat berbagai macam fitur menarik seperti mencari materi untuk menunjang belajarnya di sekolah hingga menonton video di *youtube*. Dari total keseluruhan aktivitas, anak lebih sering menggunakan *smartphone* untuk menonton animasi atau serial kartun yang tersedia pada *youtube*. Sedangkan hanya sedikit sekali yang menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan orang tua atau melihat video pembelajaran. Penggunaan *smartphone* pada anak-anak jika tidak segera diatasi dapat mengarah pada indikasi adiksi *smartphone*. Adapun beberapa ciri-ciri anak yang mengalami kecenderungan *smartphone addiction* adalah sebagai berikut : (1) Kehilangan keinginan untuk beraktivitas; (2) Banyak berbicara tentang teknologi; (3) Cenderung membantah perintah jika itu akan menghalanginya bermain *smartphone*; (4) *Mood* mudah berubah-ubah, sensitif atau mudah tersinggung (5) Sulit berbagi waktu dalam penggunaan *smartphone* dengan orang lain; (6) Mencari cara agar tetap menggunakan *smartphone* meski harus berbohong hingga mengganggu waktu tidur (Marpaung, 2018) .

Dampak negatif dari maraknya *smartphone* yang telah berkembang ini juga dialami oleh anak-anak di dusun Jetis Purworejo. Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap orang tua yang memberikan fasilitas *smartphone*, didapat hasil bahwa beberapa orang tua merasakan perubahan sikap pada anaknya. Perubahan yang dimaksud tersebut yaitu anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* daripada bermain bersama teman-temannya, marah jika diminta untuk berhenti bermain *smartphone*, menangis

ketika *smartphonenya* diambil, makan tidak teratur, sering mencuri waktu tidur malam untuk bermain *smartphone*, bahkan rela untuk meninggalkan hobi yang sebelumnya digemari demi bermain *smartphone*. Berdasarkan hasil pengumpulan data observasi dan wawancara di lapangan peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang *smartphone addiction* pada anak-anak di dusun Jetis Purworejo. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode berupa program *Happy Sunday* yang mengkombinasikan antara pemberian pengetahuan tentang dampak penggunaan *smartphone* pada anak, orang tua serta pemberian *games* yang akan membuat anak mengurangi penggunaan *smartphone* setiap harinya.

Beberapa penelitian sebelumnya dengan tema kajian yang relevan digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

Tabel 1. Tinjauan Pustaka

NO.	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Keefektifan Terapi Bermain Untuk Mengurangi Penggunaan <i>Smartphone</i> Yang Berlebih Pada Siswa Sekolah Dasar (Wahyuningsih, 2018)	Menggunakan tehnik bermain dalam intervensi	Penelitian Wahyuningsih menggunakan desain penelitian rancangan eksperimen dengan desain subjek tunggal sebanyak 3 orang sementara pada penelitian ini menggunakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan subjek eksperimen dan kontrol 20 orang
2.	Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah (Ramadhani, Iswinarti, dan Zulfiana, 2019)	Menggunakan desain penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif	Yang dilakukan Ramadhani dkk adalah menggunakan intervensi pelatihan kontrol diri. Sementara pada penelitian ini menggunakan Program <i>Happy Sunday</i>
3.	Efektivitas Parent-Child Games Untuk Mengurangi <i>Smartphone</i> Addiction Pada Anak (Puspaningtyas, 2018)	Menggunakan tehnik bermain dalam intervensi	Penelitian Puspaningtyas hanya melakukan intervensi dengan anak satu kali, sementara pada penelitian ini sebanyak empat kali pertemuan

Penelitian-penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini pada aspek tujuan yang bermaksud untuk mencari alternative solusi dalam mengurangi dampak penggunaan gadget. Namun penelitian ini memiliki kebaruan pada metode intervensi yang diberikan serta karakteristik subjek. Aspek metode meliputi penentuan populasi dan sampling serta jenis program intervensi, dimana program yang diberikan berupa *Happy Sunday* merupakan kegiatan yang memiliki sasaran untuk merestrukturisasi pikiran serta memodifikasi perilaku. Sedangkan subjek dalam penelitian ini merupakan subjek anak-anak yang berasal dari daerah yang sama yaitu dusun Jetis dengan karakteristik usia 7 sampai 12 tahun. Kemudian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu Program *Happy Sunday* efektif untuk menurunkan *smartphone addiction* pada anak-anak di dusun Jetis Purworejo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Program *Happy Sunday* dalam menurunkan tingkat adiksi *smartphone* pada anak-anak. Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini antara lain : Bagi subjek diharapkan penelitian ini akan memberikan dampak langsung bagi subjek untuk mengalihkan aktivitas penggunaan *smartphone* melalui aktivitas yang lebih positif; bagi orang tua dengan adanya penelitian ini diharapkan memiliki referensi dalam membantu anak-anaknya dalam mengurangi intereksinya dengan *smartphone*.

## METODE

Pada penelitian ini digunakan metode dengan pendekatan kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi berupa program Happy Sunday dalam menurunkan *smartphone addiction* pada anak. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 7-12 tahun di dusun Jetis yang memiliki *smartphone* sejumlah 20 anak. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik untuk menentukan jumlah sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal tersebut dikarenakan jumlah populasi yang terbatas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak usia 7-12 tahun yang memiliki kriteria sebagai berikut : memiliki *smartphone*, berdomisili di dusun Jetis, bersedia menjadi subjek penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 20 anak, terdiri dari 10 anak untuk kelompok eksperimen dan 10 anak untuk kelompok kontrol.

Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini diambil pada subjek dengan situasi yang berbeda. Kedua situasi yang akan dilakukan adalah situasi sebelum diberikan perlakuan dan situasi setelah diberikan perlakuan. Perlakuan tersebut akan diberikan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan.

**Tabel.2 Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen	T1	X	T2
Kontrol	T1		T2

Keterangan :

T1 = Pemberian skala *pre-test*

X = Perlakuan atau *treatment* (eksperime)

T2 = Pemberian skala *post-test*

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah Dusun Jetis, Desa Kedungpucang, Kecamatan Bener, Kabupaten Purworejo. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini kurang lebih 6 (enam) bulan dengan 4 (empat) kali pelaksanaan eksperimen. Variabel dalam penelitian yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) adalah Program *Happy Sunday* dan variabel terikat (Y) adalah *Smartphone Addiction*. Program *Happy Sunday* menggabungkan antara pemberian materi mengenai *smartphone* dengan permainan yang melibatkan aktivitas fisik pada anak. Untuk memonitoring kedua kegiatan tersebut, orangtua diberikan remind card untuk mencatat aktivitas bermain anak di rumah.. Pemantauan yang dilakukan oleh orang tua untuk mengisi *remind card* yaitu selama satu minggu. Setiap hari dalam satu minggu, orang tua akan mencatat permainan fisik yang dilakukan oleh anak dengan durasi waktu tertentu mulai dari 15 menit hingga sampai batas waktu yang tidak ditentukan.

*Smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif. *Smartphone addiction* merupakan suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Perilaku yang ditampilkan oleh pecandu *smartphone*, misalnya membawa pengisi daya *smartphone* kemanapun, kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* dan akan mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, mereka juga menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas di sekolah atau saat bekerja karena keinginan yang besar untuk terus menggunakan *smartphone*.

Adapun teknik mengumpulkan data yakni menggunakan skala *smartphone addiction* yang diberikan melalui *pre-test* dan *pos-test*. Selain itu, peneliti juga menggunakan data wawancara pada orang tua dan sebuah *remind card* yang akan

diberikan kepada orang tua untuk mengontrol anak dalam melakukan permainan di dalam rumah dan dokumentasi pada setiap sesi kegiatan yang dilakukan sebagai data pendukung/tambahan. Data penelitian yang diperoleh melalui alat pengumpul atau instrumen yang telah diujicobakan selanjutnya diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software* MS. Excel dan SPSS versi 16.0. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus uji-t independen dua arah (*t-test independent*) untuk menguji signifikan perbedaan rata-rata (*mean*) yang terdapat pada program pengolahan data SPSS 16. Adapun yang diperbandingkan pada uji hipotesis ini adalah gain skor atau mencari nilai selisih dari skor *post test* dan *pre test smartphone addiction* antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dilakukan beberapa tahapan, yaitu dimulai dari persiapan penelitian melalui survei dan pengambilan data awal, persiapan alat ukur, persiapan modul, dan seleksi partisipan. Setelah persiapan penelitian kemudian dilakukannya pelaksanaan penelitian mulai dari pelaksanaan *pre-test*, pemberian intervensi, dan pelaksanaan *post-test*. Setelah tahap pelaksanaan peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Pada hasil penelitian ini ada dua tahapan yang dilakukan yaitu deskripsi subjek dan analisis data kuantitatif. Setelah hasil analisis didapatkan, dilanjutkan pada pembahasan hasil yang berkaitan pada penelitian ini. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada tingkat *smartphone addiction* pada anak dengan memberikan skala sebelum pemberian perlakuan (*pre-test*) dan (*post-test*) diperoleh setelah diberikan perlakuan yang berbeda pada kedua kelompok. Selanjutnya data-data tersebut diolah dengan beberapa tahapan. Analisis data juga dilakukan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, uji perbandingan nilai *mean* terhadap data yang diperoleh.

Hasil Deskriptif

**Tabel 3. Hasil Pre-Test Dan Post-Test**

NO	NAMA	SKOR PRE- TEST	KATEGORI	SKOR POST- TEST	KATEGORI	KELOMPOK
1.	VA	90	tinggi	59	sedang	eksperimen
2.	RG	81	tinggi	81	tinggi	eksperimen
3.	MA	87	tinggi	71	sedang	eksperimen
4.	MF	83	tinggi	73	sedang	eksperimen
5.	MZ	79	sedang	53	sedang	eksperimen
6.	FA	76	sedang	67	sedang	eksperimen
7.	SS	80	tinggi	58	sedang	eksperimen
8.	NH	93	tinggi	72	sedang	eksperimen
9.	MP	78	sedang	70	sedang	eksperimen
10.	BR	76	sedang	63	sedang	eksperimen
11.	TA	78	sedang	81	tinggi	kontrol
12.	MM	74	sedang	84	tinggi	kontrol
13.	WA	87	tinggi	74	sedang	kontrol
14.	AM	80	tinggi	82	tinggi	kontrol
15.	MZ	79	sedang	80	tinggi	kontrol
16.	DM	78	sedang	83	tinggi	kontrol
17.	AA	80	tinggi	86	tinggi	kontrol
18.	MS	77	sedang	82	tinggi	kontrol
19.	NH	78	sedang	74	sedang	kontrol
20.	AT	81	tinggi	75	sedang	kontrol

### Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Pada tabel di bawah ini disajikan uji normalitas sebaran data penelitian yang menggunakan parametrik dan nonparametrik untuk melihat kesetaraan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti melakukan analisis skor *smartphone addiction* sebelum diberikan (*pre test*) perlakuan dan setelah (*post test*) diberikan perlakuan.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Mean	Std. Dev	Skewness	Std. Error	Kurtosis	Std. Error	Sig.
<i>Pre test</i> KE	82,30	5,889	0,786	0,687	-0,573	1,334	0,257
<i>Post test</i> KE	66,70	8,420	-0,069	0,687	-0,462	1,334	0,897
<i>Pre test</i> KK	79,20	3,360	1,190	0,687	3,322	1,334	0,153
<i>Post test</i> KK	80,10	4,306	-0,492	0,687	-1,175	1,334	0,161

### Hasil Uji Hipotesis

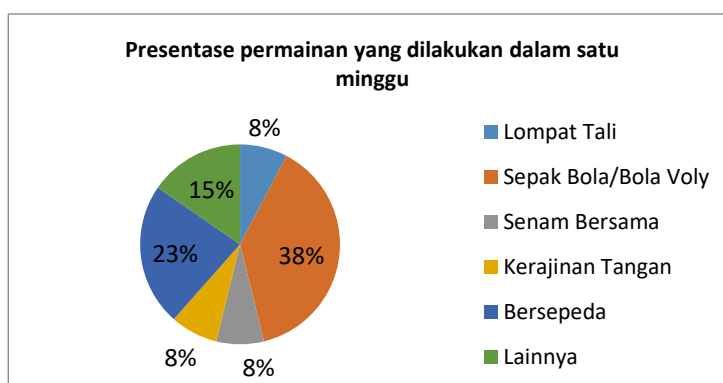
Pengujian hipotesis berdasarkan data *post testsmartphone addiction* dilakukan dengan uji *independent sample t-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 pada taraf signifikansi  $< 0,05$ . Berdasarkan hasil yang diperoleh sesuai tabel dengan uji *independent sample t-test* dengan nilai Sig (*2-tailed*) 0,000, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima atau dapat dikatakan bahwa program *Happy Sunday* efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada anak-anak di dusun Jetis Purworejo. Dari hasil diatas juga menunjukkan nilai signifikansi homogenitas yang didapat berdasarkan sig. *based on mean* = 0,054  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan juga bahwa data pada penelitian ini adalah sama (homogen).

**Tabel 5. Uji Sampel Independen**  
**Independent Samples Test**

	Tes Persamaan Varian		Rata-rata Uji-t						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Perbedaan Kesalahan	95% Perbedaan Interval Penurunan	95% Perbedaan Interval Kenaikan	
Hasil <i>Smartphone Addiction</i>	Varian yang diasumsikan	4.267	.054	-4.481	18	.000	2.991	-19.683	-7.117

### Evaluasi *Remind Card*

Berikut hasil monitoring *Remind Cards* yang menunjukkan aktivitas dan permainan fisik apa saja yang dilakukan oleh anak selama pemberlakuan permainan di rumah.



**Gambar 1. Diagram Lingkaran Presentase Permainan**

Hasil perolehan presentase terbesar ditunjukkan pada permainan yang dicantumkan pada lembar *remind card* yaitu bermain bola voly atau sepak bola dan bersepeda. Jenis permainan yang bervariasi muncul dalam tugas permainan diantaranya yaitu: lari-lari, renang, bulu tangkis, dakon, berkebun dan bermain masak-masak. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak merasa senang untuk berpartisipasi dalam tugas permainan ini. Anak-anak masih menunjukkan ketertarikan dalam bermain berbagai macam permainan dan melakukan aktivitas fisik daripada hanya menggunakan *smartphone*, terlebih jika anak difasilitasi untuk diberikan permainan yang bisa ia mainkan didalam rumah. Durasi pelaksanaan permainan dari hasil evaluasi dan monitoring remind cards menunjukkan bahwa durasi 15 menit merupakan durasi yang paling sering dilaksanakan dalam melakukan permainan. Durasi bermain 30 menit juga merupakan durasi yang cukup banyak digunakan dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa anak yang belum bisa terlalu lama bermain aktivitas fisik terlalu lama namun beberapa juga cukup dapat menikmati permainan tersebut dalam durasi waktu yang cukup lama.

### Analisis dan Pembahasan

Kedua kelompok melaksanakan *pre test* sebelum dilaksanakannya program *Happy Sunday* dan melaksanakan *post test* setelah dilaksanakannya program *Happy Sunday* pada waktu yang sama. Berdasarkan perhitungan statistik *independent sample t-test* dengan uji-t dua pihak yang telah dilakukan diperoleh nilai 0,000, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima dengan kata lain program *Happy Sunday* efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada anak-anak di dusun Jetis Purworejo. Program *Happy Sunday* menggabungkan permainan dengan pemberian materi mengenai *smartphone* kepada anak dan orangtua. Selain itu anak diberi fasilitas untuk dapat bermain berbagai macam permainan yang telah disediakan. Di masa kanak-kanak ini bermain sangatlah berperan penting dalam hal pembelajaran dan juga perkembangan, dengan bermain anak dapat mengeksplor dirinya mengenai lingkungan dan bersosialisasi dengan teman sebayanya. Bermain akan membuat anak belajar mengenai *problem solving*, arti kekompakan dan juga anak akan belajar bagaimana memperoleh keterampilan fisik dan sikap positif pada kelompok. (Yusuf dalam Puspaningtyas, 2018)

Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa program *Happy Sunday* ini efektif untuk menurunkan *smartphone addiction* pada anak-anak usia 7-12 tahun di dusun Jetis Purworejo. Menurunnya skor *post test* yang diperoleh oleh anak-anak pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa anak-anak kelompok eksperimen mampu mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* setelah diberikannya program *Happy Sunday* ini. Anak-anak yang mengalami perubahan ke arah yang positif ini dapat dilihat dari aktifnya mengikuti kegiatan saat intervensi serta tambahan kegiatan yang diberikan pada anak-anak melalui tugas rumah dan *remind card* yang di catat oleh orang tua. Santrock dalam Novitasari, Nasirun, dan Delrefi (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan pada masa kanak-kanak pertengahan dan akhir ini sangat baik untuk memperhalus keterampilan anak. Bermain merupakan suatu kebutuhan bagi anak-anak di sela-sela kegiatan belajar, dan sekolah. Bermain menjadi kegiatan yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang telah melekat pada diri anak. *Smartphone addiction* merupakan perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat individu tidak mampu mengontrol waktu atau terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menimbulkan gangguan sosial, menarik diri dari lingkungan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. (Putri, 2019). Adanya program *Happy Sunday*, anak-anak dapat belajar bagaimana mengatasi *smartphone addiction* yang telah dialaminya saat ini. Selain itu program *Happy Sunday* juga memberikan ruang bagi anak-anak untuk berkreasi dan mengembangkan imajinasi anak yang tak terbatas.

Konsep dari program ini adalah memberikan kegiatan fisik berupa permainan-permainan yang membutuhkan kerjasama antar teman. Selain itu terdapat juga permainan yang melatih kepercayaan diri individu dengan berbicara di depan individu yang lain. Program ini juga mengedukasi orang tua untuk lebih berhati-hati dan memberikan pengawasan kepada anak-anak merekayang diberikan fasilitas *smartphone*. Tugas dirumah tidak hanya diberikan untuk anak-anak saja, namun orang tua juga ikut berperan aktif mengawasi kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak, kegiatan dirumah maupun diluar rumah. Tujuan dari dirancangnya kegiatan ini yaitu mengajak anak-anak untuk aktif bergerak dengan permainan-permainan fisik yang dirancang khusus untuk anak-anak serta untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* yang menimbulkan *smartphone addiction* pada anak-anak. Menurut Anderson & Krathwohl (Shofiya dan Sukiman, 2019) terdapat enam variable dalam proses belajar yaitu: *remembering*;

*understanding, apply, analyze, evaluate, create*. Kategori mengingat (*remembering*) merupakan proses yang sangat berhubungan dengan proses daya ingat tentang materi yang diberikan. Pada proses *remembering* ini terdapat dua proses kognitif yang berkaitan yaitu anak akan menyadari dan mengingat kembali. Setelah itu anak akan memahami (*understanding*), seorang anak dapat memahami jika ia dapat menarik suatu pesan dari materi yang telah disampaikan. Proses selanjutnya yaitu *penerapan (applying)*, pada tahap ini anak akan menerapkan apa yang mereka peroleh kedalam perilaku. Pada penelitian ini anak menerapkan apa yang mereka peroleh kedalam permainan-permainan yang didapatkan.

Kognitif manusia terdiri dari tiga bagian yaitu: (1) *Input*, yaitu merupakan stimulus yang didapatkan dari lingkungan yang nantinya akan masuk ke panca indra manusia (penglihatan, suara dan rasa). (2) *Proses*, dimana dalam hal ini pengolahan informasi yang dilakukan oleh otak dengan cara yang beragam, dengan tahapan meliputi pengolahan atau penyusunan informasi ke dalam bentuk-bentuk simbolik, membandingkan sesuatu dengan informasi sebelumnya, memasukan ke dalam memorinya dan menggunakannya apabila diperlukan. (3) *Output*, yaitu hasil yang diperoleh dari tahapan yang berbentuk tingkah laku. Dalam penelitian ini anak menangkap informasi melalui pemberian materi serta anak memahami materi yang diberikan kemudian melakukannya dalam bentuk perilaku bermain. (Yusuf dalam Arifin, 2016). Ketika anak diberikan media permainan yang menarik untuk dilakukan, anak akan antusias untuk melakukan permainan tersebut secara berulang-ulang dengan teman sebayanya. Pada penelitian ini, anak diberikan media permainan yang dapat dimainkan dengan teman sebayanya maupun bersama keluarganya sehingga anak akan mampu mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan hasil *smartphone addiction* pada kelompok eksperimen serta adanya perubahan pada hasil *smartphone addiction* pada kedua kelompok. Berdasarkan perhitungan statistik *independent sample t-test* dengan uji-t dua pihak yang telah dilakukan diperoleh nilai 0,000, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa *Happy Sunday* ini merupakan suatu perlakuan yang mampu digunakan untuk mengurangi *smartphone addiction* pada anak usia 7-12 tahun. Peran orangtua dalam penelitian ini juga merupakan hal yang terpenting agar penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisa data hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah penggunaan *Happy Sunday* efektif menurunkan *smartphone addiction* pada anak usia 7-12 tahun di dusun Jetis Purworejo. Terdapat perbedaan hasil *smartphone addiction* yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi suatu perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa *Happy Sunday* ini. Terdapat penurunan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, sedangkan adanya peningkatan *smartphone addiction* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

## Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan yang telah dirumuskan sebelumnya, maka peneliti memberikan masukan berupa saran, antara lain : bagi anak disarankan mampu mengaplikasikan aktivitas *Happy Sunday* secara mandiri agar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan penggunaan *smartphone*; orang tua harus lebih berhati – hati dalam mengawasi dan memonitoring kegiatan anaknya dalam penggunaan *smartphone* untuk meminimalisir sisi negatif dari penggunaan *smartphone*; penggunaan *smartphone* sebaiknya tidak diberikan pada anak usia sekolah dasar 7-12 tahun, karena saat usia tersebut anak lebih baik diarahkan kedalam kegiatan yang memiliki aktivitas dilingkungan agar mudah untuk bersosialisasi; guru bekerjasama dengan orangtua harus berperan aktif dalam mendidik dan mengawasi anak terhadap perkembangan anak agar bisa saling menjaga anak untuk tidak mengarah dari sisi negatif penggunaan *smartphone*; serta bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait *Happy Sunday* disarankan pemilihan subjek yang lebih akurat yang dilakukan secara acak atau *random assignment*, selain itu peneliti dapat melakukan penelitian diberbagai daerah lainnya agar tidak terbatas di daerah Purworejo, sehingga metode ini dapat menjadi acuan mengurangi *smartphone addiction*.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Purworejo, khususnya bagi para dosen pembimbing yang telah mendukung dalam terlaksananya penelitian ini.



**REFERENSI**

- Al Ayouby, M. H. (n.d.). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini (Studi Kasus di PAUD dan TK Handayani Bandar Lampung). *Skripsi*. Universitas Lampung, Lampung .
- Arifin, S. (2016). Perkembangan Kognitif Manusia dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Tadarus*, 50-67.
- Cusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak . *Dinamika Penelitian : Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 315-330.
- Daeng, Mengkawang. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fisipol Unsrat Manado. *Acta Durna*.
- Daeng, Maria., N.N Mewengkang & Edmon R. Kalesaran. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fisipol Unsrat Manado. *Acta Diurna*, 1-15.
- Shofiya F., Sukiman. (2018). Pengembangan Tujuan Pembelajaran PAI Aspek Kognitif Dalam Teori Anderson, L.W. *Jurnal Al Ghazali*, 1-27.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal Kopasta*, 55-64.
- Muflih, Hamzah & Puniawan, Wayan. (2017). Penggunaan Smartphone dan Interaksi Sosial Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal* , 12-18.
- Nurmalasari, Wulandari, D . (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Prestasi Siswa SMPN Satu Atap Pakisjaya Karawang. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komputer*, 211-218.
- Palar, J., Onibala., F & Oroh, W. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Dengan Perilaku Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Kiawa 2 Barat Kecamatan Kewangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan*, 1-8.
- Novitasari, Reni., Nasirun, M & Delrefi D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B PAUD As Syafakoh Kabupaten Rejang Lebong . *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6-12.
- Ramadhani, R., Iswinarti & Zulfiana, Uun. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 25-34.
- Mulyana, Sri. Afriani. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 102-114.
- Yani, I. (2017). Stimulasi Perkembangan Anak Melalui Permainan Tradisional Suku Batak Toba. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD dan DIKMAS*, 89-98.