

PENGGUNAAN GAME THERAPI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GADGET MTsN 3 BANDA ACEH

Fatimah Ibda¹ dan Alfia Tutnur Putri²

¹Fakultas tarbiyah UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia.

Email. fatimahibda@ar-raniry.ac.id

²Fakultas tarbiyah UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

Email. alfiatutnur@gmail.com

ABSTRAK

Game therapi adalah salah satu metode yang digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah melalui interaksi sosial aktif dengan trapis. Game therapi menggunakan permainan sebagai media untuk mengekspresikan diri dan emosi, terapi ini dapat menggunakan permainan tradisional yang dilakukan bimbingan kelompok untuk menarik minat siswa dan mengalihkan perhatian mereka dari gadget. Game therapi mendukung ekspresi kreatif dan eksplorasi siswa, membantu mereka mengatasi masalah mereka dengan cara yang simbolis dan menyenangkan. Kecanduan gadget dapat dapat berdampak negatif bagi siswa, siswa mengabaikan waktu belajar kurangnya interaksi sosial, menurunnya prestasi akademik dan masalah kesehatan mental dan fisik seperti gangguan penglihatan dan emosi menjadi tidak stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan game therapi dalam layanan bimbingan konseling kelompok apakah dapat mengurangi kecanduan gadget pada siswa MTsN 3 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen one group pre-test post-test design. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, yang menggunakan jenis purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan obsevasi dan kuesioner. Analisi data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. dengan nilai t hitung sebesar 101.444 (nilai t tabel = 1.796, $\alpha = 0.05$). Temuan ini mendukung hipotesis bahwa game therapi dapat mengurangi kecanduan gadget pada siswa.

Kata kunci : Game Therapi, Kecanduan Gadget

A. PENDAHULUAN

Minat belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran merupakan sesuatu yang penting dalam kelancaran proses belajar mengajar. Peserta didik

yang mempunyai minat belajar tinggi dalam proses pembelajaran dapat menunjang proses belajar mengajar untuk semakin baik, begitupun sebaliknya minat belajar peserta didik yang rendah maka kualitas pembelajaran akan menurun dan akan berpengaruh pada hasil belajar. (Hamalik, 2003) Hal ini terlihat karena tidak adanya perasaan senang peserta didik terhadap pembelajaran sehingga menyebabkan peserta didik bermalas-malasan dalam belajar dan tidak mau memperhatikan materi.

Minat belajar yang tergambarkan dari motivasi belajar peserta didik merupakan suatu keadaan di dalam diri peserta didik yang mampu menumbuhkan gairah, nyaman, merasa senang, semangat belajar dan mendorong atau mengarahkan perilaku kepada pencapaian tujuan yang ingin dicapainya dalam mengikuti pendidikan di sekolah. (Sudirman, 2007)

Pada saat proses belajar mengajar berlangsung banyak peserta didik yang kurang berminat dalam belajar dan mendapat nilai dibawah standar ketuntasan belajar minimal. Rendahnya kualitas pendidikan dapat diartikan sebagai kurang berhasilnya proses pembelajaran. Jika dilihat ada faktor penyebabnya bisa dari peserta didik, guru dan media pembelajaran yang digunakan. Dalam mewujudkan pembelajaran yang efektif dan efisien, peranan pendidik sangatlah penting karena pendidik memegang tugas dalam mengatur dan mengelola suasana di kelas. (Sudirman, 2007)

Manajemen kelas merupakan pembentukan minat dari kegiatan manajemen kelas meliputi pengaturan orang (peserta didik) dan pengaturan fasilitas. Pengaturan peserta didik (kondisi emosional) meliputi tingkah laku, kedisiplinan, minat/perhatian, gairah belajar, dan dinamika kelompok. Sedangkan pengaturan fasilitas (kondisi fisik) meliputi ventilasi, pencahayaan kenyamanan, letak duduk, penempatan peserta didik. (Wijaya., 2013)

Manajemen kelas di SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya belum terkelola dengan baik, peneliti menemukan pengelolaan manajemen kelas yaitu proses pembelajaran berlangsung peserta didik terlihat ada yang tidak memperhatikan pelajaran pada saat guru memberikan penjelasan. Ketika ada pertanyaan soal yang diberikan guru hanya ada beberapa peserta didik yang aktif, yang lain sibuk mengobrol sesama teman sekelasnya. Hal ini terlihat dari pengaturan ruangan belajar yang belum begitu baik, seperti peletakan media pembelajaran yang kurang strategis sehingga tidak semua peserta didik bisa melihatnya dengan mudah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, kita akan melihat apakah benar bahwa manajemen kelas memberikan pengaruh terhadap minat belajar peserta didik.

B. METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, yakni penelitian yang mengutamakan data dengan angka. Penelitian ini melibatkan variabel-variabel yang diukur secara numerik dan dianalisis menggunakan prosedur statistik. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah generalisasi prediktif dari teori tersebut benar atau tidak. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menghasilkan data yang objektif dan dapat diandalkan untuk mendukung atau menolak hipotesis yang diajukan, sehingga memungkinkan adanya pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena yang diteliti.

Metode dalam penelitian ini eksperimen, Penelitian ini menerapkan Metode Desain *One Group Pre-test Post-test*. Pengukuran awal atau pretest dilakukan sekali terhadap objek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Subjek penelitian, yang merupakan siswa yang mengalami ketergantungan pada *Gadget*, kemudian menjalani perlakuan sebanyak tiga kali dengan menerapkan teknik *game* teraphi. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran untuk mengevaluasi hasil perlakuan atau *post-test*. Tujuannya adalah mendapatkan hasil perlakuan yang lebih akurat dengan membandingkannya dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Rincian desain penelitian dapat ditemukan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1
Desain One Group Pretest Postest Design

Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
O_1	X	O_2

Keterangan:

O_1 : *Pre-Test* diberikan sebelum menggunakan teknik *game* teraphi.

O_2 : *Post- Test* diberikan setelah menggunakan teknik *game* teraphi

X : Penerapan atau penggunaan teknik *game* teraphi.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 94 orang, yang di mana setelah melakukan observasi kelas VIII mayoritas siswa dengan kecanduan *gadget*. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan dapat lebih relevan dan

mendalam. Dengan begitu peneliti menyebarkan angket untuk memilih atau menentukan sampel yang paling cocok untuk penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan melakukan penyebaran angket kepada siswa kelas VIII peneliti memilih Siswa yang paling tinggi angka kecandua *gadget*nya dengan jumlah 12 siswa.

Adapun Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini ialah Tahap Awal, (*Pre-Test*), Tahap Pelaksanaan serta Tahap Akhir, (*Post-Test*).

3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kecanduan *gadget* yang di adopsi dari lismayana (2021). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang berbentuk skala Likert. Kisi-Kisi instrument yang digunakan adalah Adaptasi dari Kisi-kisi Instrumen yang dikembangkan oleh Lismayanan tahun (2021), Peneliti mengadopsi Kisi-kisi ini dikarenakan penggunaan *game* terapi sesuai dengan penelitian ini.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen dapat dianggap valid atau tidak dalam mengukur suatu variabel penelitian, seperti kuesioner. Instrumen pada kuesioner dikatakan valid jika dapat mengukur dengan tepat apa yang hendak diukur. Dengan demikian, validitas berkaitan dengan "ketepatan" alat ukur. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid juga.

Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan Cronbach's Alpha dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Sama dengan validitas, reliabilitas juga melakukan pengujian sama seperti yang dilakukan di uji validitas. Yang dimana hasil diperoleh dari responden dimasukkan ke dalam tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien alpha (α). Alpha (α) yang memiliki standar nilai > 0.6 artinya reliabilitasnya mencukupi. Tetapi, apabila alpha (α) memiliki nilai > 0.7 artinya seluruh item dinyatakan reliabel karena seluruh tes konsisten secara internal memiliki reliabilitas yang kuat.

Berdasarkan analisis reliabilitas menggunakan SPSS versi 25 diketahui $N=32$, nilai Cronbach's *Alpha* adalah 0,919. Wiratna Sujarweni menyatakan bahwa reliabilitas apabila nilai cronbach's alpha > 0.6 , artinya instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

Berdasarkan pengolahan data, hasil dari perhitungan memperlihatkan dari 47 item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen kecanduan *gadget*. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen kecanduan *gadget* berada pada kategori sangat

tinggi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah berupa observasi dan kuesioner. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mengamati siswa dalam melakukan game terapi yang di bantu oleh rekan peneliti untuk memperoleh data aspek yang perlu dinilai adalah durasi penggunaan *gadget* siswa, frekuensi penggunaan *gadget*, jenis aktifitas dengan *gadget*, interaksi sosial, keterlibatan dalam *game* terapi, perubahan perilaku, tingkat kepuasan siswa terhadap *game*, dampak emosional, dan perubahan dalam performa akademik. Adapun Instrumen penelitian yang dikenal sebagai kuesioner adalah sebuah rangkaian pertanyaan tertulis yang disusun dengan tujuan utama untuk menggali informasi atau data dari responden terkait dengan beragam aspek yang mencakup dan berkaitan dengan kehidupan pribadi mereka Suharsimi Arikunto.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahap Uji Normalitas dan Uji T. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi ≥ 0.05 maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Selanjutnya, data tersebut diolah menggunakan Uji-T. Penelitian ini memanfaatkan skor T dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji-T ini bertujuan untuk melihat apakah game terapi dapat mengurangi kecanduan gadget. Dengan interpretasi data dilihat dari nilai signifikasinya ialah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Syarat untuk melakukan pengujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi > 0.05 maka H_0 di terima, sedangkan H_a ditolak
- b. Jika signifikansi < 0.05 maka H_a di terima, sedangkan H_0 ditolak\

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Penyajian Data

Penelitian yang dilaksanakan di MTsN 3 Banda Aceh merupakan jenis penelitian eksperimen yang dilakukan dengan melalui tiga tahapan dan di bantu dengan observasi untuk mendapatkan hasilnya. *Game*

terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah congklak sebagai salah satu permainan tradisional yang kini sudah banyak ditinggalkan oleh anak-anak maupun remaja dan beralih ke permainan modern seperti *game online*. Sebelum treatment permainan catur diberikan, peneliti terlebih dahulu melalui tahapan *pre-test* sebagai tahapan awal penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pemberian treatment, dan diakhiri dengan kegiatan *post-test*.

b. Hasil Observasi

Hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan game therapy di MTsN 3 Banda Aceh secara signifikan mengurangi kecanduan gadget di kalangan 12 siswa kelas 8. Sebagian besar siswa yang sebelumnya menghabiskan lebih dari 2 jam setiap hari menggunakan gadget di sekolah menunjukkan peningkatan fokus dan keaktifan setelah mengikuti game therapy. Interaksi sosial siswa yang sebelumnya rendah meningkat, mereka terlihat lebih termotivasi dalam kegiatan belajar dan aktivitas lainnya. Dampak emosional juga positif, dengan siswa merasa lebih bahagia dan kurang stres. Tingkat kepuasan siswa terhadap sesi game therapy sangat tinggi, dan dukungan dari guru serta staf sekolah sangat mendukung keberhasilan program ini.

c. Tahap Awal (Pre-Test)

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum diterapkan *game therapy*. Hasil *pre-test* ini akan digunakan sebagai data awal untuk dibandingkan dengan hasil *post-test* setelah *intervensi game therapy* dilakukan. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024, Instrumen yang digunakan untuk *pre-test* berupa kuesioner dengan 32 pernyataan yang mencakup beberapa aspek kecanduan *gadget*, seperti: Frekuensi Penggunaan: Berapa kali dalam sehari siswa menggunakan *gadget*. Durasi Penggunaan: Berapa lama siswa menghabiskan waktu menggunakan *gadget* setiap harinya. Konteks Penggunaan: Situasi di mana siswa paling sering menggunakan *gadget* (misalnya, di rumah, di sekolah, saat belajar).

Kuesioner yang menjadi instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari Lismayana. Setelah siswa selesai mengisi Kuesioner yang telah dibagikan selanjutnya peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang terkumpul, untuk kemudian dicari

siswa dengan skor penggunaan *gadget* tertinggi yang akan diberikan *treatment* permainan congklak. Dari 94 siswa yang mengisi Kuesioner didapatkan 12 siswa dengan tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi. Berikut nilai *pre-test* 12 siswa tersebut :

Tabel 2
Hasil *Pretest*

Nomor	Responden	Kelas	Hasil <i>Pre-Test</i>
1	R1	VIII.1	87.50
2	R2	VIII.1	86.72
3	R3	VIII.1	88.28
4	R4	VIII.1	89.06
5	R5	VIII.1	85.94
6	R6	VIII.2	85.16
7	R7	VIII.2	90.63
8	R8	VIII.2	92.19
9	R9	VIII.2	83.59
10	R10	VIII.2	84.38
11	R11	VIII.2	89.84
12	R12	VIII.3	84.38

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas dapat dilihat perolehan nilai *pre-test* masing masing siswa berada pada kategori yang tinggi. Selanjutnya 12 siswa tersebut akan diberikan *treatment* sebanyak 3 kali.

Tabel 3
Batas Nilai dan Kategori Kecanduan *Gadget*

No	Batasan Nilai	Kategori Kecanduan <i>Gadget</i>
1	< 60	Rendah
2	60-83.59	Sedang
3	83.59	Tinggi

d. Tahap Pelaksanaan

1) *Treatment I*

Pemberian *treatment* kepada 12 siswa dengan tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi dilakukan pada tanggal 7 juni 2024 dengan durasi 2x45 menit melalui berbagai kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi ketergantungan mereka terhadap *gadget*. Salah satu *treatment* yang dilakukan adalah dengan mengajak siswa menonton film berjudul

"Penggunaan gadget".

2) *Treatment II*

Pemberian *treatment* kedua dilaksanakan pada tanggal 10 juni 2024 dengan menggunakan permainan congklak sebagai permainan tradisional dianggap memiliki potensi dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa hal ini dikarenakan permainan congklak merupakan aktivitas yang menyenangkan dan menantang seperti congklak dapat mengalihkan perhatian siswa dari *gadget*. Ini memberi mereka alternatif yang menarik untuk menghabiskan waktu. Permainan congklak diberikan kepada siswa dibarengi dengan pemberian materi yang berjudul "Akibat Penggunaan *Gadget*". Bermain congklak mengajarkan siswa untuk bersabar dan mengalihkan perhatian mereka dari *gadget*. Dalam penelitian ini tahapan pemberian *treatment* dalam permainan congklak dilakukan dengan cara :

- 1) Peneliti membagi 12 siswa tersebut menjadi 6 kelompok kecil. Setiap kelompok dapat terdiri dari 2 siswa.
- 2) Kemudian peneliti menjelaskan sejarah congklak sebagai permainan tradisional yang kaya akan nilai budaya.
- 3) Selanjutya peeliti memberikan arahan mengenai aturan bermain congklak secara detail agar semua siswa memahami cara bermain.

3) *Treatment III*

Penerapan permainan congklak sebagai salah satu dari tiga atau *treatment* terakhir yang diberikan pada tanggal 11 juni 2024 dengan fokus pada "Stop Menggunakan *Gadget* Berlebihan" dapat menjadi strategi yang efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Congklak digunakan sebagai alat untuk membantu siswa mengalihkan perhatian dari *game online* ke aktivitas yang lebih bermanfaat. Bermain congklak melibatkan strategi dan perencanaan. Untuk berhasil, pemain perlu sabar dalam mengatur langkah-langkahnya dan memiliki kontrol diri untuk tidak terburu-buru. Ketika mengalami kekalahan atau kesulitan dalam permainan, pemain harus belajar untuk mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan kecewa.

a. Tahap Akhir (*Post-test*)

Setelah pemberian *treatment* selesai dilakukan langkah selanjutnya adalah kegiatan *post-test* yang dilakukan pada tanggal 14 juni 2024 untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan. *Post-test*

merupakan tahap penilaian setelah perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek penelitian. Hasil dari *post-test* akan memberikan informasi yang lebih jelas tentang apakah penggunaan congklak telah berhasil dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa, *post-test* memperoleh skor rendah dari skor *pre-test*. Perubahan skor kecanduan *gadget* siswa dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4
Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post Test*

Nomor	Responden	Kelas	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1	R1	VIII.1	87.50	50.78
2	R2	VIII.1	86.72	47.66
3	R3	VIII.1	88.28	51.56
4	R4	VIII.1	89.06	53.91
5	R5	VIII.1	85.94	49.22
6	R6	VIII.2	85.16	50
7	R7	VIII.2	90.63	52.34
8	R8	VIII.2	92.19	53.91
9	R9	VIII.2	83.59	46.88
10	R10	VIII.2	84.38	46.09
11	R11	VIII.2	89.84	53.13
12	R12	VIII.3	84.38	48.44
Rata-rata			87.30	50.33

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas perbandingan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* kecanduan *game online* untuk setiap siswa menunjukkan penurunan nilai kecanduan *game online* setelah intervensi menggunakan permainan congklak. Rata rata nilai *pre-test* 87.30 mengalami penurunan sebesar 50.33, hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan congklak sebagai alternatif aktivitas dapat berpotensi efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* di kalangan siswa.

b. Pengolahan Data

Pengolahan data mencakup langkah-langkah untuk mengubah data mentah menjadi informasi melalui pemrosesan, yang melibatkan penyaringan, agregasi, dan analisis data. Sebelum dilakukan analisis data, maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan salah satu analisis statistik untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, data tersebut dikatakan normal apabila nilai signifikansi (sig) > dari 0,05 maka data dari sampel yang didapat berdistribusi normal. Dan apabila nilai signifikansi (sig) < 0,05 maka sampel yang berasal dari populasi tersebut berdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel 4.3 berikut :

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PreTest	.959	12	.763
PosTest	.946	12	.578

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas diperoleh nilai Sig 0,763 > 0,05 maka dapat disimpulkan data sampel yang berasal dari populasi tersebut berdistribusi normal.

d. Uji-T

Uji-T merupakan suatu evaluasi perbedaan yang dijalankan dengan maksud untuk menilai apakah terdapat atau tidaknya perbedaan (rata-rata) hasil dari dua kelompok sampel. Kelompok sampel yang dimaksud adalah dua set data yang berasal dari sampel yang sama.

Penelitian ini memanfaatkan skor T dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji-T ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penerapan terapi bermain game dalam penanggulangan kecanduan *Gadget* pada siswa, dengan cara membandingkan hasil sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Hasil analisis uji *paired samples statistics* menggunakan SPSS 26 adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Hasil Uji Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	87.3058	12	2.74909	.79360
	PosTest	50.3267	12	2.71612	.78408

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas diperoleh skor rata rata *pre-test* sebesar 87.3058 sedangkan nilai rata rata *post-test* sebesar 50.3267. Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan setelah treatment permainan congklak diberikan terdapat perbedaan signifikan dari sebelum *treatment* diberikan.

Selanjutya dilakukan pengujian statistik untuk mendapatkan jawaban hipotesis yang diajukan pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 7
Paired Samples Test

Pair		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PosTest	36.979	1.262	.364	36.176	37.781	101.444	11	.000

Dari Tabel 4.5 diatas diperoleh nilai t-hitung = 101.444 > dari pada t-tabel 1.796, maka dapat ditarik kesimpulan Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya game theraphi dengan media congklak dapat mereduksi kecanduan *gadget* siswa.

e. Interpretasi Data

Berdasarkan hasil pengujian statistik yang dilakukan, didapatkan nilai t hitung sebesar 101.444. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel yang diperoleh dari distribusi t untuk tingkat signifikansi tertentu (0.05) dalam hal ini nilai t tabel adalah 1.796. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai t hitung jauh lebih besar daripada nilai t tabel (101.444 > 1.796), dan dapat di simpulkan bahwa hasil pengujian statistik tersebut signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa menolak hipotesis

nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a).

2. Pembahasan

a. Kecanduan *Gadget* Sebelum Di Berikannya *Treatment*

Sebelum diberikan *treatment*, kecanduan *gadget* di kalangan siswa MTsN 3 Banda Aceh sangat mengkhawatirkan. Siswa-siswi sering kali menghabiskan sebagian besar waktu mereka di depan layar *gadget*, baik untuk bermain *game online*, menjelajah media sosial, maupun menonton video. Hal ini menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab akademis, kurang berinteraksi sosial, dan jarang melakukan aktivitas fisik. Observasi awal menunjukkan bahwa meskipun sekolah telah melarang membawa *gadget* selain pada jam proyek, banyak siswa yang tetap membawa *gadget* setiap hari. Mereka sering kali kedapatan bermain *gadget* di kelas saat tidak ada guru, bahkan ada yang menitipkan *gadget* di warung sekitar sekolah untuk kemudian diambil saat jam istirahat atau waktu sholat agar bisa bermain. Gejala kecanduan *gadget* ini juga mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Beberapa siswa mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan perilaku gelisah saat tidak menggunakan *gadget*. Minat belajar mereka menurun drastis, sehingga prestasi akademis pun ikut terpengaruh.

b. Penggunaan Teknik *Game Therapi* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget*

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan menggunakan permainan tradisional congklak. Permainan congklak dipilih karena sifatnya yang menghibur, interaktif, dan menuntut keterlibatan mental serta fisik, yang diharapkan dapat mengalihkan perhatian dari *game online* yang sering kali bersifat adiktif. Permainan congklak dilakukan oleh dua orang. Mereka menggunakan papan yang dinamakan "papan congklak" dan 98 buah biji (untuk papan 16 lubang, yang umum dimainkan di Indonesia) yang dinamakan "biji congklak" atau "buah congklak". Pada papan congklak terdapat 16 buah lubang yang terdiri atas 14 lubang kecil yang saling berhadapan dan 2 lubang besar di kedua sisinya. Setiap 7 lubang kecil di sisi pemain dan lubang besar di sisi kananya dianggap sebagai milik sang pemain. Permainan congklak sebagai salah satu permainan tradisional dianggap sebagai salah satu media yang mampu dalam mengalihkan perhatian remaja saat ini dari permainan *modern* seperti *game online*. Penelitian ini

diawali dengan pemberian *pre-test* kepada siswa kelas VIII untuk di ambil sampelnya sebanyak 12 orang melalui teknik Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yang menggunakan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode di mana peneliti secara sengaja memilih sampel yang dianggap paling memenuhi kriteria atau persyaratan yang dibutuhkan untuk penelitian ini. Setelah *pre-test* diberikan, dilanjutkan dengan pemberian treatment sebanyak 3 kali sebagai perlakuan yang diberikan dalam mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik. Pada *treatment* pertama peneliti memberikan materi singkat tentang "Dampak Negatif Penggunaan Gadget". Media yang digunakan dalam *treatment* pertama adalah media film yang diambil dari sosial media youtube. *Treatment* kedua peneliti memberikan perlakuan berupa permainan tradisional congklak kepada 12 siswa dengan skor kecanduan *gadget* tertinggi dari kelas yang berbeda, sebelum memberikan *treatment* terlebih dahulu peneliti memberikan materi mengenai "Manajemen Waktu" kepada siswa. Kemudian siswa diminta untuk secara bergantian bermain congklak, setelah permainan selesai peneliti meminta ssiwa secara berkelompok membuat kesimpulan terhadap aktivitas yang dilakukan. *Treatment* kedua dilakukan dengan media yang sama, langkah yang sama dengan materi yang berbeda.

Pada *treatment* kedua ini diberikan materi dengan tema "Manajemen Emosi" Bermain congklak melibatkan strategi dan perencanaan. Untuk berhasil, pemain perlu sabar dalam mengatur langkah-langkahnya dan memiliki kontrol diri untuk tidak terburu-buru. Ketika mengalami kekalahan atau kesulitan dalam permainan, pemain harus belajar untuk mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan kecewa.

Congklak milineal merupakan gagasan baru dari kami untuk mengatasi kecanduan *game online* pada anak sekolah dasar. Dalam gagasan ini kita menerapkan berupa permainan tardisional congklak. Dengan hal ini anak juga bisa melestarikan permainan tradisional kembali yang hampir hilang karena *game online*. Pada permainan congklak milinealdilakukan hampir sama denan dengan congklak pada umumnya. Namun dalam gagasan kami, adanya peran guru dalam permainan sebagai konselor siswa saat bermain agar siswa tidak kembali bermain *game online*.

c. Kecanduan *Gadget* Setelah Di Berikannya *Treatmeant*

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecanduan *game online* pada partisipan yang secara rutin bermain congklak. Melalui metode eksperimen, partisipan yang sebelumnya menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, diberikan intervensi berupa sesi bermain congklak selama beberapa minggu. Dalam pengujian statistik, diperoleh nilai t hitung sebesar 101.444 yang jauh lebih besar dibandingkan nilai t tabel sebesar 1.796, menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati antara sebelum dan sesudah intervensi sangat signifikan. Hal ini menandakan bahwa bermain congklak memiliki pengaruh yang nyata dalam mengurangi kecanduan *game online*. Hasil penelitian yang didapat senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atika Azzahro Hazima, dkk pada tahun 2024 mengenai penggunaan Congklak milineal sebagai gagasan baru untuk mengatasi kecanduan *game online* pada anak sekolah dasar. Dalam gagasan ini diberikan penjelasan berupa permainan tardisional congklak. Dengan hal ini anak juga bisa melestarikan permainan tradisional kembali yang hampir hilang karena *game online*. Pada permainan congklak milineal dilakukan hampir sama dengan congklak pada umumnya. Namun dalam gagasan penelitian ini, adanya peran guru dalam permainan sebagai konselor siswa saat bermain agar siswa tidak kembali bermain *game online*.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan oleh peneliti pada tanggal 5-14 Juni dengan judul “penggunaan *game* therapi untuk mereduksi kecanduan *gadget* di MTsN 3 Banda Aceh”. yang dilakukan pada siswa kelas VIII. dengan subjek penelitian berjumlah 12 siswa yang memiliki kecanduan *gadget*. bertujuan untuk mengevaluasi permainan tradisional congklak dalam mengurangi tingkat kecanduan *gadget*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini, *pre-test* dilakukan untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* sebelum intervensi, diikuti oleh tiga sesi *treatment* menggunakan *game* therapi, dan diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur perubahan setelah intervensi.

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 101.444, sedangkan nilai t tabel untuk tingkat signifikansi 0.05 adalah 1.796. Karena nilai t hitung (101.444) jauh melebihi nilai t tabel (1.796), dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini signifikan secara statistik. Dengan kata

lain, penerapan *game* terapi menggunakan permainan tradisional congklak terbukti secara signifikan dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa MTsN 3 Banda Aceh. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) bahwa *game* terapi efektif dalam mengatasi masalah kecanduan *gadget*. Berdasarkan hasil ini, dapat direkomendasikan bahwa *game* terapi dapat menjadi metode yang efektif untuk diterapkan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah dalam mengurangi ketergantungan siswa pada *gadget*

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Atika Azzahro Hazima ,dkk, Congklak Milenial": Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar. Artikel Ilmiah, Vol.4, Tahun 2024.
- Defi Astriani, "*Play therapy dengan permainan tradisional "Gobak sodor" untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah*", p-ISSN 2302-1462; e-ISSN 2722-7669,.2022.
- Disty Ayu Pratiwi,"*Game play therapy dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan control diri pada anak dengan perilaku agresif*," 2023
- Dra. Sri Narti,M.Pd. Kumpulan contoh laporan hasil penelitian tindakan bimbingan konseling(CV Budi utama:Yogyakarta 2019).
- Fahreza Ali Fahmi,Hera Heru SS." *Pengaruh Layanan Informassi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas Viii-C Smp N 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019*". Jurnal Medi Kons, Vol.5, No.2 Oktober 2019.
- Fithri Mufliah,dkk, "*Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik*".
- Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi," *Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak*", Vol 8 2020
- Juliansyah, *Analisis Data Penelitian Ekonomi dan Manajemen*, (Jakarta: Gramedia, 2014)
- M.Makhrus Ali," *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Peneliti*", *Education Journal*.2022.vol2(2)
- Maulida Rizki MP," *Terapi Bermain Gegasak Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Seorang Anak Di Pantan Tengah Aceh*".2021
- Melda Prananda dengan "*Terapi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Pada Peserta Didik SD Alam Lampung*".2023
- Nurhalipah, R., Yustiana, M., Saeni, S., & Muslih, M. *Pengaruh Gadget terhadap*

Minat Belajar pada Anak-Anak. Seminar Nasional Informatika (SEMNASIF),
1(1), 172-177.2020

Rezky Graha Pratiwi, *faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja*, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol. 15, No. 2 Desember.

Rina Fajriani, *“Efektifitas Peer Counseling Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Pada Siswa Di MAS Babul Maghfirah Aceh Besar”*, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar- Raniry Banda Aceh, 2019).

RizkaAusrianti dan Rifka Putri Andayani, *“efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadgetsiswa Sekolah Dasar”*, Vol 16 No 4, Desember 2024

Rokhmad Slamet,dkk., *“Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja”*. 2022