

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab kelima ini akan dibahas mengenai kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan disertai dengan saran untuk penelitian selanjutnya. Dalam bab V ini kesimpulan yang dibuat akan menjawab tujuan dari dilakukannya penelitian. Saran yang diberikan dalam penelitian ini tentunya ditujukan untuk kebaikan penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, dalam bab V akan dibahas lebih detail mengenai apa saja yang diperoleh dari penelitian ini dan kendala apa saja yang dialami selama penelitian akan menjadi saran yang membangun bagi penelitian selanjutnya.

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik tentunya menjawab tujuan dari permasalahan yang diangkat. Dalam kesimpulan tentunya akan menghasilkan jawaban yang jelas dan tepat dari tujuan. Berikut merupakan kesimpulan dari penelitian mengenai perubahan perilaku *digital addiction* pada anak.

1. Strategi perubahan perilaku yang dibuat dengan mengadaptasi Fogg Behavior Model dalam bentuk Matrix FBM. Strategi perubahan perilaku mengadopsi 3 faktor dari FBM yakni *motivation*, *ability*, dan *trigger* dari anak. Hal yang dapat memotivasi anak dalam perubahan perilaku adalah adanya hiburan, perilaku lingkungan sekitar, aktivitas pengganti *gadget*, dan batasan waktu yang berkurang, *Ability* yang dapat mempermudah anak dalam merubah perilakunya adalah aktivitas fisik yang ditingkatkan, rutinitas hobi diperbanyak dan adanya lingkungan mendukung dalam batasan penggunaan *gadget*. Sedangkan hal yang mendorong dari perubahan perilaku anak agar menjadi lebih cepat adalah bantuan *triggers* yakni bantuan dari lingkungan sekitar serta adanya pengingat batasan penggunaan *gadget*.
2. Membuat usulan intervensi persuasif untuk mengatasi perilaku *digital addiction* pada anak Indonesia. Usulan intervensi yang dibuat

berdasarkan hasil *matrix* mengenai hal yang memotivasi anak, *ability* anak, dan *trigger* anak terhadap perilaku anak.

V.2 Saran

Subbab saran merupakan subbab terakhir dari penelitian yang dilakukan. Dalam subbab saran akan dituliskan beberapa saran yang dapat membangun. Saran-saran yang diberikan tentunya berhubungan dengan penelitian yang dilakukan serta perbaikan yang perlu dilakukan dalam penelitian selanjutnya. Sehingga, dalam saran akan memiliki manfaat untuk penelitian selanjutnya. Berikut merupakan poin-poin dari saran untuk penelitian selanjutnya.

1. Dalam melakukan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan alat pengukuran lainnya. Hal ini dikarenakan belum terdapat pengukuran *digital addiction*.
2. Pada penelitian lainnya dapat dilakukan pencarian faktor lain yang mempengaruhi perilaku penggunaan *gadget* pada anak. Sehingga, dalam penelitian serupa dapat digunakan alat ukur kecanduan yang berbeda/ lebih terfokus pada kecanduan yang ingin diteliti.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur efektivitas dari hasil *prototype* yang dibuat dalam penelitian ini. Sehingga, perbaikan untuk hasil *prototype* dapat dibuat dan menjadi lebih baik untuk solusi yang telah dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*. doi : 10.2298/PSI191029017A
- Argyris, C. (1970). *Intervention Theory & Method: A Behavioral Science View*.
- Arnold, J. E. (1956). Creativity in engineering. *SAE Transactions*. doi : <https://www.jstor.org/stable/44468615>
- Aryanty, N. (2022). ADIKSI INTERNET: STUDI PADA REMAJA SMA KOTA JAMBI. *JAMBI MEDICAL JOURNAL "Jurnal Kedokteran dan Kesehatan"* doi : <https://doi.org/10.22437/jmj.v10i4.21476>
- Bozoglan, B. (2019). The Impact of Family on Digital Addiction: An Overview. *Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment*. doi : 10.4018/978-1-5225-8449-0.ch002
- Campbell, T. F., Dollaghan, C. A., Rockette, H. E., Paradise, J. L., Feldman, H. M., Shriberg, L. D., & Kurs-Lasky, M. (2003). Risk factors for speech delay of unknown origin in 3-year-old children. *Child development*. doi : <https://doi.org/10.1111/1467-8624.7402002>
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. doi : <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*. doi : <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*. diunduh dari <https://ejournal.uinsatu.ac.id>
- Deonisius, R. F., Lestari, I., & Sarkadi, S. (2019). The effect of digital literacy to internet addiction. *Jurnal EDUCATIO, Jurnal Pendidikan Indonesia*. doi : <https://doi.org/10.29210/120192333>

- Dewi, I. R. Orang Indonesia Paling Rajin Main Smartphone. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/>
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*. doi : <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Dyussenbayev, A. (2017). Age periods of human life. *Advances in Social Sciences Research Journal*. doi : <https://doi.org/10.14738/assrj.46.2924>
- Fadlilah, S. and Krisnanto, P. D. (2019). Analisis Penggunaan Gadget dan Interaksi Sosial Anak Usia Pra Sekolah di Taman Kanak- Kanak Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Diunduh dari : <http://103.114.35.30/index.php/JKM/article/view/3186>
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., & Salleh, M. A. M. (2016). The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents lead to nomophobia: early age gadgets exposure. *International Journal of Arts & Sciences*. ISSN : 1944-6934
- Felfe, C., Lechner, M., & Steinmayr, A. (2016). Sports and child development. *PloS one*, 11(5), e0151729. doi : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151729>
- GSMA Intelligence. *Seizing the digital transition opportunity*. London: GSM Association. (2022)
- Guerrero, M. D., Barnes, J. D., Chaput, J. P., & Tremblay, M. S. (2019). Screen time and problem behaviors in children: exploring the mediating role of sleep duration.
- Handayani, V. V. (2021). Si Kecil Kecanduan Gadget, Ini Dampaknya pada Kesehatan. Diakses dari : <https://www.halodoc.com/artikel/si-kecil-kecanduan-gadget-ini-dampaknya-pada-kesehatan>
- Hidayati, N. N. (2020). Indonesian traditional games: a way to implant character education on children and preserve Indonesian local wisdom. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*. doi : 10.24269/ijpi.v5i1.2475
- Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American journal of lifestyle medicine*.
- Kacar, D., & Ayaz-Alkaya, S. (2022). The effect of traditional children's games on internet addiction, social skills and stress level. *Archives of Psychiatric Nursing*.

- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. doi : 10.1080/0142159X.2020.1755030
- Kresina, T. F., & Lubran, R. (2011). Improving public health through access to and utilization of medication assisted treatment. *International journal of environmental research and public health*. doi : <https://doi.org/10.3390/ijerph8104102>
- Lewrick, M., Link, P., & Leifer, L. (2018). *The design thinking playbook: Mindful digital transformation of teams, products, services, businesses and ecosystems*. John Wiley & Sons.
- Lewrick, M., Link, P., & Leifer, L. (2020). *The design thinking toolbox: A guide to mastering the most popular and valuable innovation methods*. John Wiley & Sons.
- Marko, M. (2021). *29+ Smartphone Usage Statistics: Around the World in 2022*. Diunduh dari: <https://lefronic.com/blog/smartphone-usage-statistics/>
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. doi : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Mutimmatul, F., Wibawa, S. C., & Ekawati, R. (2018, July). Digital Addiction in Indonesian Adolescent. In Mathematics, Informatics, Science, and Education International Conference (MISEIC 2018). *Atlantis Press*. doi : <https://doi.org/10.2991/miseic-18.2018.66>
- Mumtaz, E. F., Ragamustari, S. K., & Hirawan, F. B. (2021). The Impact of the E-Sport Curriculum Toward Online Game Addiction. *TAZKIYA: Journal of Psychology*. doi : 10.15408/tazkiya.v9i1.19986
- Nazir S.Hawi, Maya S, Mark D.G. *The Digital Addiction Scale for Children : Development and Validation*. doi : <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132>
- NHS, N. (2019). Physical activity guidelines for children and young people. *Pridobljeno*, 18(6), 2020.
- Noer, M. K. (2016). Analisis Penyebab Terjadinya Digital Addiction pada Remaja Ditinjau dari Teori *Media Entertainment*. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, doi : <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v8i2.945>
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur

- Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*. diunduh dari :
<https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/48>
- Pfeiffer, K. A., & Wierenga, M. J. (2019). Promoting physical activity through youth sport. *Kinesiology Review*.
- Rothbaum, B. O., Meadows, E. A., Resick, P., & Foy, D. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy. In E. B. Foa, T. M. Keane, & M. J. Friedman (Eds.), *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. The Guilford Press. Diakses pada 29 September 2022.
- Sari, S., & Karagün, E. (2020). The Effect of Sports on Children's Internet Addiction, Optimism and Communication Skills. *International Journal of Applied Exercise Physiology*.
- Setiawati, K. A. (2021). Kenali Tanda-Tanda dan Cara Mengatasi Anak Kecanduan Gadget. Diunduh dari: <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/anak-kecanduan-gadget>
- Sinsomsack, N., & Kulachai, W. (2018, March). *A study on the impacts of Smartphone addiction*. In *15th International Symposium on Management*. Atlantis Press. doi: <https://doi.org/10.2991/insyma-18.2018.61>
- Sodik, M. A. Dampak kecanduan gadget di kalangan anak sekolah. *INA-Rxiv Papers*. doi : 10.31227/osf.io/ex5ch
- Tamsil, H. A. (2021). "Permasalahan Penggunaan Gadget Pada Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah. doi : <https://doi.org/10.37058/jpls.v6i1.3140>
- Theopilus, Y., & Atmadja, B. C. (2022). Pengembangan Sistem Persuasif pada Smartphone untuk Mengatasi Perilaku Kecanduan Smartphone pada Anak menggunakan Metode Design with Intent (Dwi). *Jurnal Ergonomi dan K3*, 7(1).
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. New York : Springer Publishing Company.

Young, K. (2016). *Internet addiction test (IAT)*. Wheat Lane, Wood Dale : Stoelting.

Zain, Z. M., Jasmani, F. N. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022, September). Gadgets and Their Impact on Child Development. doi : <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>

Zati, V. D. A., Faisal, S., & Ginting, R. L. (2019). Avoiding Gadget Addiction in Children by Helping Children to Develop Talents and Interests. doi : [10.4108/eai.3-11-2018.2285698](https://doi.org/10.4108/eai.3-11-2018.2285698)

Zhang, W. (2012). The influence of sports about internet addiction on teenagers' health in different dimensions. In *Knowledge Discovery and Data Mining* (pp. 739-744). Springer, Berlin, Heidelberg. doi : [10.1007/978-3-642-27708-5_102](https://doi.org/10.1007/978-3-642-27708-5_102)