

**PENERAPAN TEKNIK *GAME THERAPY* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 3 MUTIARA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**LISMAYANA
NIM. 170213025**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/1443 H**

**PENERAPAN TEKNIK *GAME THERAPY* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 3 MUTIARA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan FTK
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

LISMAYANA
NIM. 170213025

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

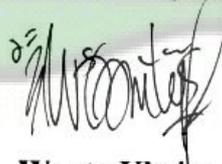
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Tarmizi Ninoersy, M.Ed
NIP. 197908192006041003

Pembimbing II



Wanty Khaira, M.Ed
NIP.197606132014112002

**PENERAPAN TEKNIK *GAME THERAPY* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 3 MUTIARA**

SKRIPSI

Telah Diajukan Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Lulus serta
Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana S-1
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

Selasa, 14 Desember 2021

9 Jumadil Awal 1443

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

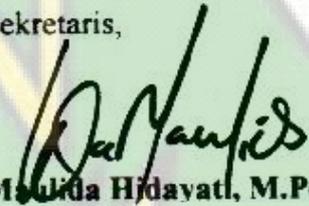
Ketua,



Dr. Tarmizi Nindersy, M.Ed

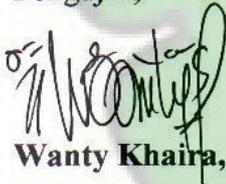
NIP. 197908192006041003

Sekretaris,



Maulida Hidayati, M.Pd

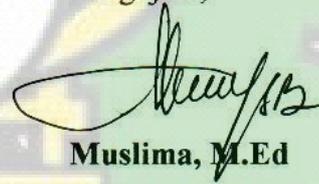
Penguji I,



Wanty Khaira, M.Ed

NIP. 197606132014112002

Penguji II,



Muslima, M.Ed

NIP. 197202122014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Darusalam Banda Aceh



Dr. Muslim Karim, SH., M.Ag

NIP. 19590309989031001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lismayana
NIM : 170213025
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Game Teraphy* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara

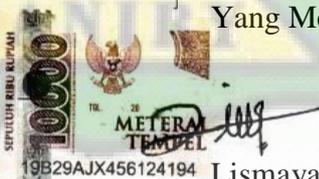
Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 12 Juli 2021
Yang Menyatakan,


19B29AJX456124194 Lismayana

ABSTRAK

Nama : Lismayana
NIM : 170213025
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Game Teraphy* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara
Tanggal Sidang : 14 Desember 2021
Tebal Skripsi : 79 Halaman
Pembimbing I : Dr. Tarmizi Ninoersy, M.Ed
Pembimbing II : Wanty Khaira, M.Ed
Kata Kunci : Teknik *Game Teraphy*, Kecanduan *Gadget*

Teknik *Game Teraphy* merupakan salah satu teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pengertian teknik *Game Teraphy* adalah teknik yang dilakukan dengan cara berinteraksi antara pemain satu dengan pemain lainnya yang diikuti dengan aturan-aturan yang berlaku untuk mencapai suatu tujuan. Salah satu tujuan teknik *game teraphy* adalah untuk mengurangi kecanduan *gadget*. kecanduan *gadget* adalah keterikatan atau ketergantungan pada penggunaan *gadget* yang dilakukan tanpa kontrol dengan intensitas yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *game teraphy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen *One Group Pre-test Post-test Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, skala likert dan dokumentasi. Penyebaran angket kepada siswa yang menjadi populasi yaitu siswa kelas VIII.B yang berjumlah 24 siswa. Untuk pengambilan sampel, peneliti menggunakan purposive sampling sehingga terdapat 8 siswa yang menjadi sampe penelitian sesuai dengan kriteria kecanduan *gadget*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai sesudah diberikan teknik *game teraphy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa yang ditinjau dari hasil uji hipotesis yaitu perolehan $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,89 < 17,145$. Perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, penerapan teknik *game teraphy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Game Teraphy* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara”. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penelitian dan penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H.A. Mufakkir Muhammad, M.A, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

2. Bapak Dr. Tarmizi Ninoersy, M. Ed, selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
3. Ibu Wanty Khaira, M.Ed, selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Bapak Irman Siswanto S.Pd, yang selalu setia membantu peneliti dalam pembuatan surat menyurat. Dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
5. Ibu Sumarni S.Pd, selaku kepala SMP Negeri 3 Mutiara, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
6. Bapak Sudirman S.Pd, selaku guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 3 Mutiara, yang telah membimbing dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
7. Ibu Radiah S.Pd, selaku koordinator SMP Negeri 3 Mutiara, yang telah banyak membantu peneliti dalam merancang kegiatan penelitian.
8. Paling istimewa untuk suami tercinta Tgk. Ramadhan yang telah sudi mengizinkan dan menyemangati peneliti untuk terus melanjutkan studi demi tuntasnya skripsi ini.
9. Teristimewa juga untuk orang tua tersayang ibunda Ummi Kalsum dan ibunda mertua Nurhayati yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan

peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan motivasi dan do'a sehingga peneliti tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.

10. Sahabat terbaik Nurul Khasanah, Cut Fitri Aya Sophia, Niswatul Chaira, Hidayatul Hayah, Nurul Ulfa, Vennia Fajrinita, dan rekan-rekan yang selalu menyemangati dan mendo'akan penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya kritik dan saran yang membangun akan peneliti terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya. Mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi kita semua.

Banda Aceh, 12 Juli 2021
Peneliti,

Lismayana

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Hipotesis Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Definisi Operasional	13
BAB II : KAJIAN TEORI	16
A. Teknik <i>Game Teraphy</i>	16
1. Pengertian Teknik <i>Game Teraphy</i>	16
2. Fungsi Teknik <i>Game Teraphy</i>	17
3. Manfaat Teknik <i>Game Teraphy</i>	18
4. Kelebihan <i>Game Teraphy</i>	18
5. Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Game Teraphy</i>	19
a. Bermain Drama	20
b. Dot Kelipatan Tiga.....	21
c. Kebun Binatang.....	22
B. Kecanduan <i>Gadget</i>	24
1. Pengertian <i>Gadget</i>	24
2. Pengertian Kecanduan <i>Gadget</i>	25
3. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Gadget</i>	28
4. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Gadget</i>	29
5. Faktor-Faktor Kecanduan <i>Gadget</i>	31
6. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>	35
BAB III : METODE PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian	41
C. Instrumen Pengumpulan Data	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	52
E. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	60
1. Penyajian Data.....	60
a. <i>Pre-test</i>	61
b. <i>Treatment I</i>	65
c. <i>Treatment II</i>	66
d. <i>Treatment III</i>	66
e. <i>Post-test</i>	67
2. Pengolahan Data.....	68
a. Uji Normalitas.....	68
b. Uji T.....	69
3. Interpretasi Data	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
1. Pembahasan Profil Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mutiara	72
2. Penerapan Teknik <i>Game Teraphy</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa SMP Negeri 3 Mutiara	73
BAB V : PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain <i>One Group Pre-Test Post-Test</i>	40
Tabel 3.2	Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara	42
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen	45
Tabel 3.4	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	46
Tabel 3.5	Rumus Validasi Instrumen	47
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Butir Item	48
Tabel 3.7	Skor r Hitung dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item	49
Tabel 3.8	Rumus Cronbach's Alpha	50
Tabel 3.9	Kategori Reliabilitas Instrumen	51
Tabel 3.10	Output Uji Reliabilitas	51
Tabel 4.1	Profil SMP Negeri 3 Mutiara	56
Tabel 4.2	Jumlah Siswa SMP Negeri 3 Mutiara	57
Tabel 4.3	Data Guru SMP Negeri 3 Mutiara	58
Tabel 4.4	Profil Guru BK SMP Negeri 3 Mutiara	58
Tabel 4.5	Sarana Prasarana SMP Negeri 3 Mutiara	60
Tabel 4.6	Nilai Hasil <i>Pre-Test</i> Siswa	62
Tabel 4.7	Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Siswa Kecanduan <i>Gadget</i>	63
Tabel 4.8	Batas Nilai dan Kategori Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	63
Tabel 4.9	Persentase Kategori Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	64
Tabel 4.10	Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	67
Tabel 4.11	Output Normalitas	69
Tabel 4.12	Hasil <i>Paired Samples Statistic</i>	70
Tabel 4.13	Uji T Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Penelitian Dari Kampus
- Lampiran 3 : Surat Penelitian Dari Dinas Pendidikan
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 6 : Judgement Instrumen
- Lampiran 7 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Butir Item
- Lampiran 10 : Skor r Hitung dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item
- Lampiran 11 : Output Uji Reliabilitas
- Lampiran 12 : Hasil *Pre-Test* Siswa Kecanduan *Gadget*
- Lampiran 13 : Hasil *Post-Test* Siswa Kecanduan *Gadget*
- Lampiran 14 : Output Normalitas
- Lampiran 15 : Hasil *Samples Statistic*
- Lampiran 16 : Uji T *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecanduan *Gadget*
- Lampiran 17 : RPL
- Lampiran 18 : Foto Penelitian
- Lampiran 19 : Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi yang sangat pesat dan semakin canggih, membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media teknologi dan informasi, dengan kecanggihannya dan mudah digunakan untuk segala kebutuhan hidup. Hal ini menyebabkan peranan teknologi komunikasi menjadi sangat penting bagi kehidupan manusia.

Teknologi yang paling banyak digunakan oleh manusia yaitu *gadget*. *Gadget* adalah sebuah perangkat atau instrumen elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi dan berbagai layanan fitur dan aplikasi-aplikasi terbaru untuk membantu kebutuhan hidup manusia.¹...mengenai hal ini Widiawati berpendapat bahwa “*Gadget* merupakan barang yang canggih yang diciptakan dengan berbagai jenis aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan...”²...mengenai hal ini Sanjaya dan Wibowo berpendapat bahwa “*Gadget* merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan

¹ Oka, *Media dan Multi Media Pembelajaran*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2017), h.51

² Widiawati, *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*, (Jakarta: Universitas Budi Luhur, 2016), h.106

yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna...”³

Osland juga berpendapat bahwa:

Gadget merupakan sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi. Salah satu hal yang membedakan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. *Gadget* dapat berupa komputer atau laptop, *tablet PC*, dan juga telepon seluler atau *smartphone*.⁴

Gadget menurut peneliti adalah sebuah perangkat atau alat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan banyak fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, *tablet PC*, dan juga telepon seluler atau *smartphone*.

Gadget memiliki beberapa jenis, diantaranya adalah: 1) *Smartphone*, adalah telepon pintar yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi, terkadang dengan fungsi yang menyerupai komputer. 2) Laptop, adalah komputer pribadi yang berukuran relatif kecil, yang mudah dibawa kemana saja. 3) *PC Tablet* atau biasa diringkas dengan sebutan *tablet* adalah suatu *portable* komputer lengkap yang seluruhnya berupa layar sentuh datar. Ciri utama yang paling menonjol pada sebuah *tablet* adalah penggunaan layar sebagai peranti masukan yang menggunakan ujung jari tangan, *stilus*, maupun pena *digital*. Selain itu, ukuran *tablet* relatif lebih kecil jika dibandingkan dengan komputer PC maupun laptop. 4) PsP (*Playstation Portable*) merupakan semacam perangkat hiburan yang

³ Sanjaya, Wiboyo, *Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini*, (Semarang: Universitas Semarang, 2013), h. 27

⁴ Osland, *Dinamika Komunikasi Keluarga Pengguna Gadget*, (Kalimantan: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2013), h.16

berfungsi untuk memainkan permainan video, memutar film dan musik, serta menampilkan foto *digital*. PSP merupakan konsol permainan pertama yang menggunakan *Universal Media Disc* (UMD) sebagai media penyimpanan, meninggalkan kartrid ROM konvensional. 5) Kamera adalah alat paling populer dalam aktivitas fotografi. Nama ini didapat dari *camera obscura*, bahasa Latin untuk “ruang gelap”, mekanisme awal untuk memproyeksikan tampilan di masa suatu ruangan berfungsi seperti cara kerja kamera fotografis yang modern, kecuali tidak ada cara pada waktu itu untuk mencatat tampilan gambarnya selain secara manual mengikuti jejaknya.⁵

Penjelasan jenis-jenis *gadget* diatas, banyak orang yang menggunakan *gadget* berjenis *smartphone*, hal ini karena barangnya yang praktis dan bisa dibawa kemana saja. *Smartphone* selalu menyajikan aplikasi-aplikasi terbaru yang membuat orang tidak bosan untuk menggunakannya. Penggunaan *gadget* tidak hanya berasal dari kalangan pekerja, melainkan semua kalangan menggunakan *gadget* dalam kegiatan sehari-harinya. Begitu juga dengan kalangan sekolah, banyak siswa yang menggunakan *gadget* untuk segala aktivitasnya. Baik yang menyangkut dengan keperluan sekolah, pekerjaan rumah, keuangan, maupun hobi dan hiburan. Hal tersebut semua dimanfaatkan dengan *gadget* berjenis *smartphone*.

Penggunaan *gadget* dalam kegiatan sehari-hari, tentu ada beberapa dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari *gadget* diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Mempermudah Komunikasi. Maksudnya

⁵ Deddy, Mulyana, *Ilmu Komunikasi*, (Bandung, PT: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 43

ialah *gadget* dapat memudahkan komunikasi dengan orang lain yang berada jauh dari kita baik dengan cara sms, telepon, atau dengan aplikasi lain yang ada pada *gadget*. 2) Menambah Ilmu Pengetahuan. Dalam hal pengetahuan kita dapat dengan mudah mengakses atau mencari situs tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi *gadget*. 3) Menambah Teman. Dengan banyaknya jejaring sosial yang bermunculan akhir-akhir ini kita dapat dengan mudah menambah teman melalui jejaring sosial yang ada melalui *gadget* yang kita miliki. 4) Munculnya Metode-Metode Pembelajaran yang Baru. Dengan kemajuan teknologi terciptalah metode-metode yang membuat siswa mampu memahami materi-materi yang lebih luas. Bukan hanya belajar dari buku cetak saja, melainkan mereka dapat mengakses metode-metode pembelajaran yang baru melalui *gadget*.⁶

Sedangkan dampak negatif dapat terjadi karena berlebihan dalam menggunakan *gadget* sehingga membuat pengguna menjadi ketagihan atau kecanduan dengan *gadget*. Dampak negatif dari *gadget* diantaranya sebagai berikut: 1) Waktu terbuang sia-sia. Siswa akan membuang waktu untuk aktivitas yang tidak terlalu penting, padahal waktu tersebut dapat dimanfaatkan untuk berbagai kepentingan lainnya. 2) Terhambat perkembangan otak. Terlalu lama bermain *gadget* akan mengganggu perkembangan otak. Sehingga menimbulkan hambatan dalam kemampuan berkomunikasi (untuk mengeluarkan pendapat) serta kemampuan dalam mengekspresikan pikirannya. Banyaknya fitur atau aplikasi yang tidak sesuai dengan usia, miskin akan nilai norma, edukasi dan agama. 3)

⁶ Al Ayouby, *Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja*, (Lampung: Universitas Lampung, 2017), h. 31-32.

Mengganggu kesehatan. Semakin sering menggunakan *gadget* akan mengganggu kesehatan terutama pada mata. Selain itu, akan mengurangi minat baca siswa karena sudah terbiasa pada objek gambar dan gerak. 4) Menghilangkan ketertarikan pada aktivitas bermain atau melakukan kegiatan lain. Hal ini akan membuat siswa lebih bersifat individualis atau menyendiri. Banyak dari siswa yang menghabiskan akhir pekan dengan bermain *gadget* dibandingkan bermain dengan teman-temannya.⁷

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Mutiara, terdapat banyak siswa yang menggunakan *gadget* dalam kehidupannya. Baik perihal pendidikan, hiburan, maupun ekonomi. Adapaun perihal pendidikan seperti mencari bahan pembelajaran, menyimpan dan mengirim bahan pembelajaran melalui internet. Perihal hiburan seperti main *game*, menonton youtube, aktif di sosial media, main tik tok, dan *likee*. Sedangkan perihal ekonomi seperti jualan *online*. Lebih lagi zaman sekarang serba *online*, semua keperluan diperoleh dari *gadget*. Aktivitas tersebut menjadi penyebab utama siswa-siswi kecanduan dengan *gadget* nya.

kecanduan *gadget* adalah perilaku keterikatan terhadap *gadget* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri individu.⁸ Leung mendefinisikan Kecanduan *Gadget* adalah perilaku keterikatan

⁷ Ayouby, *Dampak Penggunaan Gadget...*, h. 33-34.

⁸ Maulida, Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi *Gadget* terhadap Perkembangan Psikologis Remaja, *Jurnal Ilmiah Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi*, No.11, Juni 2013, h. 15.

atau ketergantungan terhadap *gadget* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu.⁹

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *gadget* adalah keterikatan atau ketergantungan pada penggunaan *gadget* yang dilakukan tanpa kontrol dengan intensitas yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan individu.

Individu dikatakan kecanduan *gadget* jika aktivitas yang dilakukan dengan *gadget* meninggalkan waktu yang lebih penting seperti belajar, bekerja, membantu keluarga dan mengurus diri sendiri. Mereka lebih mementingkan hobinya dibandingkan dengan kewajibannya.¹⁰ Pengamatan awal, terdapat 45 persen siswa lalai dengan *game*, 30 persen lalai dengan youtube, 15 persen di sosial media, 5 persen lalai dengan berjualan *online*, sedangkan untuk pendidikan hanya 5 persen saja. Persentase tersebut dapat menjadi bukti bahwa mayoritas siswa tidak memanfaatkan *gadget* sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Hal tersebut berdampak pada tingkah laku dan hasil belajar siswa.

Kecanduan *gadget* bagi siswa disebabkan oleh 3 faktor. Faktor internal, faktor eksternal, dan faktor situasional. Faktor internal yaitu faktor dari dalam diri individu seperti *sensation seeking*, *self esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, dan kontrol diri yang rendah. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu seperti *mandatory behavior dan connected presence* yang tinggi. Dan faktor situasional yaitu faktor yang menjadikan *gadget* sebagai sarana untuk membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika

⁹ Maulida, *Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi...*h. 16.

¹⁰ Maulida, *Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi...*h.17.

menghadapi situasi yang tidak nyaman sehingga memiliki potensi mengalami kecanduan *gadget*. Faktor situasional meliputi stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*.

Akibat kecanduan *gadget*, siswa mengalami gangguan studi, perubahan tingkah laku, minimnya nilai agama, dan sulit bersosialisasi. Selain itu, siswa juga akan sulit berkomunikasi dan sulit berkonsentrasi dengan tugas dan kewajibannya. Siswa lebih suka bermalas-malasan, tidak mau mengerjakan tugas sekolah, tidak mau membantu pekerjaan rumah, menjadi anak yang pembangkang, tidak peduli sesama, individualis atau menyendiri.

Seharusnya siswa/siswi bijaksana dalam memanfaatkan *gadget* sesuai dengan waktu dan tempat tertentu. Misalnya pada saat jam pelajaran, siswa fokus belajar walaupun diizinkan membawa *gadget* maka gunakan *gadget* untuk alat pencarian bahan pembelajaran. Pada saat ada waktu renggang gunakan untuk hiburan baik main *game* atau sosial media. Begitu juga dengan jualan *online*, tentu memiliki banyak cara untuk memanfaatkan *gadget* dengan baik.

Permasalahan tentang kecanduan *gadget* dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang dilarang dalam agama. Hal tersebut karena penggunaannya yang berlebihan. Allah SWT. tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Bukan hanya penggunaan *gadget* yang berlebihan, bahkan dalam hal beribadah pun Allah menganjurkan tidak berlebih-lebihan karena masih ada kewajiban lain yang harus ditunaikan. Begitu pula dengan kecanduan *gadget* dan persoalan-persoalan yang berlebihan lainnya.

Seperti firman Allah SWT. dalam Q.S Al-Maidah ayat 77 yang berbunyi:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ
 قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

Artinya: “Katakanlah, hai ahli kitab. Janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulu (sebelum kedatangan Muhammad), dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus”. (Q.S Al-Maidah ayat 77).¹¹

Mengenai permasalahan diatas, perlu adanya *treatment* atau penanganan guna menyadarkan siswa tentang bahayanya kecanduan *gadget*. Pihak sekolah maupun guru BK/Konselor dapat berfikir bagaimana *treatment* yang tepat untuk membantu siswa yang kecanduan dengan *gadget*. *Treatment* yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa yaitu dengan menerapkan teknik *game therapy* dalam kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya yang diberikan oleh guru BK/Konselor terhadap individu yang membutuhkan dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mengentaskan permasalahan yang dialaminya, sehingga individu mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik dan mencapai perkembangan optimal sesuai dengan pribadi yang dimilikinya.¹²

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lautan Lestari, 2010), h. 89.

¹² Rina Fajriani, “Efektivitas Peer Counseling untuk Meningkatkan Perilaku Prososial pada Siswa di MAS Babul Maghfirah Aceh Besar”, *Skripsi*, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), h. 4

Dalam konseling terdapat beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik *game therapy*. Menurut Cattanach, *game therapy* adalah bantuan yang diberikan oleh guru BK/konselor kepada siswa yang mengalami masalah dengan menggunakan media permainan. Permainan merupakan teknik pembelajaran yang menyenangkan dimana siswa akan dihadapkan beberapa petunjuk dan aturan bermain. Salah satu jenis permainan yang ada dalam teori Cattanach yaitu bermain drama. Melalui bermain drama siswa difokuskan pada apa yang diperankan. Tujuannya agar siswa mampu mengekspresikan emosinya, mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi, membangun kemampuan sosial, membuat keputusan dan menambah wawasan.¹¹

Selain itu, terapi bermain yang dapat digunakan adalah terapi bermain dengan pendekatan Gestalt. Terapi bermain Gestalt adalah suatu bentuk psikoterapi yang mendorong siswa untuk fokus pada masa sekarang (*here and now*). Terapi bermain Gestalt bertujuan untuk membuat siswa menyadari tentang apa yang dilakukannya, bagaimana melakukannya, dan memberikan kesempatan untuk bereaksi. Hal ini menguatkan rasa tanggung jawab siswa dan memberi kesempatan untuk siswa agar dapat menguasai emosi dan tindakannya sendiri.¹²

Kedua teori diatas peneliti memilih teori Cattanach untuk teknik yang digunakan pada saat penelitian. Alasan peneliti memilih teori Cattanach karena teknik yang terdapat pada teori Cattanach (yaitu teknik bermain drama) sesuai dengan indikator yang terdapat dalam penelitian. Sedangkan pada teori Gestalt,

¹¹ Wina Sanjaya, *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana, 2008), h.222.

¹² Alice Zellawati, Terapi Bermain untuk Mengatasi Permasalahan, *Majalah Ilmiah*, Vol. 2 No. 3, 2011, h. 4.

peneliti tidak menemukan teknik yang tepat untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Mutiara, peneliti ingin melakukan suatu tindakan untuk membantu mengurangi kecanduan *gadget* siswa di sekolah tersebut dengan cara menerapkan teknik *game therapy* dari teori Cattanch yaitu teknik bermain drama. Dengan teknik *game therapy*, peneliti sangat mengharapkan agar siswa dapat memanfaatkan *gadget* sesuai dengan kebutuhannya dan dapat menyaring (*filterisasi*) mana yang baik dan mana yang tidak baik bagi dirinya sendiri dan juga bagi orang yang ada di sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang bertujuan untuk menguatkan penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecanduan *gadget* berjenis *smartphone*. Penelitian Diana Dewi Wahyuningsih pada tahun 2014 tentang keefektifan terapi bermain untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebih pada siswa sekolah dasar menyatakan bahwa terapi bermain dengan permainan gerobak sodor efektif untuk menurunkan kebiasaan penggunaan *smartphone*. Hal ini dapat diamati setelah melakukan terapi bermain siswa telah menunjukkan kemampuan untuk berkonsentrasi, berkomunikasi aktif dan menurunnya tingkat emosi pada siswa.¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Misbach tahun 2006 juga menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan siswa. Diharapkan dengan pendekatan permainan tradisional dapat menjadi intervensi pada krisis moral siswa dengan mengurangi penggunaan *smartphone*

¹³ Diana Dewi Wahyuningsih, “keefektifan terapi bermain untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebih pada siswa sekolah dasar”, *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, 2014), h. 47

yang berlebihan.¹⁴ Dengan adanya hasil identifikasi yang akurat terkait dengan kecanduan *gadget* siswa menggunakan teknik *game therapy*, maka diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru untuk memberikan intervensi guna mengurangi kecanduan *gadget* siswa dengan tepat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah penerapan teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara ?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui penerapan teknik *game therapy* dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan/asumsi yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, maka yang menjadi hipotesis penelitian adalah:

Ho : Penerapan teknik *game therapy* tidak dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

Ha : Penerapan teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

¹⁴ Misbach, “Perrmainan Tradisional untuk mengurangi penggunaan smartphone”, *Skripsi*, (Jambi: Universitas Jambi, 2010), h. 66

E. Manfaat Penelitian

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai teknik *game therapy* untuk membantu mengurangi kecanduan *gadget* siswa dan dapat dijadikan sebagai *referensi* atau pedoman bagi penelitian-penelitian lain mengenai teknik *game therapy*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru dalam menerapkan teknik *game therapy* untuk membantu mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

b. Bagi siswa

Terutama subjek penelitian, diharapkan dapat terbuka pola pikirnya terkait betapa pentingnya untuk mengetahui penggunaan *gadget* sesuai kebutuhan dan tidak kecanduan dengan *gadget*.

c. Bagi guru dan guru BK,

hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi para guru terutama guru BK agar menerapkan teknik *game therapy* untuk membantu mengatasi kecanduan *gadget* siswa.

d. Bagi sekolah,

hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk membantu mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk tentang cara mengukur variabel tertentu mengenai penjelasan terhadap istilah-istilah variabel yang akan diteliti secara praktis dan jelas. Definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Teknik *Game Teraphy*

Teknik *game teraphy* (terapi bermain) adalah teknik yang digunakan dalam konseling kelompok, dimana siswa mampu mengekspresikan budaya serta pengalamannya dalam menyelesaikan masalah akademik dan pertumbuhan sosialnya. Landreth berpendapat bahwa terapi bermain merupakan salah satu sarana yang digunakan dalam membantu siswa mengatasi masalah, karena bagi siswa bermain adalah simbol verbalisasi. Melalui terapi bermain, siswa dapat menguasai dunia, melatih keterampilan sosial, dan secara simbolis mengatasi perasaan dan pengalaman yang menakutkan.¹⁵ Seiring dengan Landreth, Cattanach juga mengemukakan bahwa teknik *game teraphy* adalah bantuan yang diberikan oleh guru BK/konselor kepada siswa yang mengalami masalah dengan menggunakan media permainan. Permainan merupakan teknik pembelajaran yang menyenangkan dimana siswa akan dihadapkan beberapa petunjuk dan aturan bermain.¹⁶ Jenis-jenis terapi bermain sangat banyak. Diantaranya yaitu bermain

¹⁵ Alice Zellawati, *Terapi Bermain untuk...*, h. 7

¹⁶ Wina Sanjaya, *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana, 2008), h.222

drama, permainan kebun binatang, rangkaian nama, dot kelipatan tiga, anak kembar, dan permainan mengapa karena.¹⁷

Menurut peneliti teknik *game therapy* yang dimaksud adalah teknik yang dilakukan oleh guru BK/konselor dalam layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan permainan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan hidupnya. Salah satu jenis permainan yang ada dalam teori Cattanach yaitu bermain drama. Melalui bermain drama siswa difokuskan pada apa yang diperankan. Tujuannya agar siswa mampu mengekspresikan emosinya, mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi, membangun kemampuan sosial, membuat keputusan dan menambah wawasan.

2. Bermain Drama

Jenis permainan yang peneliti terapkan pada penelitian ialah bermain drama dengan judul kecanduan *gadget*. Bermain drama yang dimaksud ialah suatu permainan dalam bentuk cerita atau kisah yang menggambarkan kehidupan melalui tingkah laku atau dialog yang sudah ditentukan. Pada saat penelitian, peneliti membuat skenario tentang kecanduan *gadget* kemudian diperankan oleh siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian. Tujuannya untuk melihat perubahan tingkah laku siswa yang kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

3. Kecanduan *Gadget*

Menurut kamus psikologi, kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik dan psikologis. Kecanduan dapat terjadi pada penggunaan *gadget*, kecanduan

¹⁷ Eva Emania Eliasa "Permainan dalam BK" dalam *MGBK SMA*, (Yogyakarta: Kalasan, 2014), h. 23-25

sendiri di definisikan sebagai aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Contoh kecanduan bisa ditimbulkan akibat aktivitas tertentu seperti judi, aktivitas seksual dan penggunaan *gadget*.¹⁸ Kecanduan *gadget* didefinisikan oleh Leung sebagai perilaku keterikatan terhadap *gadget* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu.¹⁹

Kecanduan *gadget* yang dimaksud adalah keterikatan atau ketergantungan pada penggunaan *gadget* yang dilakukan tanpa kontrol dengan intensitas yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupannya. Kecanduan *gadget* berbahaya jika tidak ditangani sejak dini. Penanganan dapat diberikan oleh guru BK atau psikolog dengan menggunakan teknik-teknik yang sudah ditetapkan pada bidangnya.

¹⁸ Fridenberg, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), h.31

¹⁹ Nikmah, *Dampak Kecanduan Gadget*, (Jakarta: Grasindo, 2016), h.27

BAB II KAJIAN TEORI

A. Teknik *Game Teraphy*

1. Pengertian Teknik *Game Teraphy*

Teknik *game teraphy* sebagai salah satu teknik yang ada dalam bimbingan konseling. Dalam bimbingan konseling terdapat konseling kelompok. Salah satu teknik konseling kelompok adalah teknik *game teraphy* (sering disebut dengan teknik permainan). Dipaparkan oleh ahli konseling anak, yaitu Kathryn Geldard bersama suaminya David Geldard dalam bukunya mengupas beberapa teknik permainan sebagai jembatan komunikasi konseling.²⁰

Teknik *game teraphy* (permainan) adalah teknik yang dilakukan dengan cara berinteraksi antara pemain satu dengan pemain yang lain diikuti aturan-aturan yang berlaku untuk mencapai suatu tujuan.²¹ Menurut Cattanach, *game teraphy* adalah bantuan yang diberikan oleh guru BK/konselor kepada siswa yang mengalami masalah dengan menggunakan media permainan. Permainan merupakan teknik pembelajaran yang menyenangkan dimana siswa akan dihadapkan beberapa petunjuk dan aturan bermain.

Sadiman menyatakan bahwa setiap permainan harus mempunyai empat komponen utama, yaitu (1) adanya pemain, biasanya lebih dari dua orang, (2)

²⁰ Kathryn Geldard, dkk, *Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda* (Malang: Pustaka Belajar, 2011), h. 26

²¹ Anggi Sundono, *Sumber Belajar dan Alat Permainan*, (Jakarta: Grasindo, 2000), h.12

adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi (tempat), (3) adanya aturan-aturan bermain, (4) adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai.²² Mayke Tedjasaputro menyatakan bahwa belajar dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mempraktekkan dan mendapatkan bermacam-macam konsep serta pengertian yang tak terhitung banyaknya.²³

Menurut peneliti teknik *game therapy* adalah teknik yang dilakukan oleh guru BK dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi permasalahannya dengan memanfaatkan permainan dan mengikuti aturan-aturan yang berlaku. Teknik *game therapy* yang dimaksud ialah teknik bermain drama.

2. Fungsi Teknik *Game Therapy*

Penggunaan teknik *game therapy* atau juga disebut dengan media permainan dalam konseling kelompok berfungsi untuk:

- a. Mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi.
- b. Mendapat kekuatan dalam dirinya.
- c. Mengekspresikan emosinya.
- d. Membentuk pemecahan masalah dan kemampuan membuat keputusan.
- e. Membangun kemampuan sosial.
- f. Membangun *self concept* dan *self esteem*.
- g. Meningkatkan kemampuan komunikasi.

²² Anggi Sundono, *Sumber Belajar....*, h. 13.

²³ Anggi Sundono, *Sumber Belajar....*, h.14.

h. Menambah wawasan.²⁴

3. Manfaat Teknik *Game Teraphy*

Semua teknik yang diciptakan memiliki manfaat yang akan diperoleh oleh setiap penggunanya. Begitu pula dengan teknik *game teraphy* walaupun dikenal sebagai teknik permainan. Adapun beberapa manfaat teknik permainan adalah sebagai berikut:

- a. Menimbulkan kegembiraan
- b. Sebagai pemicu kreatifitas
- c. Meningkatkan respon siswa terhadap hal-hal yang baru
- d. Melatih anak untuk menyelesaikan atau mengatasi konflik
- e. Sarana untuk bersosialisasi dan menegakkan disiplin dengan menaati peraturan-peraturan dalam permainan
- f. Melatih kepekaan dan empati
- g. Membentuk kepribadian anak
- h. Mengembangkan rasa percaya diri
- i. Sarana mengekspresikan diri
- j. Menumbuhkan motivasi²⁵

4. Kelebihan Teknik *Game Teraphy*

Menurut Sadiman, teknik *game teraphy* mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya sebagai berikut :

²⁴ Mubiar Agustin, *Mengenal dan Memahami Dunia Anak*, (Bandung: UPI Press, 2008), h. 66.

²⁵ Mubiar Agustin, *Mengenal dan Memahami.....*, h. 67.

- a. *Game teraphy* adalah sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan, sesuatu yang menghibur dan menarik perhatian peserta didik.
- b. *Game teraphy* memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar.
- c. *Game teraphy* dapat memberikan umpan balik langsung.
- d. *Game teraphy* memberikan pengalaman-pengalaman nyata dan dapat diulangi sebanyak yang dikehendaki, kesalahan-kesalahan operasional dapat diperbaiki. Membantu siswa meningkatkan kemampuan komunikatifnya. Membantu siswa belajar dengan metode tradisional.
- e. *Game teraphy* bersifat luwes, dapat dipakai untuk berbagai tujuan pendidikan.
- f. *Game teraphy* dapat dengan mudah dibuat dan diperbanyak.²⁶

5. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Game Teraphy*

Dalam pelaksanaan teknik *game teraphy* tentunya tidak lepas dari prosedur agar teknik yang dilakukan lebih terarah dan dapat berjalan dengan lancar. Adapun prosedur pelaksanaan teknik *game teraphy* yaitu:

- 1) Persiapan guru
 - Menentukan topik
 - Merumuskan tujuan
 - Menyiapkan alat atau bahan-bahan untuk permainan
 - Menyusun petunjuk pelaksanaan metode permainan

²⁶ Anggi Sundono, *Sumber Belajar dan....*, h. 19.

2) Pelaksanaan

- Guru menjelaskan maksud dan tujuan serta proses permainan
- Guru membagi atau memasang alat dan bahan permainan
- Siswa melakukan kegiatan permainan
- Siswa melaporkan hasil permainan, yaitu berupa pengertian atau berupa konsep tertentu.²⁷

a. Bermain Drama

Bermain drama merupakan suatu teknik konseling kelompok melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Bermain drama merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan. Secara lebih lanjut bermain drama merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan. Bermain drama juga merupakan suatu teknik bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga menyatakan bermain peran memungkinkan siswa mampu mengatasi frustrasi dan merupakan suatu medium bagi ahli terapi untuk menganalisis konflik-konflik dan cara mengatasinya.

Teknik bermain drama memberikan banyak manfaat bagi siswa. Diantaranya menyenangkan dan dapat menimbulkan motivasi bagi pembelajaran siswa, semakin banyak kesempatan untuk mengungkapkan diri, memberikan kesempatan yang lebih luas untuk berbicara, dan dapat memberikan kesenangan kepada siswa karena bermain adalah dunia siswa.

²⁷ Anggi Sundono, *Sumber Belajar dan....*, h. 20.

Peneliti menyimpulkan bahwa bermain drama adalah salah satu teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling kelompok berjenis permainan yang menyenangkan untuk mengatasi permasalahan siswa. Peran peneliti pada penggunaan teknik bermain drama sangat penting dalam menentukan topik dan menyusun skenario drama sesuai dengan permasalahan siswa.

b. Dot Kelipatan Tiga

Permainan ini berintikan hitungan (angka): satu, dua, tiga, empat, dan seterusnya. Setiap kelipatan “tiga”, angka diganti dengan ucapan “dot”.

1) Tujuan dan nilai kelompok :

- a) Pada kegiatan awal (tahap pembukaan) permainan ini dapat membawa suasana gembira dan menyenangkan untuk membina suasana keakraban dan kebersamaan di antara para anggota kelompok.
- b) Pada kegiatan-kegiatan yang sudah lanjut permainan ini dapat membawa suasana kelompok yang dalam keadaan tegang menjadi terileksasikan, suasana yang lesu menjadi bersemangat kembali.

2) Pemain:

- a) Semua anggota kelompok
- b) Pembimbing kelompok ikut bermain, dan menjadi pengelola permainan.

3) Cara bermain:

- a) Tempat duduk diatur melingkar
- b) Pembimbing kelompok menjelaskan jalannya permainan
- c) Anggota kelompok secara bergiliran mengucapkan hitungan satu, dua, dan seterusnya.

d) Barangsiapa yang mendapat kelipatan tiga (3,6,9, dan seterusnya), maka peserta tersebut menggantinya dengan kata “dot”.

4) Percobaan

Anggota kelompok diajak untuk bermain, pembimbing kelompok meminta salah seorang peserta memulai hitungan ... “satu untuk peserta pertama, “dua” peserta kedua, “dot” peserta ketiga dan seterusnya sehingga semua anggota kelompok mendapat giliran.

5) Permainan yang sebenarnya

Setelah percobaan berhasil, maka dilaksanakan permainan yang sebenarnya. Nantinya, bagi peserta yang tidak tepat di dalam menghitung atau tidak tepat mengganti kata “dot”, maka peserta tersebut diberi kesempatan untuk “menampilkan keahliannya” seperti bernyanyi, menari, melawak, berpantun, berpuisi dan sebagainya.

6) Catatan khusus:

Untuk pengganti bilangan ganjil (kelipatan 3) ini sebenarnya khusus harus menggunakan kata-kata “dot”, akan tetapi dapat juga diganti dengan kata lain, seperti “tit”, “bes” dan lainnya. Permainan ini akan lebih meriah apabila anggota kelompok terdiri dari pria dan wanita.²⁸

c. Kebun Binatang

Permainan ini berintikan mengenal dan menirukan suara binatang yang bertujuan untuk membawa suasana senang dan gembira serta membina keakraban sesama anggota kelompok.

²⁸ Anggi Sudono, *Sumber Belajar dan Alat Permainan*, (Jakarta: Raja Grasindo, 2000), h. 15-18.

1) Tujuan dan nilai kelompok

- Apabila permainan dilaksanakan pada awal kegiatan kelompok, dapat membina keakraban dan kebersamaan.
- Permainan dapat membawa suasana kelompok yang dalam keadaan tegang karna seriusnya diskusi kelompok menjadi kendur, dan suasana yang lesu mejadi lebih bergairah.

2) Pemain

- Semua anggota kelompok menjadi pemain
- Pembimbing kelompok tidak ikut bermain, tetapi menjadi pengelola permainan.

3) Cara bermain

- Semua pemain duduk melingkar
- Pembimbing kelompok menjelaskan kepada para peserta bahwa dirinya sekarang sedang berada dikebun binatang.
- Setiap anggota kelompok disuruh memilih binatang yang sangat di senangnya, dan mencoba menirukan bunyi binatang pilihannya satu persatu.
- Pembimbing kelompok mencoba permainan lewat sebuah cerita, misalnya “pada suatu hari saya jalan-jalan ke kebun binatang di bukit tinggi dengan beberapa orang teman saya, saya melihat ada seekor kera yang sedang makan kacang dengan asyiknya.”
- Pada saat pembimbing menyebut “kera”, peserta yang memilih binatang kera segera menirukan suara kera.

- Begitu selanjutnya cerita dilanjutkan, peserta menirukan suara binatang yang diucapkan oleh pembimbing kelompok secara bergantian. Bagi peserta yang terlambat meniru suara binatang yang dimaksud padahal sudah mendapat giliran, maka peserta diberi kesempatan untuk memberikan sebuah persembahan sesuai kemampuannya.²⁹

B. Kecanduan *Gadget*

1. Pengertian *Gadget*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *gadget* berarti gawai, yaitu suatu alat yang memiliki tujuan dan fungsi praktis secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya. Garini menjabarkan bahwa *gadget* merupakan alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi bagi penggunaannya sehingga dinilai lebih memudahkan. *Gadget* baik laptop, *ipad*, *tablet*, atau *smartphone* adalah teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia.³⁰

Senada dengan Garini, Harfiyanto juga mengemukakan bahwa *gadget* digunakan sebagai sumber informasi, penyimpanan berbagai macam data, sarana bisnis, sarana musik atau hiburan, jejaring sosial bahkan sebagai alat dokumentasi. Sehingga hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah karena kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *gadget*.³¹ Penjabaran dari para ahli

²⁹ Anggi Sudono, *Sumber Belajar dan...*, h. 21-22.

³⁰ Agoeng Noegoro, *Teknologi Komunikasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), h. 15.

³¹ Harfiyanto, dkk, *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA Negeri 1 Semarang*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2015), h. 8.

dapat peneliti simpulkan bahwa *gadget* adalah perangkat alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi dan mudah digunakan kapan dan dimana saja.

Gadget mempunyai urutan tersendiri dalam perangkat komunikasi, *gadget handphone* nokia yang bisa internet, menjulur ke Blackberry yang lebih canggih, dan muncul Iphone, dan saat ini ramai dikunjungi pembeli adalah Samsung android. Setelah itu banyak generasi-generasi yang bermunculan dengan merek cina sudah mempunyai versi android tidak kalah dengan Samsung. Menurut penglihatan dan pemerhatian di dunia kampus saat ini yang diminati adalah smartphone Samsung dan smartfren, dan diikuti dengan jenis android-android lainnya.³²

Gadget memiliki beragam manfaat dan kelebihan serta dapat mengakibatkan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari penggunaan *gadget* yaitu akan lebih efisien dalam penggunaan waktu dan berkomunikasi. Sedangkan bagi siswa yaitu siswa menjadi lebih maju dalam mengikuti perkembangan zaman. Siswa menjadi lebih mudah menyesuaikan perkembangan zaman dibanding orang dewasa. Teknologi dalam berbagai bentuk dan jenisnya memiliki kekuatan tersendiri yang dapat mengubah perilaku individu terhadap sikap, pendapat dan keyakinan seseorang.

2. Pengertian Kecanduan *Gadget*

Leung mendefinisikan bahwa kecanduan *gadget* adalah perilaku keterikatan terhadap *gadget* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan

³² Lioni, Tara, *Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), h. 17.

memiliki dampak negatif bagi individu.³³ Sedangkan Toda mengartikan kecanduan *gadget* sebagai penggunaan berlebihan *gadget* di depan umum tanpa mempertimbangkan kerugian yang muncul. Penggunaan *gadget* tanpa kontrol dengan intensitas yang berlebihan di setiap harinya merupakan salah satu ciri seseorang mengalami kecandua *gadget*.³⁴ Choliz menambahkan bahwa penggunaan *gadget* tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan di lingkungan sekitar. Seperti gangguan kesehatan, kesepian, kesejahteraan, dan lain sebagainya.³⁵

Peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *gadget* adalah keterikatan atau ketergantungan pada penggunaan *gadget* yang dilakukan tanpa kontrol dengan intensitas yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupannya. Akibatnya, siswa mengalami gangguan mata, mengganggu pola tidur, postur tubuh membungkuk, mengganggu studi, perubahan tingkah laku, minimnya nilai agama, dan sulit bersosialisasi.

Dalam Koran online Tempo, pengamat produk telekomunikasi Herry S.W. mengatakan bahwa:

Masyarakat Indonesia memiliki sifat latah terhadap *gadget*. Sifat latah inilah yang mendorong mereka berlomba-lomba untuk memiliki perangkat bergerak keluaran terbaru. “Tidak peduli apakah mereka akan memanfaatkan seluruh fiturnya atau tidak”.³⁶

³³ Jeshikamandiangan, Pengaruh Penggunaan HP dalam Lingkungan Sekolah, *Jurnal Ilmiah*,

³⁴ Ali Akhmadi, *Penggunaan Gadget yang Baik Sebagai Media Pembelajaran Berbasis Abad 21 di Sekolah Dasar*, Diakses pada tanggal 17 Februari 2020 dari situs: <https://minusabilulkhoirot.wordpress.com>

³⁵ Dalillah, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Darussalam Ciputat”, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019), h. 7

³⁶ “Herry S.W”, dalam *Koran Online Tempo*, Jakarta, Jum’at, 11 Oktober 2013, h. 3

Masyarakat saat ini dimanjakan oleh *gadget* yang bermacam-macam merek, *smartphone* seperti Iphone, Samsung, dan lain sebagainya. Berbagai macam merek semua sudah ada. Mereka yang membuat *gadget* merancang dengan macam aplikasi dan merancang dengan berbagai model. Tidak ketinggalan semua *gadget* yang fenomenal saat ini. Sehingga dengan *gadget*, dapat memudahkan para pemuda-pemudi untuk mengakses internet melalui *gadget* yang mereka miliki.³⁷

Bagi pengguna yang memanfaatkan *gadget* untuk mengakses internet, tentu lebih mengutamakan *gadget* dibawa kemana saja karena *gadget* ringan dan mudah mengakses internet. Berbeda dengan orang yang kecanduan *gadget*, mereka akan lebih fokus dengan *gadget* tersebut. Mereka tidak bisa dipisahkan dengan *gadget* dan sanggup menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan *gadget* untuk main *game*, *facebook*, *instagram*, *youtube*, *tik-tok*, *whatsapp*, *LINE*, dan sebagainya. Dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolah, atau tugas yang lain, siswa lebih mengedepankan *gadget* dibandingkan dengan tugas-tugasnya.³⁸

Menurut pengamatan peneliti, *gadget* dapat memicu penggunaannya untuk terus-terusan bermain *gadget*, terutama *gadget* dirancang dengan aplikasi yang sangat menarik. Kecanduan *gadget* bisa menghambat kehidupan normal menjadi rusak, artinya menghambat semua aktivitas yang biasa dilakukan

³⁷ Suwarsi, *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak*, (Hasil Seminar: 25 September 2015), h. 13

³⁸ Jarot Wijanarko, dkk, *Parenting Era Digital*, (Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2018), h. 4

menjadi lebih lambat. Banyak waktu yang terbuang karena *gadget*, jika digunakan untuk media sosial seperti facebook, instagram, *game* atau melihat aplikasi yang tidak bermanfaat.

Gadget memang mempunyai banyak keuntungan dalam mengakses internet selain bisa chatting, *gadget* sudah canggih untuk melihat dan membaca berita *online* yang langsung dibuat dalam media yang sudah menjadi aplikasi, seperti aplikasi kompas, detik news dan sebagainya. Hal tersebut memang sudah dirancang dalam *gadget*. Tidak perlu membeli Koran jika sudah mempunyai aplikasi tersebut, mereka bisa membacanya lewat *gadget* tersebut dengan memilih berita yang akan dibaca. Walaupun *gadget* memberi begitu banyak keuntungan bagi pemakainya, namun jika tidak paham dalam menggunakannya, *gadget* itu akan menimbulkan kerugian.³⁹

3. Ciri-Ciri Kecanduan *Gadget*

Individu dikatakan sudah kecanduan *gadget* apabila sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menggunakan *gadget*, seperti *smartphone*, tablet, laptop, atau *portable gaming device*. Istilah untuk kondisi ini adalah *nomophobia (no mobile phobia)*, yang berarti ketakutan untuk aktivitas sehari-hari tanpa *smartphone* maupun *gadget* dalam bentuk lainnya. Ciri-ciri individu kecanduan *gadget* menurut Suardi antara lain sebagai berikut:

- 1) Fokusnya berkurang
- 2) Menjadi lebih emosional
- 3) Sulit mengambil keputusan

³⁹ Jarot Wijanarko, dkk, *Parenting Era....*, h. 5

- 4) Sulit berkomunikasi dengan orang lain
- 5) Tidak ada perubahan raut muka untuk mengekspresikan perasaan
- 6) Daya juang rendah
- 7) Mudah terpengaruh
- 8) Anti sosial dan sulit berhubungan dengan orang lain dan tidak peka terhadap lingkungan sekitar
- 9) Mengurangi kemampuan dan kemauan untuk bersosialisasi secara langsung
- 10) Melemahnya kemampuan merasakan sensasi di dunia nyata
- 11) Tidak memahami nilai-nilai moral
- 12) Bersifat bebas dan tanpa kontrol dari pihak manapun⁴⁰

4. Aspek-Aspek Kecanduan *Gadget*

Leung mengemukakan aspek-aspek kecanduan *gadget* berdasarkan ciri-ciri kecanduan *gadget* yang dikemukakan oleh Leung sendiri untuk menyusun Mobile Phone Addiction Index (MPAI). Aspek-aspek tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. *Inability to control craving* (Tidak dapat mengontrol penggunaan), merupakan ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan menggunakan *gadget*. Individu dapat dikatakan kecanduan *gadget* apabila tidak dapat mengontrol penggunaannya sesuai dengan situasi di lingkungannya. Meskipun penggunaan *gadget* tidak dibutuhkan dalam aktivitasnya, namun individu tetap menggunakan *gadget*-nya.⁴¹

⁴⁰ Suardi, *Psikologi Perkembangan pada Remaja* (Bandung: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 9

⁴¹ Jeshikamandiangan, *Pengaruh Penggunaan HP...*h.15

- b. *Anxiety and feeling lost* (Merasa cemas dan kehilangan), merupakan perasaan cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *gadget*. Ketika individu merasa cemas atau merasa kehilangan saat tidak menggunakan *gadget*, maka individu tersebut sudah mengalami kecanduan *gadget*. Hal ini terjadi karena berbagai informasi dan kebutuhan seperti hiburan diperoleh melalui *gadget*. Misalnya ketika seseorang yang secara tidak sengaja meninggalkan *gadget* di rumahnya, kemudian di tempat lain dia merasa cemas terhadap orang yang menghubungi melalui *gadgetnya* atau bahkan tertinggal informasi yang biasa diakses melalui *gadget* miliknya.⁴²
- c. *Withdrawal and escape* (Pelarian dan pengalihan), merupakan tindakan menarik diri dan melarikan diri, dalam hal ini *gadget* digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah. Seseorang yang selalu menjadikan *gadget* sebagai pelarian dari situasi yang tidak nyaman misalnya seperti kesepian, sudah memiliki salah satu ciri sebagai kecanduan *gadget*. *Gadget* sendiri memiliki berbagai macam fitur hiburan, namun bukan berarti *gadget* selalu dijadikan sebagai pelarian dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Productivity loss* (Berkurangnya produktivitas), merupakan hilangnya waktu untuk menjadi produktif. Akibat terlalu sering menggunakan *gadget*, individu menjadi kehilangan waktu untuk menjadi produktif. Misalnya,

⁴² Jeshikamandiangan, *Pengaruh Penggunaan HP...*h.16

waktu yang seharusnya digunakan siswa untuk belajar justru digunakan untuk bermain game atau mengakses media sosial melalui *gadget*.⁴³

5. Faktor-Faktor Kecanduan *Gadget*

Yuwanto mendeskripsikan faktor-faktor kecanduan *gadget* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu).

Faktor internal sebagai berikut:

- 1) *Sensation seeking*

Sensation seeking adalah kecenderungan individu melakukan aktivitas yang bersifat tidak monoton untuk mencari pengalaman baru. Individu dengan tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung mudah mengalami kebosanan ketika melakukan aktivitas yang monoton, sehingga individu tersebut perlu pemuasan psikologis untuk mengurangi kebosanan. Kepuasan psikologis ini dapat diperoleh dengan menggunakan *gadget* misalnya untuk mendengarkan lagu, mengirim SMS, melihat foto atau video, bermain *game*, mengakses media sosial, atau *browsing* internet.⁴⁴

⁴³ Jeshikamandiangan, *Pengaruh Penggunaan HP...17*

⁴⁴ Yuwanto, *Mobile Phone Addict*, (Surabaya: Putra Media Nusantara, 2010), h. 7

2) *Self esteem* yang rendah

Individu dengan *self esteem* rendah memiliki tingkat kepercayaan diri dan kontrol diri yang rendah. Individu dengan *self esteem* rendah mengevaluasi dirinya secara negatif dan merasa dirinya memiliki banyak kekurangan serta merasa tidak aman ketika berinteraksi dengan orang lain. Ketika individu dengan *self esteem* rendah mendapatkan keamanan dan kepuasan secara psikologis maka ia cenderung akan menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi dari pada tatap muka. Aktivitas penggunaan *gadget* ini secara tidak sadar akan meningkat dan menjadi berlebihan karena kurangnya kemampuan mengontrol diri.

3) Kepribadian *ekstraversi* yang tinggi.

Individu dengan kepribadian tipe *ekstraversi* memiliki sosial bilitas tinggi yang ditandai dengan mempunyai banyak teman, suka bergaul, ramah, responsif terhadap lingkungan, membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi, dan tidak menyukai aktivitas sendiri, sehingga individu yang memiliki kepribadian ini butuh menjalin relasi dengan orang lain, misalnya melalui media sosial yang diakses melalui *gadget*.⁴⁵

4) Kontrol diri yang rendah

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan keinginan dan dorongan dalam diri sendiri, namun kebiasaan menggunakan *gadget* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *gadget*.

⁴⁵ Yuwanto, *Mobile Phone...h.8*

b. Faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri individu). Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *gadget* dan berbagai fasilitasnya. Semakin tinggi paparan media tentang iklan *gadget* maka makin besar kemungkinan menyebabkan kecanduan *gadget*.⁴⁶

c. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas berbagai penyebab yang mengarah pada penggunaan *gadget* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, sehingga memiliki potensi untuk mengalami kecanduan *gadget*. Faktor situasional meliputi;

1) Stres

Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan yang meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku. Dari hasil penelitian Simangusong & Sawitri, terdapat hubungan yang positif antara stres dengan kecanduan *gadget*, artinya semakin tinggi individu mengalami stres maka semakin tinggi juga penggunaan *gadget* sehingga berpotensi menyebabkan kecanduan.⁴⁷

2) Kesedihan

Menurut KBBI kesedihan adalah suatu perasaan sedih atau duka cita yang dialami oleh individu. Individu yang mengalami kesedihan akan mencari sesuatu yang menghibur dirinya, misalnya seperti mendengarkan

⁴⁶ Yuwanto, *Mobile Phone...*h. 9

⁴⁷ Yuwanto, *Mobile Phone...*h.11

musik, melihat berbagai macam gambar yang menurutnya bagus dan menghibur, dan melihat video lucu dari internet. Berbagai hal tersebut dapat dinikmati melalui fitur pada *gadget*, sehingga memiliki kecenderungan adanya kecanduan *gadget*.

3) Kesepian

Kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan sosial yang ada. Ketika individu merasakan kesepian, maka akan cenderung menggunakan *gadget* untuk menemaninya, seperti bermain *game* dan sosial media. Dari hasil penelitian Subagio & Hidayati, terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan *gadget*. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka akan semakin tinggi juga penggunaan *gadget* sehingga menyebabkan kecanduan *gadget*.

4) Kecemasan

Lazarus, membedakan perasaan cemas menjadi dua, yaitu *state anxiety* (reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu) dan *trait anxiety* (disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi). Misalnya ketika individu merasa cemas tertinggal informasi, maka akan sesering mungkin menggunakan *gadget* untuk mendapatkan berbagai informasi yang *up to date*. Inilah salah satu yang mendasari terjadinya kecanduan *gadget*.

5) Kejenuhan Belajar

Menurut Muhibbin Syah, kejenuhan belajar dapat berarti jenuh dan bosan dimana sistem akalinya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak memuat apa pun. Ketika individu merasa jenuh dalam belajar, maka memiliki kecenderungan untuk menggunakan *gadget* sebagai media relaksasi, misalnya dengan cara bermain *game*. Hal ini yang berpotensi menyebabkan kecanduan *gadget* sehingga kehilangan produktivitas terlebih lagi bermain *game* merupakan kegiatan yang menyenangkan.

6) *Leisure boredom*

Leisure boredom terjadi ketika individu memiliki waktu luang tetapi tidak ada aktivitas yang dilakukan. Individu akan mengalami kebosanan saat hal tersebut terjadi, sehingga harus ada bentuk aktivitas yang dapat memuaskan individu secara psikologis. Oleh karena itu, semakin individu mengalami kebosanan saat waktu luang, semakin tinggi individu berisiko mengalami kecanduan *gadget*. Aktivitas yang biasa dilakukan menggunakan *gadget* ketika waktu luang antara lain mengirim SMS, melihat foto atau video, bermain *game*, mengakses media sosial, atau *browsing* internet⁴⁸

6. Dampak Kecanduan *Gadget*

Kecanduan *gadget* sebaiknya segera ditangani oleh pihak yang bertugas baik guru BK maupun pihak lainnya, karena kebiasaan ini bisa memberikan

⁴⁸ Yuwanto, *Mobile Phone...*h. 12-15

berdampak bagi kesehatan siswa. Dampak kecanduan *gadget* yang dikemukakan oleh Yuwanto dalam bukunya sebagai berikut :

a. Gangguan Mata

Mata yang terlalu sering digunakan untuk menatap layar *gadget* akan menjadi kering dan timbul rasa panas. Jika kecanduan *gadget* dibiarkan terlalu lama, maka mata bisa lelah, terasa tidak nyaman, merah, dan timbul gangguan penglihatan, seperti penglihatan menjadi kabur, minus mata bertambah, dan lain-lain.

b. Mengganggu Pola Tidur

Salah satu ciri siswa yang kecanduan *gadget* adalah tidak bisa berhenti bermain *gadget* bahkan sampai larut malam. Bermain *gadget* memang bisa menimbulkan ketagihan yang akan membuat siswa susah berhenti. Akhirnya jam tidur akan terganggu, bahkan jika dibiarkan terlalu lama, bisa mengidap *insomnia*. Jika waktu tidur yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi, maka berbagai penyakit dan gangguan kesehatan akan mudah menyerang.⁴⁹

c. Postur Tubuh Membungkuk

Siswa yang kecanduan *gadget* tanpa sadar sering menundukkan leher untuk melihat *gadgetnya*. Ketika leher condong ke depan dan menunduk saat asyik bermain *gadget*, beban leher dan tulang belakang jadi bertambah besar karena harus menopang beban kepala, sehingga bisa menyebabkan leher dan punggung terasa nyeri. Jika dibiarkan terlalu lama, maka akan berdampak pada postur tubuh menjadi bungkuk.

⁴⁹ Yordi Anugrah Pertama, *Dampak dalam Menggunakan Gadget*, 2015. Diakses pada tanggal 17 Februari 2020 dari situs: www.jendelaberita.com

d. Mengganggu Studi

Akibat tidak bisa berhenti bermain *gadget*, kegiatan belajar siswa yang memiliki *sindrom nomofobia* biasanya akan terganggu. Hampir sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain *gadget* dan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar di sekolah, sehingga prestasi di sekolah menjadi menurun.

e. Perubahan Tingkah Laku

Siswa yang sudah kecanduan *gadget* tentu terjadi perubahan pada tingkah lakunya karena apa yang diperoleh dari *gadget* itulah yang ditampakkan melalui tingkah laku. Sebelum mengenal *gadget* siswa di didik oleh guru dan orang tua dengan penuh kasih sayang dan etika yang tinggi sehingga siswa berperilaku baik dan santun. Namun, setelah mengenal *gadget* siswa memperoleh banyak hal dari *gadget* baik yang berdampak positif maupun negatif. Bersyukur jika siswa memperoleh hal positif dari *gadget*. Akan tetapi akan berbahaya jika siswa memperoleh hal negatif dari *gadget* tanpa di kontrol oleh guru dan orang tua.

f. Minimnya Nilai Moral

Hubungan antara *gadget* dengan nilai agama bisa dilihat dari teori kecanduan. Sisi kecanduan *gadget* yang disebabkan dari berkembangnya aplikasi yang ada, hal ini yang mendorong pola kehidupan siswa menjadi berubah. Saat ini menjadi sebuah keharusan bagi siswa untuk mengetahui bahkan mempelajari tentang kemajuan *gadget* tersebut. Dan hal ini juga yang akhirnya melahirkan keakraban dunia *gadget* dan dampak selanjutnya bagi siswa adalah tidak peduli bahkan terkesan cuek terhadap nilai-nilai moral.

g. Kurang Bersosialisasi

Pernah mendengar ungkapan “*gadget* mendekatkan yang jauh, dan menjauhkan yang dekat?”. Nyatanya, kecanduan *gadget* menyebabkan siswa milenial hanya ingin berkomunikasi melalui aplikasi *chatting* yang ada di *gadget* saja dan enggan bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, hubungan pertemanan bahkan keluarga menjadi merenggang karena *gadget*.⁵⁰

Menurut peneliti, solusi yang baik dalam menyikapi persoalan ini adalah siswa harus bijaksana dalam memilih aplikasi dan pandai mengatur waktu untuk menggunakan *gadget*. Aplikasi yang bermanfaat tentu akan bermanfaat pula bagi siswa, seperti aplikasi ruang guru, zenius, kelas pintar dan sebagainya. Siswa perlu membatasi waktu dalam menggunakan *gadget* agar tidak mengganggu waktu bersama keluarga dan sahabat terutama waktu untuk mengerjakan tugas. Selain itu, siswa juga harus mengakses situs-situs yang bermanfaat dan membuat siswa semakin cerdas.

⁵⁰ Yordi Anugrah Pertama, *Dampak dalam.....*, h.13

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Pendekatan Kuantitatif merupakan penelitian yang pada dasarnya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan ini berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan ahli, maupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi), atau penolakan dalam bentuk dokumen data empiris lapangan.⁵¹

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.⁵² Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkendali.⁵³

Penelitian ini menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat satu kali pengukuran terhadap suatu objek sebagai *pretest* atau

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 7

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 14

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 107

sebelum diberikan perlakuan *treatment*. Kemudian objek yang terpilih siswa yang kecanduan *gadget* diberikan perlakuan sebanyak tiga kali dengan menggunakan teknik *game therapy*. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran untuk melihat hasil perlakuan atau *post-test* yang sudah diberikan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1
Desain One Group Pretest Posttest Design

Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : *Pre-Test* diberikan sebelum menggunakan teknik *game therapy*

O₂ : *Post-Test* diberikan setelah menggunakan teknik *game therapy*

X : Penerapan atau penggunaan teknik *game therapy*.⁵⁴

Langkah-langkah dalam penelitian yang menggunakan metode *One Group Pre-test Post-test Design* adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran variabel (*Pretest*)

Bentuk pengukuran variabel (*pretest*) yang diberikan berbentuk skala (angket). Tujuan *pretest* dilakukan untuk mengetahui kecanduan *gadget* siswa sebelum diberikan perlakuan.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian....*, h. 111

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali selama 2 minggu. Minggu pertama dengan 1 kali pertemuan dan minggu kedua 2 kali pertemuan . Masing-masing pertemuan dalam pemberian *treatment* membutuhkan waktu 2 x 45 menit untuk satu sesi konseling kelompok.

3. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan setelah pemberian *treatment* ketiga dengan tujuan untuk mengetahui seberapa efektif perlakuan yang telah diberikan dengan teknik konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 3 Mutiara Tahun Ajaran 2021/2022 yang beralamat di jalan Banda Aceh-Medan, Mee Tanjong Usi , Kecamatan Mutiara Timur, Kabupaten Pidie. Berdasarkan hasil pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 3 Mutiara berjumlah 1 orang.

2. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang memiliki karakteristik sesuai dengan pertimbangan dan ketetapan penelitian.⁵⁵Mengenai hal ini Sugiyono berpendapat bahwa populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

⁵⁵ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h. 119.

kesimpulannya.⁵⁶

Populasi penelitian yaitu siswa kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara berjumlah 25 orang. Pertimbangan memilih kelas VIII.B karena mayoritas siswa yang mengalami kecanduan *gadget* terdapat pada kelas tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling terdapat beberapa siswa yang sering menggunakan *gadget* di lingkungan sekolah terdapat pada kelas VIII.B. Jumlah populasi tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2
Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII
SMP Negeri 3 Mutiara

No	Kelas	Anggota Populasi
1	VIII. B	25
	Total	25

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu. Sugiyono menyatakan sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai jenis karakteristik yang dimiliki.⁵⁷ Peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan waktu, tenaga serta dana. Oleh karena itu peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode

⁵⁶ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h.118.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian....*, h. 118

nonprobability sampling dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti.⁵⁸ Pertimbangan dalam memilih sampel yaitu:

1. Siswa yang mengalami kecanduan *gadget* tertinggi
2. Siswa pasif yang tidak mampu berkomunikasi
3. Siswa yang rendah motivasi belajar

Berdasarkan penjelasan teknik pengambilan sampel dan karakteristik sampel, maka peneliti mengambil 8 siswa sebagai sampel penelitian yang sesuai dengan karakteristik tersebut dan memiliki hasil skor kecanduan *gadget* tertinggi dari seluruh siswa kelas VIII.B.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data sistematis dan mudah.⁵⁹ Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh

⁵⁸ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 79

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27

melalui instrumen.⁶⁰

1. Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai *kecanduan gadget*. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecenderungan kecanduan *gadget* pada siswa.

Peneliti menggunakan angket yang berbentuk modifikasi skala *Likert* untuk mengumpulkan data mengenai kecanduan *gadget* siswa. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur tingkat keterikatan siswa dengan *gadget* dan tingkah laku siswa dengan lingkungan sekitar. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran dari kecanduan *gadget* siswa.⁶¹

2. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecenderungan kecanduan *gadget* siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian berdasarkan aspek-aspek kecanduan *gadget*. Kisi-kisi Instrumen disajikan pada Tabel 3.3 dibawah ini:

⁶⁰ Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tidak dapat mengontrol penggunaan <i>gadget</i> (tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan <i>gadget</i> , tidak mampu mengontrol sesuai situasi di lingkungan dan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan).	1) Bermain <i>gadget</i> setiap saat	1, 2	3, 4	4
		2) Tidak mampu mengontrol keinginan bermain <i>gadget</i>	5, 6, 7	8, 9	5
		3) Bermain <i>gadget</i> Tanpa kenal waktu	10, 11	12, 13	4
		4) Mudah marah jika diingatkan tentang batasan <i>gadget</i>	14	15	2
		5) Susah tidur jika tidak bermain <i>Gadget</i>	16, 17	18, 19	4
2.	Merasa cemas dan kehilangan (perasaan cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan <i>gadget</i> dan merasa ketinggalan informasi jika tidak ada <i>gadget</i>)	1) Merasa cemas/ gelisah jika tidak bersama <i>Gadget</i>	20	21	2
		2) Merasa kehilangan Tanpa <i>gadget</i>	22	23, 24	3
		3) Merasa Kudate (<i>Kurang Update</i>)	25	26, 27	3
3.	Peralihan dan Pengalihan (sebagai sarana mengalihkan diri saat kesepian atau masalah, pelarian dan penghibur diri disaat bosan).	1) Bermain <i>gadget</i> jika sedang kesal	28, 29	30	3
		2) Melupakan masalah dengan bermain <i>gadget</i>	31, 32	33	3
		3) Penghibur dikala sepi	34, 35	36	3

4.	Berkurangnya produktivitas (kehilangan waktu untuk menjadi produktif dan waktu belajar digunakan untuk bermain <i>gadget</i>).	1) Malas belajar karena lebih sering bermain <i>gadget</i>	37, 38, 39	40, 41	5
		2) Menghilang-nya produktivitas dan kreativitas	42, 42	44, 25	4
		3) Mudah bosan jika tidak ada <i>gadget</i>	46	47	2

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat 4 aspek kecanduan *gadget* terdapat 47 item pernyataan yang terdiri dari 32 item *favourable* dan 15 item *unfavourable*. Butir pernyataan *favourable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-4. Untuk kategori pernyataan *favourable* diberi skor 4 Sangat Setuju (SS), 3 Setuju (S), 2 Tidak Setuju (TS), 1 Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* skornya yaitu 1 Sangat Setuju (SS), 2 Setuju (S), 3 Tidak Setuju (TS), 4 Sangat Tidak Setuju (STS). Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi kecanduan *gadget* siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa semakin rendah pula kecanduan *gadget* siswa.⁶² Ketentuan pemberian skor pada penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.4
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju SS	4	1
Setuju S	3	2
Tidak Setuju TS	2	3
Sangat Tidak Setuju STS	1	4

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 135

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu judgement instrumen yang dilakukan oleh 2 orang dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan sebagai penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil judgement instrumen menunjukkan 47 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen.

1. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁶³ Untuk mengetahui kevalidan alat ukur ini dapat dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS yaitu menggunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.5
Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Angka indeks korelasi “r” *product momen*

N : *Number of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

⁶³ Johor Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian*, (Jakarta: PT Alex Media Kamputindo, 2017), h. 239

ΣY : Jumlah seluruh skor Y.⁶⁴

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, ini berarti instrumen dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 47 item pernyataan dengan jumlah subjek 28 siswa dari 47 item diperoleh 32 item yang valid dan 15 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43	32
Tidak Valid	3, 4, 9, 11, 13, 27, 29, 33, 37, 38, 39, 44, 45, 46, 47	15

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji dalam tabel berikut:

⁶⁴ Sudiyono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), h. 206

Tabel 3.7
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0,492	0,378	Valid	Dipakai
2	0.611	0,378	Valid	Dipakai
3	0,314	0,378	Invalid	Dibuang
4	0.140	0,378	Invalid	Dibuang
5	0.547	0,378	Valid	Dipakai
6	0.434	0,378	Valid	Dipakai
7	0.712	0,378	Valid	Dipakai
8	0.389	0,378	Valid	Dipakai
9	0.045	0,378	Invalid	Dibuang
10	0.699	0,378	Valid	Dipakai
11	0.196	0,378	Invalid	Dibuang
12	0.567	0,378	Valid	Dipakai
13	0.285	0,378	Invalid	Dibuang
14	0.556	0,378	Valid	Dipakai
15	0.408	0,378	Valid	Dipakai
16	0.623	0,378	Valid	Dipakai
17	0.564	0,378	Valid	Dipakai
18	0.446	0,378	Valid	Dipakai
19	0.553	0,378	Valid	Dipakai
20	0.766	0,378	Valid	Dipakai
21	0.505	0,378	Valid	Dipakai
22	0.756	0,378	Valid	Dipakai
23	0.391	0,378	Valid	Dipakai
24	0.693	0,378	Valid	Dipakai
25	0.726	0,378	Valid	Dipakai
26	0.106	0,378	Invalid	Dibuang
27	0.718	0,378	Valid	Dipakai
28	0.070	0,378	Invalid	Dibuang
29	0.811	0,378	Valid	Dipakai
30	0.659	0,378	Valid	Dipakai
31	0.428	0,378	Valid	Dipakai
32	0.715	0,378	Valid	Dipakai
33	0.245	0,378	Invalid	Dibuang
34	0.782	0,378	Valid	Dipakai
35	0.672	0,378	Valid	Dipakai
36	0.477	0,378	Valid	Dipakai
37	0.366	0,378	Invalid	Dibuang
38	0.337	0,378	Invalid	Dibuang
39	0.353	0,378	Invalid	Dibuang

40	0.561	0.294	Valid	Dipakai
41	0.561	0.294	Valid	Dipakai
42	0.617	0.294	Valid	Dipakai
43	0.605	0.294	Valid	Dipakai
44	0.036	0.294	Invalid	Dibuang
45	0.117	0.294	Invalid	Dibuang
46	0.235	0.294	Invalid	Dibuang
47	0.093	0.294	Invalid	Dibuang

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*). Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus yang digunakan yaitu:

Tabel 3. 8
Rumus *Cronbach's Alpha*

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{a_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas Instrumen

k : Jumlah pernyataan

$\sum a_b^2$: Jumlah varian butir

a_1^2 : Varian total.⁶⁵

Sama halnya dengan validitas, reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Dimana hasil yang didapatkan dari

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 171

responden dimasukkan ke 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. Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.9
Kategori Reliabilitas Instrumen

Alpha	Reliabilitas
α 0,800-1,00	Sangat Tinggi
α 0,600-0.800	Tinggi
α 0.200-0.400	Rendah
α 0,000-0,200	Sangat rendah

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. Adapun output SPSS versi 25 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.10
Output Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Tafsiran
kecanduan gadget	,919	32	Reliabilitas Sempurna

Berdasarkan pengolahan data, hasil 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.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁶⁶ Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi dan tes berupa angket skala *likert*.

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui observasi dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.⁶⁷ Jenis observasi yang digunakan adalah observasi terstruktur. Maksudnya yaitu observasi yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Dalam hal ini, peneliti menggunakan lembar observasi yang bertujuan untuk memperoleh segala informasi selama proses penelitian berlangsung.

2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 308

⁶⁷ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 112

responden untuk dijawab.⁶⁸ Angket yang digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang penerapan teknik *game therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

Siswa diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang dianggap sesuai dengan yang dilakukan, alami dan terjadi.

Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) pilihan jawaban sebagai berikut:

- a. Kategori sangat setuju (SS) apabila pernyataan tersebut sangat setuju Anda lakukan, alami, terjadi pada diri Anda berkisar 75% sampai 100%.
- b. Kategori setuju (S) apabila pernyataan tersebut setuju Anda lakukan, alami, dan terjadi pada diri Anda berkisar 50% sampai 75%.
- c. Kategori tidak setuju (TS) apabila pernyataan tersebut tidak setuju Anda lakukan, alami, dan terjadi pada diri Anda berkisar 25% sampai 50%.
- d. Kategori sangat tidak setuju (STS) apabila pernyataan tersebut sangat tidak setuju Anda lakukan, alami, dan terjadi pada diri Anda berkisar 0% sampai 25%.

Setelah angket skala *likert* diadministrasikan kepada siswa, maka peneliti memperoleh data yang berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan populasi dari penelitian. Selanjutnya data-data dianalisis untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan peneliti. Hasil analisis dijadikan sebagai sampel penelitian yang kemudian akan diberikan teknik dalam kegiatan konseling kelompok.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 199

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data.⁶⁹ Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab tujuan penelitian.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak.⁷⁰ Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25 dengan uji statistic *Kolmogorov-Smornov* dengan taraf signifikan 5%. SPSS adalah sebuah aplikasi pengolahan data yang digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. 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.

2. Uji-T

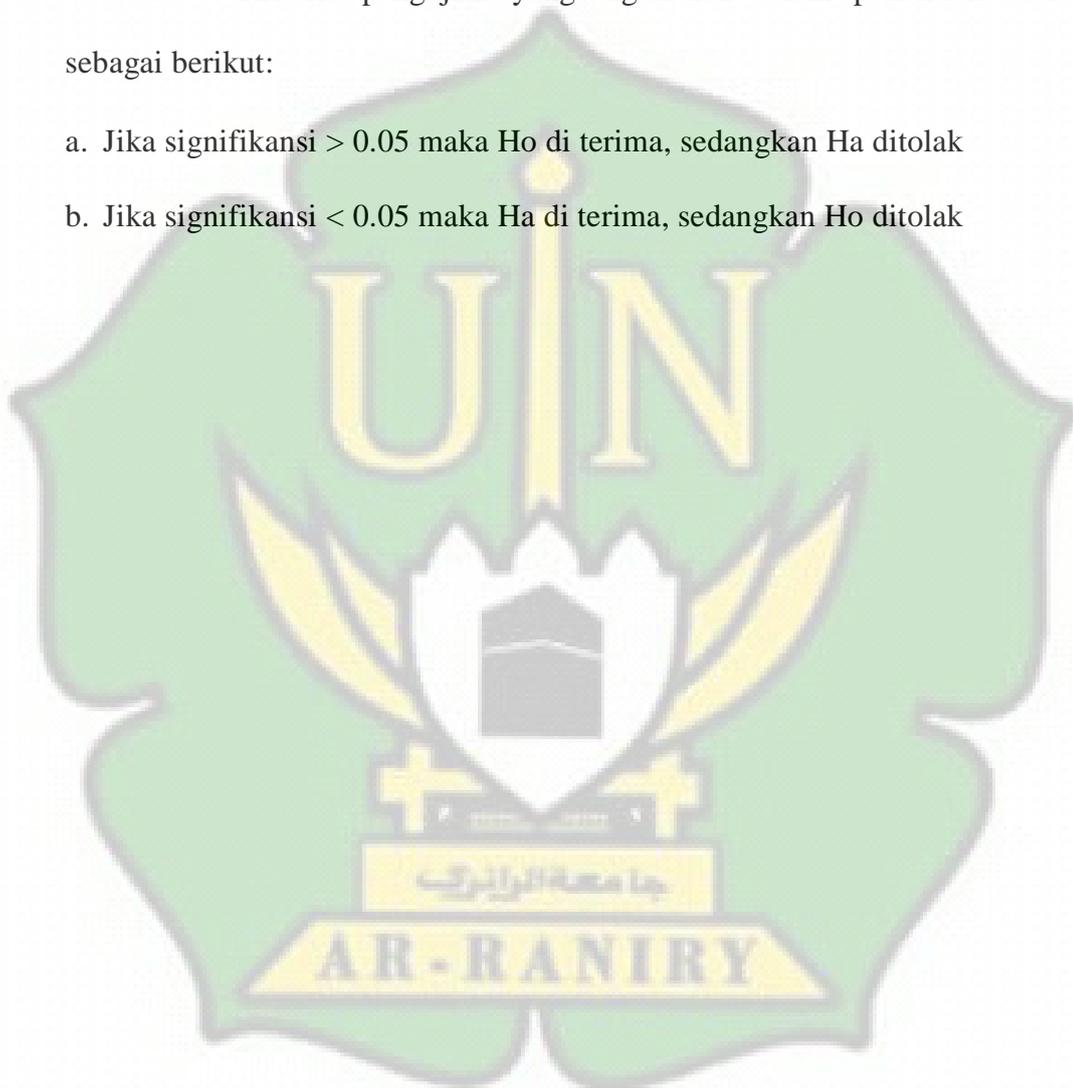
Uji-T adalah uji perbedaan yang dilakukan dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan (rata-rata) hasil dari dua sampel. Sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama tetapi menghasilkan dua data. Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 25 dengan menggunakan teknik

⁶⁹ Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian...*, h. 184.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 241.

analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-T bertujuan untuk mengkaji hasil dari penerapan teknik *game therapy* untuk mengatasi kecanduan *gadget* siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.⁷¹ Kriteria pengujian yang digunakan dalam penelitian 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



⁷¹ Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Mutiara pada tanggal 19 Oktober 2021 sampai dengan tanggal 13 November 2021 yang berlokasi di Jalan B.Aceh-Medan Km.125, Mee Tanjong Usi, Kecamatan Mutiara Timur, Kabupaten Pidie. SMP Negeri 3 Mutiara berdiri sejak tahun 1986. SMP Negeri 3 Mutiara adalah sekolah yang menerapkan kurikulum 2013 (K-13) dengan waktu belajar dimulai dari pukul 08.00 wib s/d 13.00 wib. Sebelum pulang semua dean guru dan siswa melakukan shalat dzuhur berjama'ah di Mesjid Baitul Huda yang bersebelah dengan SMP 3 Mutiara. Adapun profil identitas SMP Negeri 3 Mutiara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Profil SMP Negeri 3 Mutiara

NO	IDENTITAS SEKOLAH	
1	Nama Sekolah	SMP NEGERI 3 MUTIARA
2	NPSN	10105274
3	Jenjang Pendidikan	SMP
4	Status Sekolah	Negeri
5	Alamat Sekolah	Jln. B.Aceh-Medan Km.125, Mee Tanjong Usi
6	Kode Pos	24173
7	Kelurahan	Mee Tanjong Usi
8	Kecamatan	Kec. Mutiara Timur
9	Kabupaten/Kota	Kab. Pidie
10	Provinsi	Prov. Aceh
11	Negara	Indonesia
12	SK Pendirian Sekolah	22/12/1986
13	Tanggal SK Pendirian	1986-12-22
14	Status Kepemilikan	Pemerintah Daerah

15	SK Izin Operasional	22/12/1986
16	Tgl SK Izin Operasional	1986-12-22
17	Nomor Rekening	08001020006972
18	Nama Bank	Bank Aceh
19	Cabang KCP/Unit	Beureunuen
20	Rekening Atas Nama	Dana Bos
21	MBS	Ya
22	Luas Tanah Milik (m2)	34370 m2
23	Nama Wajib Pajak	NPWP
24	NPWP	003909009101000
25	Nomor Telepon	-
26	Nomor Fax	-
27	Email	blangmalu3@gmail.com
28	Website	Smpn3mutiarablangmalu.blogspot.com
29	Waktu Penyelenggaraan	Pagi
30	Bersedia Menerima Bos?	Bersedia Menerima
31	Sertifikasi ISO	Belum Bersertifikat
32	Sumber Listrik	PLN
33	Daya Listrik (watt)	23000
34	Akses Internet	Ada
35	Akses Internet Alternatif	Ada
36	Kepala Sekolah	Sumarni S.Pd
37	Operator Pendataan	Murni S.T
38	Akreditasi	A
39	Kurikulum	Kurikulum 2013

Tabel 4.2

Jumlah Siswa SMP Negeri 3 Mutiara

Jumlah Siswa	L	P	Jumlah
Kelas VII	38	56	94
Kelas VIII	48	41	89
Kelas IX	42	37	79
Total	128	134	262

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa siswa di SMP Negeri 3 Mutiara berjumlah 262 siswa, yang terdiri dari 128 siswa laki-laki dan 134 siswa perempuan. Adapun pembagian siswa perkelas yaitu kelas VII terdiri dari 38

jumlah siswa laki-laki dan 56 jumlah siswa perempuan dengan jumlah keseluruhan kelas VII yaitu 94. Siswa kelas VIII berjumlah 89 siswa yang terdiri dari 48 siswa laki-laki dan 41 siswa perempuan. Kemudian keseluruhan siswa kelas IX berjumlah 79 siswa yang terdiri dari 42 siswa laki-laki dan 37 siswa perempuan.

Tabel 4.3
Data Guru SMP Negeri 3 Mutiara

No	Uraian	L	P	Jumlah
1	PNS	4	20	24
2	Non PNS	1	10	11
3	PTK	1	1	2
4	Tendik	-	1	1
5	Guru BK	1	-	1
	TOTAL	7	32	39

Tabel diatas menjelaskan bahwa guru yang ada di SMP Negeri 3 Mutiara berjumlah 38 orang guru yang terdiri dari 6 guru laki-laki dan 32 guru perempuan. Data tersebut juga menjelaskan bahwa guru PNS berjumlah 24 orang, jumlah guru non PNS berjumlah 11 orang, guru PTK berjumlah 2 orang, Tendik berjumlah 1 orang dan guru BK berjumlah 1 orang.

Tabel 4.4
Profil Guru BK SMP Negeri 3 Mutiara

Identitas Guru BK	Keterangan
Nama	Sudirman S.Pd
NIP	197812312009041005
Tempat/ Tgl Lahir	Reung/ 31-12-1978
Alamat	Desa Reung, Kec. Kembang Tanjong, Kabupaten Pidie
No. HP	082241746882
Jabatan/Gol	Gol. III.c
Riwayat Guru Pembimbingan	-
Pengalaman Mengajar/ Memberikan Layanan BK di Sekolah	SMP Negeri 3 Mutiara

Sertifikasi Pendidikan	Pendidikan Konseling
In-Service Training/ Pelatihan Yang di Ikuti	Trauma Konseling dan MGBK kabupaten Pidie
Keahlian Lain	-
Hambatan Dalam Bertugas	Ketika berhadapan dengan orang tua siswa
Suka Dan Duka Sebagai Guru BK Di Sekolah	Menjadi guru BK sangat menyenangkan karena banyak variasi masalah.

1. Visi dan Misi SMP Negeri 3 Mutiara

a. Visi SMP Negeri 3 Mutiara

“Berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik melalui IPTEK dan IMTAQ serta bernilai islami dan berwawasan lingkungan”

b. Misi SMP Negeri 3 Mutiara

- Melaksanakan pengembangan fasilitas sekolah yang relevan, mutakhir dan berwawasan lingkungan
- Mewujudkan pendidikan yang adil dan merata di lingkungan sekolah
- Mewujudkan pendidikan yang bermutu menghasilkan prestasi akademik dan non akademik serta berdaya saing tinggi
- Mewujudkan kreativitas warga sekolah dalam berkarya
- Mewujudkan inovasi dalam pembelajaran dikelas.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat untuk mencapai makna dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses. Adapun sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Mutiara dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Sarana dan Prasarana SMP Negeri 3 Mutiara

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kepsek	1
2	Ruang Guru	1
3	Ruang Tu	1
3	Ruang BK	1
4	Ruang Perpustakaan	1
5	Lab IPA	1
5	Lab Komputer	1
6	Ruang UKS	1
7	Ruang Kelas	9
8	Toilet Guru	3
9	Toilet Siswa	5
10	Kantin	2
11	Gudang	1
	TOTAL	28

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Mutiara sudah memadai. Data dari tabel menjelaskan bahwa di sekolah tersebut terdapat 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 1 ruang BK, 1 perpustakaan, 1 lab IPA, 1 lab komputer, 1 ruang UKS, 9 ruang kelas siswa, 3 toilet guru, 5 toilet siswa, 2 unit kantin dan 1 gudang.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian adalah suatu data atau keterangan yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Pada bagian hasil penelitian, peneliti akan mendeskripsikan tentang hasil penerapan teknik *game therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa kelas VIII.B di SMP Negeri 3 Mutiara Kabupaten Pidie.

1. Penyajian Data

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Mutiara dengan metode eksperimen. Sebelum pemberian *treatment*, peneliti melakukan observasi

sebagai pengukuran awal bersama guru BK, operator sekolah, kepala sekolah, dan dewan guru. Hasil observasi menunjukkan bahwa kelas VIII.B sesuai dengan kriteria penelitian ini. Kemudian peneliti memberikan *pre-test* kepada siswa kelas VIII.B yang menjadi populasi penelitian dengan cara membagikan angket. Namun sebelum menyebarkan angket kepada siswa yang menjadi populasi, peneliti melakukan uji validitas angket kepada siswa kelas VIII di sekolah lain yang setara dengan tempat penelitian. Sekolah yang dimaksud adalah SMP Negeri 2 Mutiara. Setelah melakukan validitas, terdapat 32 item yang valid, maka 32 item peneliti sebarkan kepada populasi yaitu siswa kelas VIII.B. Hasil jawaban angket peneliti memperoleh 8 siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian (sampel). Kemudian peneliti memberikan *treatment* sebanyak 3 kali pertemuan kepada sampel penelitian yang mengalami kecanduan *gadget*. Setelah pemberian *treatment* selesai, peneliti mengukur kembali dengan cara memberikan angket yang sama (post-test) untuk melihat perbedaan dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian *treatment* oleh peneliti. Adapun tahap-tahap yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Mutiara yaitu sebagai berikut:

a. *Pre-test*

Pre-test dilaksanakan pada hari selasa tanggal 14 Oktober 2021 di kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara. *Pre-test* diawali dengan observasi dan penyebaran angket kecanduan *gadget* kepada siswa kelas VIII.B. Setelah siswa mengisi angket, kemudian peneliti melakukan pengolahan data

menggunakan aplikasi SPSS versi 25 sehingga mendapatkan hasil yang dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.6
Nilai Hasil Pre-test Siswa

No	Nama	Total
1	RZ	103
2	KU	74
3	JA	68
4	M	71
5	RM	113
6	AH	58
7	FZ	60
8	MA	113
9	NR	60
10	RK	114
11	N	54
12	SH	46
13	SI	61
14	M	114
15	A	112
16	MH	60
17	NS	57
18	NI	63
19	S	57
20	RS	61
21	NN	110
22	Z	57
23	MS	52
24	H	116
25	L	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa setiap siswa memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih. Data tersebut menjelaskan bahwa ada siswa yang termasuk dalam

kategori rendah, sedang dan tinggi sesuai dengan skor yang diperolehnya. Siswa yang memiliki kecanduan *gadget* dengan nilai tertinggi menjadi sampel pada penelitian ini. Siswa yang dimaksud berjumlah 8 orang akan diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *game therapy*. Hasil *pre-test* menunjukkan siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Hasil Skor *Pre-test* Siswa Kecanduan *Gadget*

No	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>
1	RZ	103
2	RM	113
3	MA	113
4	RK	114
5	M	114
6	A	112
7	NN	110
8	H	116

Tabel 4.7 diatas menunjukkan siswa dengan skor kategori tertinggi yang dijadikan sebagai sampel penelitian akan diberikan *treatment* berupa teknik *game therapy*. Adapun batas nilai dari kategori kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara berdasarkan hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Batas Nilai dan Kategori Kecanduan *Gadget* Siswa

No	Batas Nilai	Kategori Kecanduan <i>Gadget</i>
1	< 51	Rendah
2	51-103	Sedang
3	>103	Tinggi

Kategori pada tabel diatas didapatkan dengan mencari nilai rata-

rata dari nilai yang telah diperoleh responden terlebih dahulu. Kemudian disusul dengan mencari nilai standar deviasinya. Kategori tersebut ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = x < \bar{x} - \sigma$$

$$\text{Sedang} = \bar{x} - \sigma < x < \bar{x} + \sigma$$

$$\text{Tinggi} = x > \bar{x} + \sigma$$

Keterangan:

x = Nilai rata-rata responden

\bar{x} = Total rata-rata semua responden (mean)

σ = Standar deviasi

Setelah mendapatkan nilai rata-rata, kemudian menghitung persentase kategori kecanduan *gadget* siswa dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F(\text{Skor yang Dicapai})}{N(\text{Jumlah Skor Maksimal})} \times 100\%$$

Hasil persentase kategori kecanduan *gadget* siswa kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9
Persentase Kategori Kecanduan Gadget Siswa

No	Kategori kecanduan <i>gadget</i>	Frekuensi	Persentase kecanduan <i>gadget</i>
1	Rendah	1	4 %
2	Sedang	16	64 %
3	Tinggi	8	32 %
	Total	25	100 %

Hasil persentase kategori kecanduan *gadget* diketahui bahwa terdapat 1 responden yang masuk dalam kategori rendah, 16 responden berada pada kategori sedang, dan 8 responden yang masuk dalam kategori

tinggi. Dari beberapa kategori, peneliti memilih responden yang berada pada kategori tinggi yaitu 8 responden untuk melanjutkan kepada tahap pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *game therapy*.

b. Treatment I

Pemberian *treatment* pertama pada tanggal 19 Oktober 2021 dengan durasi 2x45 menit. *Treatment* diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *game therapy* yang berjenis bermain peran atau drama, dengan judul ‘‘Kehadiran *Gadget* Mengubah Segalanya’’. Tujuannya ialah untuk menyadarkan siswa tentang dampak positif dan dampak negatif dari kehadiran *gadget*.

Sebelum melakukan *treatment*, peneliti merancang skenario drama terlebih dahulu. Kemudian peneliti membentuk siswa kedalam satu kelompok. Setelah itu, peneliti membagikan skenario kepada siswa untuk diperankan dan menjelaskan jalannya konseling dengan teknik ini. Adapun pada *treatment* ini, peneliti tidak ikut bermain. Akan tetapi, peneliti mengarahkan dan mengamati permainan yang sedang berlangsung.

Setelah siswa memainkan perannya sampai selesai, peneliti meminta setiap siswa untuk menyampaikan kesimpulan berdasarkan skenario yang diperankannya. Selain itu, peneliti juga menanyakan apakah teknik ini dapat memberi pengaruh baik kepada diri siswa agar dapat mengurangi kecanduan *gadget* yang dialaminya. Jawaban dari pertanyaan tersebut peneliti cantumkan dalam sebuah surat pernyataan siswa agar dapat menjadi bukti tertulis antara peneliti dengan siswa. Selanjutnya peneliti memberikan

penguatan dari kesimpulan yang telah siswa sampaikan.

c. Treatment II

Pemberian *treatment* kedua dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2021. Sama seperti pada saat pemberian *treatment* pertama, pada *treatment* kedua peneliti membuat skenario drama tentang kecanduan *gadget* dengan judul “Akibat *Gadget VS Game* Dot Kelipatan Tiga”. Rancangan skenario kedua berkaitan dengan skenario sebelumnya. Hanya saja judulnya yang berbeda. Namun sebelum merancang, peneliti melihat siswa belum ada perubahan setelah *treatment* pertama. Oleh karena itu, peneliti merancang skenario yang lebih mendalam agar siswa dapat mencerna tujuan apa yang hendak dicapai oleh peneliti dan siswa demi kesuksesan bersama.

Pada tahap awal, peneliti membagikan skenario kepada siswa. Kemudian siswa memainkan perannya masing-masing, sedangkan peneliti hanya mengamati peragaan siswa saja. Setelah semua selesai, peneliti menanyakan bagaimana perasaan siswa dalam memainkan peran dan menyimpulkan hasil kegiatan. kemudian peneliti memberikan penguatan dari kesimpulan disertai dengan pesan singkat untuk siswa.

d. Treatment III

Pemberian *treatment* ketiga merupakan *treatment* terakhir yang dilakukan pada tanggal 2 November 2021. Pada *treatment* ini, peneliti merancang skenario dengan melihat perubahan siswa setelah melakukan *treatment* kedua, dan menggerakkan siswa agar dapat mengurangi kecanduan *gadget*. pada pertemuan ini, peneliti memilih judul “STOP Kecanduan

Gadget”. Dalam *treatment* ini, peneliti juga menerapkan salah satu jenis *game therapy* yaitu permainan dot kelipatan tiga kemudian ditambah dengan permainan anak kembar dalam skenario drama. Tujuannya agar siswa yang mengalami kecanduan *gadget* benar-benar merasakan penyesalan akibat kecanduan *gadget* yang selama ini dialaminya. Dan siswa dapat mengetahui bahwa masih ada kegiatan berupa permainan menarik dan menyenangkan yang dapat bermanfaat bagi kehidupannya. Adapun tahap-tahap *treatment* ini sama seperti pada tahap-tahap *treatment* sebelumnya dari awal hingga akhir.

e. Post-Test

Pembagian *Post-test* dilakukan pada tanggal 13 November 2021 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian. *Post-test* dilakukan setelah diberikan *treatment*. Tujuan dari pembagian *post-test* adalah untuk membantu peneliti dalam mengukur tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Pada pelaksanaan *post-test*, peneliti membagikan angket yang sama seperti pada saat pelaksanaan *pre-test* dengan petunjuk yang sama pula. Hasil *post-test* memperoleh skor rendah dari skor *pre-test*. Perubahan skor kecanduan *gadget* siswa dapat dilihat pada tabel 4.10 dibawah ini:

Tabel 4.10
Perubahan skor kecanduan *gadget* siswa

No	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1	RZ	103	71
2	RM	113	65
3	MA	113	68
4	RK	114	57
5	M	114	63

6	A	112	60
7	NN	110	65
8	H	116	60

Berdasarkan tabel 4.10 diatas, dapat dilihat bahwa nilai *post-test* siswa cenderung menurun dibandingkan nilai *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* siswa juga menurun. Dalam artian penerapan teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara. Kesimpulan tersebut dapat dianalisis dengan mencari nilai rata-rata dari hasil jawaban *post-test*. Berikut penjelasannya :

Rata-rata *pre-test* : $111,875 = 112$

Rata-rata *post-test* : $63,625 = 64$

Nilai keseluruhan : 128

$$P = \frac{F(\text{Skor yang Dicapai})}{N(\text{Jumlah Skor Maksimal})} \times 100\%$$

$$\text{Persen Pre test} \frac{112}{128} \times 100\% = 87.5$$

$$\text{Persen Post test} \frac{64}{128} \times 100\% = 50$$

Penurunan persentase dari pretest ke post test = $87.5 - 50 = 37.5\%$

2. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data, maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data berdistribusi normal melalui uji normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.11
Output Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,18283769
Most Extreme Differences	Absolute	,226
	Positive	,127
	Negative	-,226
Test Statistic		,226
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{e,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Sumber; SPSS versi 25

Ditinjau dari dasar pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas

kecanduan *gadget* siswa diketahui nilai signifikan $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji-T

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel, mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji-t, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya teknik restrukturisasi kognitif. Hasil skor rata-rata restrukturisasi kognitif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata kecanduan *gadget* siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini:

Tabel 4.12
Hasil Paired Samples Statistic
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	111,88	8	3,980	1,407
	postes	63,63	8	4,596	1,625

Hasil tabel di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 111,88 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 63,63. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kecanduan *gadget* siswa setelah melakukan teknik *game teraphy*.

Tabel 4.13
Uji-T Berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* kecanduan *Gadget* Siswa
Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
P a r t 1	48,250	7,960	2,814	41,596	54,904	17,145	7	,000

Data pada tabel diatas menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 17,145 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 8 - 1 = 7$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,89 Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan: $t_{tabel} < t_{hitung} = 1.89 < 17,145$. Perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 tidak dapat diterima, dengan kata lain H_a tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa.

3. Interpretasi Data

Hasil dari pengolahan data berupa nilai t memperlihatkan bahwa nilai mean 48,25, t_{hitung} sebesar 17,14 dan ketentuan t_{tabel} 1,89, maka kesimpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak. H_a diterima artinya terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *game therapy* dan mengalami penurunan tingkat kecanduan *gadget* dengan hipotesis:

H_0 : Teknik *game therapy* tidak dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa

H_a : Teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa

Nilai t sebesar 17,14 dengan signifikansi $< 0,05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat penurunan tingkat kecanduan *gadget* antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* sehingga yang awalnya memperoleh skor pada kategori tinggi setelah mengikuti teknik *game therapy* berubah pada kategori rendah. Keterangan diatas menunjukkan bahwa dengan adanya teknik *game therapy* mampu mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pembahasan Profil Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara

Hasil yang diperoleh dari penyebaran angket kecanduan *gadget*, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan siswa yang mengalami kecanduan *gadget* tertinggi. Artinya, siswa tidak dapat mengontrol penggunaan *gadget*, merasa cemas dan kehilangan jika tidak ada *gadget*, menganggap *gadget* segalanya, dan produktivitasnya berkurang. Aspek tersebut memberikan pengaruh besar kepada siswa terhadap hasil belajar dan perubahan tingkah laku siswa. Sebelumnya siswa mengalami gangguan studi, sulit bersosialisasi, sulit berkomunikasi dan sulit berkonsentrasi dengan tugas dan kewajibannya. Siswa lebih suka bermalas-malasan, tidak mau mengerjakan tugas sekolah, tidak mau membantu pekerjaan rumah, menjadi anak yang pembangkang, tidak peduli sesama, individualis atau menyendiri.

Setelah diberikan angket pada tahap awal terdapat 8 siswa yang memiliki kecanduan *gadget* dalam kategori tinggi. Siswa tersebut menjadi

sampel penelitian yang akan diuji oleh peneliti berupa pemberian *treatment*. *Treatment* yang dimaksud yaitu teknik *game therapy* dengan jenis bermain peran atau drama. Sebelum pemberian *treatment*, peneliti sudah merancang skenario drama sesuai dengan kebutuhan siswa agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Upaya yang peneliti lakukan diharapkan mampu mengurangi kecanduan *gadget* siswa, sehingga siswa mampu meningkatkan studinya, mudah bersosialisasi, berkomunikasi dan konsentrasi terhadap tugas dan kewajibannya baik disekolah, dirumah maupun ditempat lain.

Hasil yang diperoleh setelah diberikan *treatment* dapat dilihat dari perubahan pada diri siswa yang sebelumnya mengalami kecanduan *gadget* tinggi kini menjadi rendah. Dalam artian siswa sudah dapat mengontrol penggunaan *gadget*, tidak keberatan jika meninggalkan *gadget*, menggunakan *gadget* pada kebutuhan tertentu, dan dapat meningkatkan produktivitasnya yang pernah berkurang.

2. Penerapan Teknik *Game Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa SMP Negeri 3 Mutiara

Data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket kecanduan *gadget* di kelas VIII.B SMP Negeri 3 Mutiara Tahun Ajaran 2021/2022 terdapat 8 siswa dalam kategori tinggi, ada beberapa siswa berada pada kategori sedang, dan 1 orang berada pada kategori rendah. Siswa pada kategori tinggi diasumsikan dapat mengurangi kecanduan *gadget* dengan teknik *game therapy* berupa bermain peran. Proses penelitian yang terjadi pada siswa yang

menjadi sampel penelitian sebagai berikut

a. Pada Proses *Treatment*

Sebelum mengikuti *treatment* yang telah peneliti sediakan, keadaan siswa berada pada kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi. Kemudian peneliti merancang skenario dan membagikan kepada siswa untuk dimainkan peran. Permainan peran dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan judul yang berbeda. Pada saat *treatment* pertama dan kedua, peneliti tidak ikut bermain, melainkan siswa saja yang berperan. Disini peneliti mengarahkan dan mengamati proses yang terjadi. Pada *treatment* ketiga peneliti ikut berpartisipasi disebabkan adanya penguatan yang harus peneliti perankan agar siswa benar-benar siap dan mampu untuk mengurangi kecanduan *gadget*. setelah ketiga *treatment* selesai, peneliti melakukan *post-test* dan pengolahan data dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t atau uji hipotesis.

b. Proses *Post-test*

Pada proses *post-test* peneliti membagikan angket kecanduan *gadget* kepada sampel penelitian untuk mengukur hasil *treatment* yang telah dilakukan. Hasil *post-test* menunjukkan ada penurunan tingkat kecanduan *gadget* siswa dengan teknik *game therapy* berupa bermain peran.

c. Pengolahan Data

Pada saat pengolahan data, pertama peneliti melakukan uji validitas angket. Setelah angket terbukti valid kemudian peneliti menyebarkannya kepada populasi. Selanjutnya peneliti mengolah data dari angket

menggunakan SPSS versi 25. Saat pengolahan data peneliti melakukan uji normalitas dan uji-t.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil yang dikemukakan oleh Diana Dewi Wahyuningsih pada tahun 2014 tentang keefektifan terapi bermain untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebih pada siswa sekolah dasar menyatakan bahwa terapi bermain dengan permainan gerobak sodor efektif untuk menurunkan kebiasaan penggunaan *smartphone*. Dimana hasil penelitian dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan penerapan teknik *game therapy* menggunakan permainan drama efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

Penyajian data hasil penelitian menunjukkan kecanduan *gadget* siswa pada beberapa aspek sudah menurun. Akan tetapi ada beberapa aspek dan indikator yang masih rendah, sehingga memerlukan upaya yang lebih lagi dari pihak sekolah maupun orang tua siswa agar kecanduan *gadget* ini dapat tuntas. Walaupun demikian, secara umum hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan teknik *game therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Adapun yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu 8 orang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *pre-test* 28 siswa populasi, terdapat 1 siswa dalam kategori rendah, beberapa siswa dalam kategori sedang dan 8 siswa dalam kategori tinggi. Setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik *game therapy* berupa bermain peran pada sampel mendapatkan hasil rata-rata *post-test* siswa berada pada kategori rendah dan sedang, artinya ada penurunan tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Adapun hasil korelasi menunjukkan bahwa nilai t_{tabel} untuk derajat kebebasan (df) = 7 adalah 1,89. Setelah melakukan uji-t peneliti mendapatkan nilai t_{hitung} sebesar 17,145 yang berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , sehingga dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik *game therapy* dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 3 Mutiara.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah peneliti simpulkan, peneliti ingin mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat mengurangi kecanduan *gadget* dan

tidak terikat dengan *gadget*, karena kelalaian bermain *gadget* tidak akan memberikan manfaat apapun kepada kita. Gunakanlah waktu sebaik mungkin, tugas siswa yaitu belajar. Maka pergunakanlah waktu untuk belajar dan kewajiban lain tanpa harus terikat *gadget*. Dan diharapkan juga kepada siswa agar dapat mengaplikasikan permainan-permainan yang telah peneliti terapkan agar terhindar dari kecanduan *gadget*.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa dalam menyikapi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya yaitu kecanduan *gadget*. Bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dengan siswa serta dapat mengetahui permasalahan siswa baik masalah belajar, pribadi, sosial dan karir. Pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik-teknik yang sesuai dengan permasalahan siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya peneliti dan koordinator sekolah dapat saling berkoordinasi terkait waktu, tempat atau kelas dan strategi lainnya pada saat penelitian. Hal ini bertujuan untuk kelancaran proses penelitian dan menghasilkan tujuan yang hendak dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dkk, (2012), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara
- Ayouby Al, (2017), *Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja*, Lampung: Universitas Lampung
- Corey dkk, (2013), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama
- Dalillah, (2019), “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Darussalam Ciputat”, *skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Darajadjad, Zakiah, (2008), *Metode Pengajaran Agama Islam*, Jakarta: Bumi Aksara
- Deddy dkk, (2013), *Ilmu Komunukasi*, Bandung, PT: Remaja Rosdakarya
- Emalia, Eva (2014), *Permainan dalam BK*, Yogyakarta: Kalasan
- Fajriani, Rina, (2019), *Efektivitas Peer Counseling untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial pada Siswa di Babul Maghfirah Aceh Besar*, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry
- Furqon, (2009), *Statistika Terapan untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Geldard, Kathryn, (2011), *Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*, Malang: Pustaka Belajar
- Guire, MC dkk, (2011), *Aversion Theraphy by Electric Shock: A Simple Tehnique*
- Hasan, Iqbal, (2009), *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Cet.V, Jakarta: Bumi Aksara
- Komalasari, Gantina, (2011), *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks
- Lioni dkk, (2013), *Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial*, Jakarta Barat: Akademia Permata
- Margono, S, (2005), *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Martono, Nanang, (2005), *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Marzuki, (1989), *Metodologi Riset*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI

- Maulida, (2013), *Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget terhadap Perkembangan Psikologis Remaja*, Universitas Semarang, Available from: <http://jurnalilmiah/>
- Merek, (2019), *Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diakses melalui <https://kbbi.web.id>, 11 Januari
- Nikmah, (2016), *Dampak Kecanduan Gadget*, Jakarta: Grasindo
- Osland, (2013), *Dinamika Komunikasi Keluarga Pengguna Gadget*, Kalimantan: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Oka, (2017), *Media dan Multi Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Budi Utama
- Pangastuti, (2017), *Pengaruh Teknik Aversi*, Yogyakarta: Citra Nusantara
- Prasetyo, Bambang, (2008), *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT. Raja Grasindo
- Sanjaya, (2013), *Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini*, Semarang: Universitas Semarang
- Sanjaya, Wina, (2008), *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: Kencana
- Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif dan R dan D*, Bandung: Alfabeta
- Sundono, Anggi, (2000), *Sumber Belajar dan Alat Permainan*, Jakarta: Grasindo
- Widiawati, (2014), *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*, Jakarta: Universitas Budi Luhur
- Wijanarko, Jarot, dkk, (2018), *Parenting Era Digital*, Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia
- Yuwanto, (2010), *Mobile Phone Addict*, Surabaya: Putra Media Nusantara
- Zellawati, Alice, (2011), *Terapi Bermain untuk Mengatasi Permasalahan*, *Majalah Ilmiah*, Vol: 2 No.3

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

NOMOR : B-8291/Un.08/FTK/KP.07.6/5/2021

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

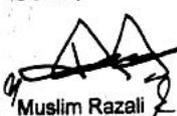
MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
1. Tarmizi Ninoersy, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama
2. Wanty Khaira, M. Ed Sebagai Pembimbing Kedua
Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Lismayana
NIM : 170213025
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Game Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara Pidie
- KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada Tanggal : 10 Mei 2021

an. Rektor
Dekan,


Muslim Razali

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-14622/Un.08/FTK-I/TL.00/09/2021
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
2. Kepala SMP Negeri 3 Mutiara

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **LISMA YANA / 170213025**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Rambong, Kec. Mutiara Timur Kab.Pidie

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penerapan Teknik Game Teraphy untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 29 September 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 21 Desember
2021

Dr. M. Chalis, M.Ag.



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan.Tgk. Chik Ditiro No.8 Blang Asan Kota Sigli 24112 Telepon (0653) 21576
(Hunting); Laman : <https://disdik.pidiekab.go.id/> Email : dinaspendidikanpidie@gmail.com

Nomor : 800.2 / 7083 /2021
Lamp. : -
Perihal : Izin Mengadakan Penelitian

Yang Terhormat :
Kepala SMP Negeri 3 Mutiara
Kabupaten Pidie
Di -
Tempat

Sehubungan dengan Surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor :B-14622/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2021 Tanggal 29 September 2021, maka Kepala Dinas didikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie menerangkan bahwa :

Nama : **LISMA YANA**
NIM : 170213025
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling

Untuk mengadakan penelitian /mengumpulkan data pada **SMP Negeri 3 Mutiara Kabupaten Pidie** sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan judul :

" Penerapan Teknik Game Teraphy untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa Di SMP Negeri 3 Mutiara "

Demikianlah surat izin ini diberikan kepada saudara guna penyelesaian selanjutnya, terima kasih.

Sigli, 04 Oktober 2021 M
27 Safar 1443 H

KEPALA DINAS PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN



Drs. DWANDI
Pembina TK.1/W.P.19641231 198812 1 004

Tembusan :
1. Ketua Prodi yang bersangkutan
2. Arsip



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 MUTIARA**

Alamat; Jln. B.Aceh – Medan km.125, Mee Tanjong Usi, Kec. Mutiara Timur, Kab. Pidie

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepala SMP Negeri 3 Mutiara Kabupaten Pidie dengan ini menerangkan bahwa;

Nama : Lismayana

Nim : 170213025

Prodi : Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry

Benar bahwa nama diatas telah mengadakan penelitian pada tanggal 19 Oktober 2021 sampai dengan 13 November 2021 bertempat di SMP Negeri 3 Mutiara dengan judul ***“Penerapan Teknik Game Teraphy untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara”***.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Beureumun, 21 November 2021
Kepala Sekolah



LEMBAR OBSERVASI

Tanggal Observasi : 2 Agustus 2021

Tempat : SMP Negeri 3 Mutiara

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Observasi
1	Tidak dapat mengontrol penggunaan <i>gadget</i>	Berdasarkan pengamatan peneliti dan guru BK, terdapat siswa kelas VIII.B yang mengalami kecanduan <i>gadget</i> tertinggi. Dari 28 siswa, terdapat 8 siswa yang termasuk kedalam kategori tinggi. Hal tersebut diketahui dari kesehariannya dikelas saat jam pelajaran berlangsung dimana siswa tetap bermain <i>gadget</i> meskipun guru sedang menerangkan pelajaran.
2	Merasa cemas dan kehilangan jika tidak ada <i>gadget</i>	Siswa mengeluh saat ada himbuan tidak boleh membawa <i>gadget</i> kesekolah dengan alasan merasa kehilangan jika tidak ada <i>gadget</i> dan jika tidak ada <i>gadget</i> siswa tidak konsentrasi dengan apa yang dilakukannya di sekolah.
3	<i>Gadget</i> sebagai pelarian dan pengalihan	Saat jam pembelajaran kosong baik tidak ada guru maupun ada kegiatan lain disekolah, siswa cenderung memanfaatkan <i>gadget</i> sebagai pengganti jam kosong daripada bermain dengan teman-temannya ataupun mengikuti kegiatan non pembelajaran karena bagi mereka <i>gadget</i> ialah pelarian dan pengalihan disaat ada kesempatan jam kosong.
4	Berkurangnya produktivitas	Di era globalisasi, siswa cenderung pasif dalam kegiatan apapun. Biasanya siswa menyimak pelajaran dengan baik, mengerjakan tugas yang diberikan dengan tuntas, namun dengan <i>gadget</i> produktivitas siswa sudah berkurang. mereka lebih memprioritaskan <i>gadget</i> daripada pelajaran. Disekolah saja tidak lepas dari <i>gadget</i> bagaimana lagi saat mereka dirumah tentu tidak memperhatikan lagi apa saja yang seharusnya mereka lakukan sehingga waktu yang mereka lalui tetap produktif.

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen Kecanduan *Gadget*

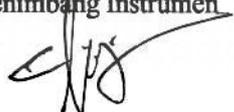
Nama : Lismayana

NIM : 170213025

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Sudah oke
Konstruk	Ada yg harus di kroy
Isi	Ada yg harus di revisi .

Banda Aceh, 2 Oktober 2021

Penimbang Instrumen


Kurniawan, M.Pd, Kons

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Instrumen Kecanduan *Gadget*

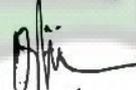
Nama : Lismayana

NIM : 170213025

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Bagus dan Terstruktur
Konstruk	sebagian kecil perlu ditinjau kembali
Isi	oke, namun ada beberapa item harus diuang

Banda Aceh, 2 Oktober 2021

Penimbang Instrumen

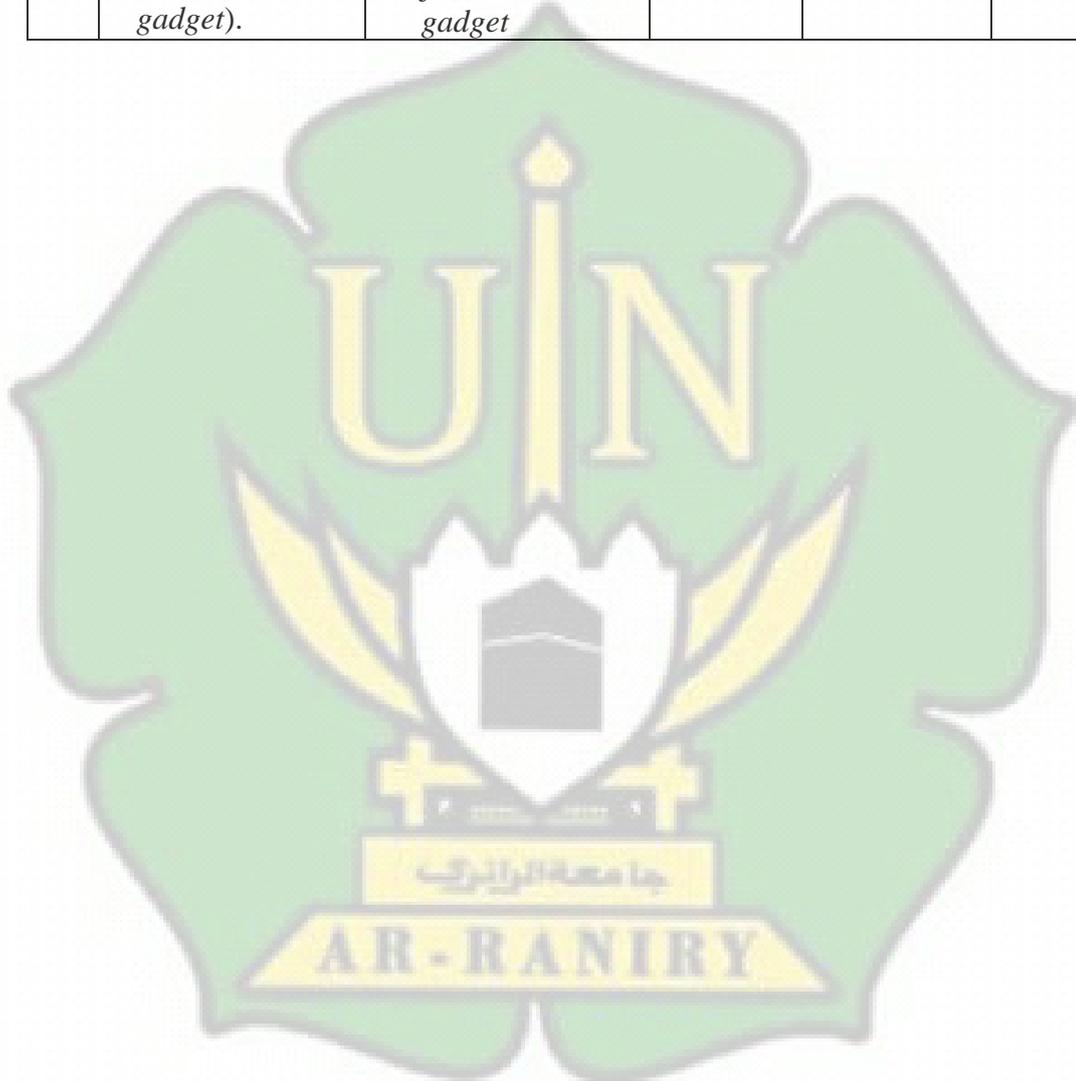


Qurraja Ayuna M.Pd, Kons

Kisi-Kisi Instrumen

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Tidak dapat mengontrol penggunaan <i>gadget</i> (tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan <i>gadget</i> , tidak mampu mengontrol sesuai situasi di lingkungan dan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan).	6) Bermain <i>gadget</i> setiap saat	1, 2	3, 4	4
		7) Tidak mampu mengontrol keinginan bermain <i>gadget</i>	5, 6, 7	8, 9	5
		8) Bermain <i>gadget</i> Tanpa kenal waktu	10, 11	12, 13	4
		9) Mudah marah jika diingatkan tentang batasan <i>gadget</i>	14	15	2
		10) Susah tidur jika tidak bermain <i>Gadget</i>	16, 17	18, 19	4
2.	Merasa cemas dan kehilangan (perasaan cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan <i>gadget</i> dan merasa ketinggalan informasi jika tidak ada <i>gadget</i>)	4) Merasa cemas/ gelisah jika tidak bersama <i>Gadget</i>	20	21	2
		5) Merasa kehilangan Tanpa <i>gadget</i>	22	23, 24	3
		6) Merasa Kudate (<i>Kurang Update</i>)	25	26, 27	3
3.	Peralihan dan Pengalihan (sebagai sarana mengalihkan diri saat kesepian atau masalah, pelarian dan penghibur diri disaat bosan).	4) Bermain <i>gadget</i> jika sedang kesal	28, 29	30	3
		5) Melupakan masalah dengan bermain <i>gadget</i>	31, 32	33	3
		6) Penghibur dikala sepi	34, 35	36	3
4.	Berkurangnya produktivitas	4) Malas belajar karena lebih	37, 38, 39	40, 41	5

(kehilangan waktu untuk menjadi produktif dan waktu belajar digunakan untuk bermain <i>gadget</i>).	sering bermain <i>gadget</i>			
	5) Menghilang-nya produktivitas dan kreativitas	42, 42	44, 25	4
	6) Mudah bosan jika tidak ada <i>gadget</i>	46	47	2



INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Instrumen ini bukanlah sebuah ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kecanduan *gadget*. Diharapkan saat mengisi instrumen jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda.

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas dengan lengkap pada kolom yang telah di sediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahamiilah maknanya kemudian dijawab dengan jujur.
3. Pilihan jawaban yang disediakan sebagai berikut:
 - a. Sangat Setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Tidak Setuju (TS)
 - d. Sangat Tidak Setuju (STS)

C. Identitas Diri

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Tanggal Pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan <i>gadget</i> setiap saat				
2	Saya tetap menggunakan <i>gadget</i> walaupun sedang sakit				
3	Saya menggunakan <i>gadget</i> saat dibutuhkan				
4	Saya selalu menggunakan <i>gadget</i> dengan baik dan produktif				
5	Saya tetap membawa <i>gadget</i> ke sekolah meskipun tidak dibolehkan				
6	Saya tidak bisa makan jika tidak sambil bermain <i>gadget</i>				

7	Saya tidak bisa jauh dari <i>gadget</i>				
8	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>gadget</i>				
9	Saya mampu melakukan apapun dan kemanapun tanpa terikat <i>gadget</i>				
10	Saya tetap bermain <i>gadget</i> saat azan				
11	Seharian saya menggunakan <i>gadget</i> sampai tidak makan dan mandi				
12	Saya selalu tidur dan melakukan aktivitas lain sesuai waktunya				
13	Saya selalu mengingat waktu saat bermain <i>gadget</i>				
14	Saya akan marah jika penggunaan <i>gadget</i> saya dibatasi				
15	Saya selalu bersyukur jika diingatkan tentang kesalahan saya saat lalai bermain <i>gadget</i>				
16	Saya tidak bisa tidur jika belum bermain <i>gadget</i>				
17	Saya bermain <i>gadget</i> sampai larut malam				
18	Saya akan tidur meskipun tanpa <i>gadget</i>				
19	Saya akan berhenti bermain <i>gadget</i> pada malam hari				
20	Saya merasa cemas jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
21	Saya merasa nyaman jika meninggalkan <i>gadget</i> di rumah				
22	Saya merasa kehilangan jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
23	Saya tidak keberatan jika tidak ada <i>gadget</i> didekat saya				
24	Saya bisa melakukan hal yang menarik meskipun tanpa <i>gadget</i>				
25	Saya merasa kudate jika tidak memiliki <i>gadget</i>				
26	Saya membaca majalah dan koran jika ingin mengetahui informasi terkini				
27	Saya akan menanyakan informasi terkini dari teman saya				
28	Saya akan bermain <i>gadget</i> jika sedang kesal				
29	Jika saya kesal waktu bermain <i>gadget</i> saya akan bertambah				
30	Jika saya kesal saya akan melakukan hal yang positif tanpa <i>gadget</i> untuk meredam kekesalan saya				
31	<i>Gadget</i> adalah hiburan ketika dilanda masalah				
32	Saya akan lupa dengan masalah saat bermain <i>gadget</i>				
33	Saya akan berlibur dan melakukan hal yang				

	bermanfaat untuk melupakan permasalahan saya				
34	<i>Gadget</i> adalah satu- satunya yang menemani saya saat kesepian				
35	Dalam kesepian saya menghibur diri dengan menggunakan <i>gadget</i>				
36	Saya akan menemui sahabat jika merasa sepi				
37	Saya malas belajar jika sedang berada di dekat <i>gadget</i>				
38	Motivasi belajar saya menurun semenjak menggunakan <i>gadget</i>				
39	Saya lebih menyukai <i>gadget</i> ketimbang belajar				
40	Pembelajaran saya terasa lebih menyenangkan bersama <i>gadget</i>				
41	Motivasi belajar saya meningkat semenjak menggunakan <i>gadget</i>				
42	Selama ada <i>gadget</i> hafalan al-qur'an saya menjadi berkurang				
43	Selama mengenal <i>gadget</i> saya sulit berfikir kritis dan produktif				
44	<i>Gadget</i> dapat membuat saya menghasilkan uang dari bisnis <i>online</i>				
45	Kreativitas saya semakin bertambah dengan menggunakan <i>gadget</i>				
46	Meskipun 24 jam bermain <i>gadget</i> saya tidak merasa bosan				
47	Jika saya sedang bosan maka saya akan melakukan hoby saya dan mengembangkan skill yang saya miliki				



HASIL UJI VALIDITAS

																	TOTAL	
4	3	4	2	4	4	3	2	2	1	4	4	4	3	4	3	1	3	144
3	3	4	2	4	4	3	2	2	1	4	4	3	3	4	3	1	2	145
4	3	4	2	4	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	3	1	2	141
2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	4	1	2	82
3	2	4	2	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	1	120
4	2	4	2	4	4	4	2	2	1	4	4	4	4	3	3	3	1	135
4	2	3	1	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	3	2	140
4	2	4	2	3	4	3	1	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	145
4	2	3	2	3	4	4	1	1	1	4	4	4	3	4	3	2	1	132
4	2	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	4	4	1	133
4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	3	3	4	1	130
3	2	4	2	3	4	3	2	1	1	3	3	4	3	3	3	4	1	128
4	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	3	3	4	1	131
4	2	3	2	3	3	4	2	1	2	3	3	4	4	3	3	3	2	132
4	3	4	2	3	4	3	2	1	1	3	3	4	4	4	3	3	2	131
3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	2	128
4	3	3	2	3	4	4	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	2	124
4	1	3	2	3	4	4	1	1	1	3	3	3	4	3	4	4	2	125
4	1	4	3	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	4	4	2	132
4	1	4	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	124
3	2	4	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	2	121
4	1	4	2	4	4	2	2	1	1	4	4	4	3	3	3	4	2	139
3	1	2	2	1	2	3	2	1	1	4	4	3	3	3	3	4	2	92
3	1	3	2	4	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	117
3	1	4	2	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	3	3	1	137
4	2	4	3	4	3	4	2	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	142
4	2	4	3	4	3	4	2	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	149

Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43	32
Tidak Valid	3, 4, 9, 11, 13, 27, 29, 33, 37, 38, 39, 44, 45, 46, 47	15

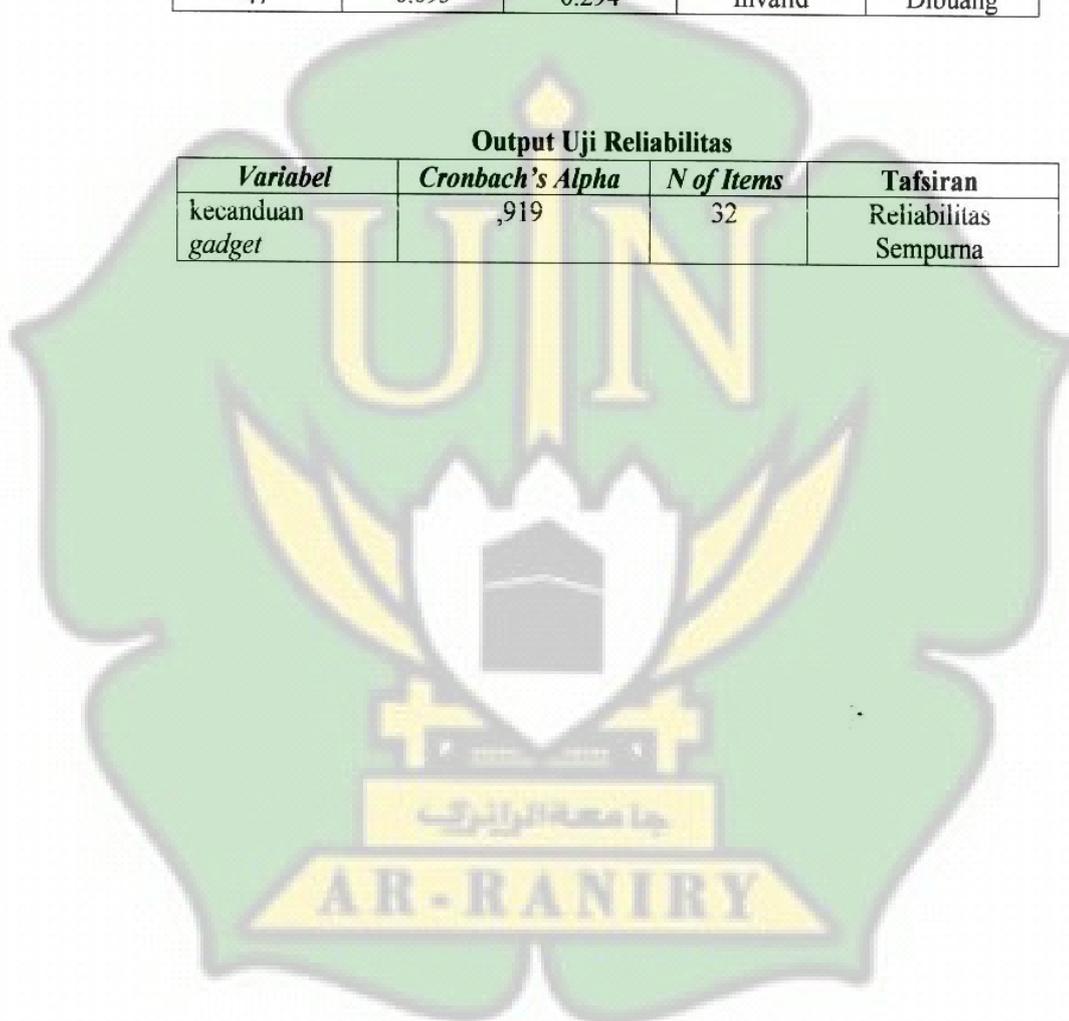
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0,492	0,378	Valid	Dipakai
2	0.611	0,378	Valid	Dipakai
3	0,314	0,378	Invalid	Dibuang
4	0.140	0,378	Invalid	Dibuang
5	0.547	0,378	Valid	Dipakai
6	0.434	0,378	Valid	Dipakai
7	0.712	0,378	Valid	Dipakai
8	0.389	0,378	Valid	Dipakai
9	0.045	0,378	Invalid	Dibuang
10	0.699	0,378	Valid	Dipakai
11	0.196	0,378	Invalid	Dibuang
12	0.567	0,378	Valid	Dipakai
13	0.285	0,378	Invalid	Dibuang
14	0.556	0,378	Valid	Dipakai
15	0.408	0,378	Valid	Dipakai
16	0.623	0,378	Valid	Dipakai
17	0.564	0,378	Valid	Dipakai
18	0.446	0,378	Valid	Dipakai
19	0.553	0,378	Valid	Dipakai
20	0.766	0,378	Valid	Dipakai
21	0.505	0,378	Valid	Dipakai
22	0.756	0,378	Valid	Dipakai
23	0.391	0,378	Valid	Dipakai
24	0.693	0,378	Valid	Dipakai
25	0.726	0,378	Valid	Dipakai
26	0.106	0,378	Invalid	Dibuang
27	0.718	0,378	Valid	Dipakai
28	0.070	0,378	Invalid	Dibuang
29	0.811	0,378	Valid	Dipakai
30	0.659	0,378	Valid	Dipakai
31	0.428	0,378	Valid	Dipakai
32	0.715	0,378	Valid	Dipakai
33	0.245	0,378	Invalid	Dibuang
34	0.782	0,378	Valid	Dipakai
35	0.672	0,378	Valid	Dipakai
36	0.477	0,378	Valid	Dipakai
37	0.366	0,378	Invalid	Dibuang
38	0.337	0,378	Invalid	Dibuang
39	0.353	0,378	Invalid	Dibuang
40	0.561	0.294	Valid	Dipakai

41	0.561	0.294	Valid	Dipakai
42	0.617	0.294	Valid	Dipakai
43	0.605	0.294	Valid	Dipakai
44	0.036	0.294	Invalid	Dibuang
45	0.117	0.294	Invalid	Dibuang
46	0.235	0.294	Invalid	Dibuang
47	0.093	0.294	Invalid	Dibuang

Output Uji Reliabilitas

<i>Variabel</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<i>Tafsiran</i>
kecanduan gadget	,919	32	Reliabilitas Sempurna



INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Instrumen ini bukanlah sebuah ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan salah. Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kecanduan *gadget*. Diharapkan saat mengisi instrumen jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda.

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas dengan lengkap pada kolom yang telah di sediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahami lah maknanya kemudian dijawab dengan jujur.
3. Pilihan jawaban yang disediakan sebagai berikut:
 - a. Sangat Setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Tidak Setuju (TS)
 - d. Sangat Tidak Setuju (STS)

C. Identitas Diri

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Tanggal Pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan <i>gadget</i> setiap saat				
2	Saya tetap menggunakan <i>gadget</i> walaupun sedang sakit				
3	Saya selalu menggunakan <i>gadget</i> dengan baik dan produktif				
4	Saya tidak bisa makan jika tidak sambil bermain <i>gadget</i>				
5	Saya tidak bisa jauh dari <i>gadget</i>				
6	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>gadget</i>				
7	Saya tetap bermain <i>gadget</i> saat azan				
8	Saya selalu tidur dan melakukan aktivitas lain sesuai waktunya				
9	Seharian saya menggunakan <i>gadget</i> sampai tidak				

	makan dan mandi				
10	Saya merasa cemas jika meninggalkan <i>gadget</i>				
11	Saya tidak masalah jika tidak ada <i>gadget</i> di sekitar saya				
12	Perasaan gelisah akan muncul jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
13	Saya merasa nyaman jika tidak membawa <i>gadget</i> ke sekolah				
14	Saya bermain <i>gadget</i> sampai larut malam				
15	Saya tidak bisa tidur jika belum bermain <i>gadget</i>				
16	Saya akan tidur meskipun tanpa <i>gadget</i>				
17	Saya merasa kesal jika dilarang untuk bermain <i>gadget</i>				
18	Saya merasa sangat kehilangan jika ke sekolah tidak membawa <i>gadget</i>				
19	Dunia tidak berwarna jika tidak ada <i>gadget</i>				
20	Saya bisa melakukan hal yang menarik meskipun tanpa <i>gadget</i>				
21	Saya akan bermain <i>gadget</i> jika sedang kesal				
22	Jika saya kesal saya akan melakukan hal yang positif tanpa <i>gadget</i> untuk meredam kekesalan saya				
23	Saya akan lupa dengan masalah saat bermain <i>gadget</i>				
24	<i>Gadget</i> adalah satu- satunya yang menemani saya saat kesepian				
25	Saya akan menemui sahabat saya jika saya merasa sepi				
26	Saya sangat malas belajar jika sedang berada di dekat <i>gadget</i>				
27	Saya sangat bersemangat dalam proses pembelajaran tanpa terikat <i>gadget</i>				
28	Motivasi belajar saya meningkat semenjak menggunakan <i>gadget</i>				
29	Motivasi belajar saya menurun semenjak menggunakan <i>gadget</i>				
30	Semenjak punya <i>gadget</i> saya menjadi sulit berfikir kritis dan produktif				
31	Selama mengenal <i>gadget</i> hafalan al-qur'an saya menjadi menurun				
32	Kreativitas saya semakin bertambah dengan menggunakan <i>gadget</i>				

PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 MUTIARA
Alamat; Jln. B.Aceh – Medan km.125, Mee Tanjong Usi, Kec.Mutiara Timur, Kab. Pidie

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

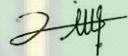
A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi, Sosial dan Belajar
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Siswa dapat mengurangi kecanduan <i>gadget</i> dan dapat meningkatkan kompetisinya yang tertinggal melalui teknik <i>game therapy</i> dengan jenis bermain drama
E	Sasaran Layanan	Kelas VIII.B
F	Topik	Kehadiran <i>Gadget</i> Mengubah Segalanya
G	Waktu	2 x 45 Menit
H	Metode/Teknik	Bermain dan Belajar
I	Media / Alat	Skenario Drama, <i>Smartphone</i>
J	Tanggal Pelaksanaan	19 Oktober 2021
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan dan mengarahkan langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan bermain drama 4. Menanyakan kesiapan kepada siswa untuk bermain drama sesuai dengan tokoh dalam skenario
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membentuk siswa kedalam satu kelompok 2. Peneliti membagikan skenario kepada siswa 3. Setiap anggota kelompok mengamati skenario 4. Setiap siswa memainkan perannya masing-masing 5. Peneliti mengamati proses yang dilakukan oleh setiap siswa
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta satu siswa sebagai perwakilan untuk menyimpulkan cerita dalam drama secara singkat dan jelas. 2. Peneliti meminta kepada setiap siswa agar dapat memberikan pesan terkait dengan drama yang telah dimainkan 3. Peneliti memberikan penguatan terhadap pesan dari anggota kelompok 4. Peneliti menyampaikan kegiatan layanan yang akan datang 5. Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	

	2. Peneliti merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama setelah bermain drama
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik bermain drama antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Menyetujui
Guru Bimbingan dan Konseling


SUDIRMAN, S.Pd
Nip. 197812312009041005

Beureunuen, 19 Oktober 2021
Mahasiswa Praktikan


LISMAYANA
Nim. 170213025



AR-RANIRY

KEHADIRAN GADGET MENGUBAH SEGALANYA

Tokoh :

1. Saputra (NN)
2. Arek (H)
3. Ucup (RK)
4. Jekson (MT)
5. Bocil (MA)
6. Inem (RM)
7. Yakop (AD)
8. Ibu Yanti / guru BK (RZ)

Pada suatu daerah, hiduplah seorang anak yang bernama Saputra. Dia adalah anak 2000-an yang mengalami masa kanak-kanak begitu menyenangkan. Bermain permainan tradisional/daerah, berkumpul dan canda tawa dengan teman-teman, mendapatkan informasi dari media TV dan radio, dan memiliki jiwa sosial yang tinggi.

Namun sekarang ini zaman sudah berubah, teknologi semakin berkembang dan semua orang sudah mengenal dan memiliki benda yang bernama *gadget*. Pengaruh dari *gadget* sangat besar sehingga merubah 180 derajat jiwa seseorang. Ketergantungan, cuek dengan dunia luar, kurangnya jiwa sosial, mudah terpengaruh, dll. Lalu, bagaimana saputra menjalani kehidupannya yang kurang menyukai *gadget*. *lets see...*

(Suatu hari, Saputra pulang dari sekolah, ia melihat Mamanya diruang tamu sedang duduk santai)

Saputra : Assa..... (melihat mamanya sibuk dengan *gadget*). Ma, aku pulang.. (langsung masuk ke kamar)

Mama : (sambil memainkan *gadget*) langsung ganti baju sana, terus makan, sudah mama siapkan di meja makan.

Saputra : Apasih, semenjak itu dibeli, itu itu aja yang dipegang.

(Saputra ganti baju dan langsung menuju meja makan. Kemudian Adik berjalan masuk kerumah sambil melihat *gadget* nya tanpa memperhatikan langkahnya)

Saputra : Awas dek kesandung...

Adik : (terjatuh) aduhhhhhh sakit...

Saputra : Tuh kan, makanya jalan tu liat ke arah jalanmu, bukan itu-itu aja yang kamu liatin. Sama aja kayak Mama.

(Adik sambil kesakitan berjalan perlahan menghampiri Mamanya)

Adik : Ma, sakittt... jatuh tadi disitu

Mama : (sambil mengambil foto anaknya) makanya nak jalan itu hati-hati... (kemudian mengetikkan sesuatu pada *gadget* nya) “anakku tersayang jalannya berantakan, kaki kanan dan kirinya berantam siapa yang mau duluan, haha” *Send*.

Adik : Ish, Mama apaan sih, jangan buat status kek gitu dong, kan malu...

Mama : Biarin aja.. udah ganti baju sana terus makan. Mama mau live dulu...

Saputra dan bocil : Ampun dah Mama Gueeeee (sambil memukul jidatnya masing-masing)

(Adik pun pergi kekamarnya, sedangkan Saputra selesai makan mendapat chat dari temannya untuk kumpul ditempat biasa. Dia pun segera bersiap-siap dan pamit pada Mamanya)

Saputra : Ma, pergi dulu yah...

Mama : Ya...

(Saputra pun pergi ke basecamp dimana dia dan teman-temannya berkumpul ditempat biasa untuk bercerita, dulunya ketika masih kecil basecamp tersebut adalah tempat mereka bermain. Namun sekarang tempat itu telah berubah)

Saputra : Woppp dah kumpul aja nih, gak pulang kerumah ?

Arek, Ucup, Jekson : Wesss Saputra... selow ini dulu yang penting.

(Arek dan Ucup sibuk memainkan *game online* yang ada di *gadget* nya masing-masing, sedangkan Jekson mengotak atik media sosial miliknya. Saputra bukannya tidak memiliki *gadget*, namun dia lebih suka memainkan *gadget* hanya untuk kepentingan saja)

Arek : Saputra, join kuy..

Ucup : Iya ni, lagi seru-serunya

Saputra : Enggak lah, kalian aja dulu (bergumam dengan wajah kesal dalam hati berkata “dirumah asyik dengan itu, sama teman pun gitu”) ngajak ngumpul tapi sibuk sendiri.

(Tiba-tiba Jekson mendapat pesan broadcast dari salah satu medsos)

Jekson : Wee ada info terbaru ni. Katanya mulai tahun 2022 pemerintah akan menghapus kewajiban skripsi di semua Universitas di Indonesia.

(Arek dan Ucup langsung mengalihkan pandangannya dari *game* yang sedang dimainkan)

Arek : Seriussss, mana coba lihat

Ucup : Geser dikit gak nampak... waaah betol enak lah kita nanti waktu kuliah. Tadinya aku tidak mau kuliah karena orang bilang skripsi itu sangat menyusahkan.

Arek : Iya we mantap kali ini

Jekson : Share aja ini ke grup, biar tau semua teman-teman kita

Arek dan Ucup : Oke-oke aku juga, biar ku share lagi nanti

Saputra : Wkwkwkwk, kalian memang lah ya. Jangan asal share aja. Gampang kali muncung itu bilang-bilang share. Sudah yakin itu asli atau hoax / nanti hoax buat malu aja kalian. Sudah menipu orang, bisa-bisa kena pidana nanti tu...

Arek,Ucup,Jekson : Beneran kamu Saputra / tapi ini kan pesan dari teman-teman yang lain, siapa tau beneran bukan hoax...

Saputra : Kalau beneran, kalau hoax gimana / pastikan dulu kebenarannya jangan langsung sebarin. Menyebar hoax itu ada UU nya loh. Hati-hati

Jekson : Iya hati-hati kalian (sambil menunjuk Arek dan Ucup)

Arek dan Ucup : Ehh kok kami pulak. Sumbernya dari HP muuuuu...

Jekson : Hehehehe (tertawa kecil)

Saputra : Aku balek lah, malas lama-lama kalian sudah tidak asyik lagi. Tidak berguna, sibuk sama *gadget* kalian. Makan lah *gadget* kalian itu.. (sambil jalan pulang)

Arek,Ucup,Jekson : Yaaah Saputra,,, cepat kali balek pun

(Sesampainya dirumah, Saputra melihat Papa, Mama dan Adiknya duduk bersama didepan TV dengan keadaan TV menyala, namun semua orang sibuk memainkan *gadget* nya masing-masing)

Saputra : (bersuara pelan) tidak enak kali pemandangannya.

Dirumah asyik *gadget*, di *basecamp* pun *gadget*.

Hmmmmm (berniat jahil)

(Saputra mengambil dandang dan sendok goreng, kemudian memukulnya dengan keras sambil berteriak)

Saputra : Maling!!! Maling!!!

Papa, Mama, Adik : Mana ? Mana ? (berpindah posisi dan sibuk mencari maling)

Saputra : Hahahahaha, makanya jangan asyik main *gadget*

Papa : Kamu ya Saputra. Kalau kami jantungan semua gimana Tadi ?

Mama : Iya, lagian mana malingnya ? kan enggak ada (nada kesal)

Saputra : Makanya Pa, Ma, Dek... Saputra minta maaf ya kalau lancang. Tanpa mengurangi rasa hormat Saputra tidak tahan lagi melihat kesibukan Papa, Mama dan Adik saat bermain benda itu (menunjuk ke *gadget*). Kalau kumpul itu ya ngobrol, cerita yang bermanfaat kek, atau enggak itu TV ditontonin. Kasihan kan dia merasa digantungin. Misalnya nih aku jadi TV, “aku ditontonin gak ya, kalau aku tayangkan yang terbaik rupanya dicuekin. Kalau aku tayangin sinetron alay, eh malah ditonton.” Kan kasihan kalau TV berpikiran seperti itu. Coba bayangin enak gak digantungin? enggak kan ?

Adik : Pengalaman ini si abang...wkwkwkwk

Saputra : Diam kamu, sama aja. Mata terus ke layar *gadget*. Lama-lama sakit mata baru tau. (Sambil berjalan menuju kamar)

Bersambung...



**PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 MUTIARA**

Alamat; Jln. B.Aceh – Medan km.125, Mee Tanjung Usi, Kec.Mutiara Timur, Kab. Pidie

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi, Sosial dan Belajar
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Siswa dapat mengurangi kecanduan <i>gadget</i> dan dapat meningkatkan kompetisinya yang tertinggal melalui teknik <i>game therapy</i> dengan jenis bermain drama
E	Sasaran Layanan	Kelas VIII.B
F	Topik	Akibat <i>Gadget</i> VS Dot Kelipatan Tiga
G	Waktu	2 x 45 Menit
H	Metode/Teknik	Bermain dan Belajar
I	Media / Alat	Skenario Drama, <i>Smartphone</i>
J	Tanggal Pelaksanaan	26 Oktober 2021
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan dan mengarahkan langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan bermain drama 4. Menanyakan kesiapan kepada siswa untuk bermain drama sesuai dengan tokoh dalam skenario
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membentuk siswa kedalam satu kelompok 2. Peneliti membagikan skenario kepada siswa 3. Setiap anggota kelompok mengamati skenario 4. Setiap siswa memainkan perannya masing-masing 5. Peneliti mengamati proses yang dilakukan oleh setiap siswa
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta satu siswa sebagai perwakilan untuk menyimpulkan cerita dalam drama secara singkat dan jelas. 2. Peneliti meminta kepada setiap siswa agar dapat memberikan pesan terkait dengan drama yang telah dimainkan 3. Peneliti memberikan penguatan terhadap pesan dari anggota kelompok 4. Peneliti menyampaikan kegiatan layanan yang akan datang 5. Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	

	2. Peneliti merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama setelah bermain drama
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik bermain drama antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan, menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan; mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Menyetujui
Guru Bimbingan dan Konseling

Sudirman

SUDIRMAN, S.Pd
Nip. 197812312009041005

Bonrenmen, 26 Oktober 2021
Mahasiswa Praktikan

Iismayana

IISMAYANA
Nim. 170213025



AR-RANIRY

AKIBAT GADGET VS DOT KELIPATAN TIGA

(Saat ini merupakan pelajaran Pak Mamad. Beliau merupakan guru tergalak yang pernah ada di sekolah. Namun seketika hatinya begitu baik jika murid-muridnya tidak membantah. Saat jam pelajaran Pak Mamad, terdapat sekelompok siswa sedang bermain *gadget*)

Pak Mamad : Anak-anak, hari ini saya akan menerangkan kepada kalian bagaimana membuat lingkaran menggunakan penggaris dengan benar.

Semua siswa : Siap, Pak

Pak Mamad : Baiklah, pertama yang akan saya ajarkan adalah cara membuat sketsa

(Semua siswa menyimak pelajaran dengan baik, tetapi lain halnya dengan Arek dan Ucup. Mereka asyik dengan *gadget* mereka masing-masing)

Ucup : Wow, Rek. Coba liat karakter gua, keren kan ?

Arek : Ah, kacang itu mah/ Ini baru spektakuler sambil menunjukkan *gadgetnya*

Ucup : Wihh... Bagus juga karakter lu? Gokil??

Arek : Siapa dulu dong babang dewa sambil menepuk dadanya

(Saat mereka asyik berbincang-bincang mengenai *gadget*. Saputra dan Jekson memperhatikan mereka dengan tatapan yang sinis)

Jekson : Eh, liat tuh Arek dan Ucup. Sepertinya mereka tidak memperhatikan pelajaran deh

Saputra : Iya, mereka gak tau akibat yang dilakukannya. Kalau ketahuan Pak Mamad, bisa babak belur mereka

Jekson : Kalau jadi seperti itu kasihan juga mereka (dengan nada lembut)

Saputra : Ngapain kasihan mereka juga yang salah. Lagi jam pelajaran bukan nyimak malah main *gadget*

Jekson : Iya juga sih (sambil memegang dagunya)

Pak Mamad : Baiklah bapak telah selesai menerangkan. Sekarang kita akan membuka sesi tanya-jawab. Eng...ing...eng...

Jekson : Yeay,,, tanya jawab (sambil berteriak dengan keras)

Pak Mamad : (melemparkan penghapus papan tulis ke Jekson). Hap!! Ini kelas, bukan pasar kaget!!! (sambil marah)

Jekson : (sambil menundukkan kepala). Maaf Pak, Saya berjanji tidak akan mengulanginya.

(Dengan tidak sengaja, penghapus tersebut mengenai *gadget* Arek dan terdengar suara Crehhhhh)

Pak Mamad : Ada apa ini? berisik sekali. Siapa yang menjatuhkan barang itu

Arek : sibuk mencari *gadget* yang terjatuh. Mana ya *gadget* saya. Kayaknya tadi ada disini

Pak Mamad : Hey kamu Arek. Sedang mencari apa

Arek : Kaget Eh...hmm...

Pak Mamad : Kamu sedang mencari apa anak muda

Arek : Iyyy... iyy...iyyaa, Pak

Pak Mamad : Kamu sedang mencari apa hah. (Sambil marah dengan ekspresi mata melotot)

Arek : Diam tanpa kata-kata

Pak Mamad : Kenapa kamu diam? Cepat katakan!

Arek : Ini pak, saya mencari *gadget* saya yang terjatuh

Pak Mamad : kaget. Hah! *Gadget*?

Arek : Iya, Pak

Pak Mamad : Kamu ini kalau saya sedang menerangkan sesuatu perhatikan jangan malah main *gadget*. karena bapak baik, suka menolong dan suka menabung. Jadi, bapak akan menyita *gadget* kamu selama 5 tahun.

Arek : Haaaaahhhh, Liii..lii..maa... tahun Pak .Kaget. Lama amat pak

Pak Mamad : Amat aja gak lama. Masa kamu lama. Sambil tertawa

Arek : Bapak malah ketawa

(Bel pulang pun berbunyi)

Pak Mamad : Baiklah anak-anak, bel sudah berbunyi. Bapak akan pulang

Arek : Pak, Pak, *gadget* saya bagaimana pak

Pak Mamad : Saya akan kembalikan *gadget* kamu. Tapi dengan syarat berjanji tidak membawa *gadget* lagi ke sekolah. Ini teman-teman mu berjumlah 23 orang menjadi saksinya. Setuju

Semua Siswa : SETUJU Pakkkk...

Arek : Terimakasih Pak. Saya berjanji tidak akan membawa *gadget* lagi ke sekolah. Jika saya melanggar maka saya siap menerima hukuman.

Pak Mamad : Baik kalau begitu, kelas kita sudah selesai.
Wassalamu'alaikum.

Pak Mamad dan murid-muridnya meninggalkan kelas. Sambil berjalan pulang sambil Saputra berpikir apa yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan ketergantungan *gadget* terhadap semua orang ini. Sebelum semua terlalu parah, ia berharap perkembangan teknologi selanjutnya tidak merusak budaya bangsa dan dapat lebih menumbuhkan jiwa sosial, kekeluargaan, kebersamaan dari semua orang.

Keesokan harinya di sekolah, Saputra mendatangi guru BK yang ada di sekolah tersebut. Saputra berniat untuk meminta solusi dari guru BK mengenai kasus keluarga dan teman-temannya yang sudah kecanduan *gadget*)

Saputra : Assalamu'alaikum Ibu

Guru BK : Wa'alaikumussalam. Silahkan masuk nak. Silahkan duduk

Saputra : Baik bu, terimakasih...

Guru BK : Ada yang bisa ibu bantu?

Saputra : Begini bu, saya mau curhat dengan ibu, mungkin ada solusi dari permasalahan ini.

Guru BK : Permasalahan apa yang Saputra maksud?

Saputra : Jadi gini bu, saya heran lah sama teman-teman saya, adik saya, bahkan orang tua saya pun begitu bu. Mereka selaluuuuuu main *gadget*. Lagi kumpul main *gadget*, lagi makan main *gadget*, lagi guru terangkan pelajaran main *gadget*, ke wc pun bawa *gadget*. Saya kesal melihat keadaan ini bu. Hidup seperti tidak seru lagi berbeda dengan zaman dulu. Saya kesal ibu. (Saputra menyampaikan isi hatinya dengan nada lost kontrol)

Guru BK : Sejak kapan itu terjadi nak

Saputra : Sudah lama bu, tapi yang paling parah semester ini.

Guru BK : Baik, sedikit ibu jelaskan mengenai kecanduan *gadget*.

Kecanduan artinya keterikatan atau ketergantungan. Orang yang kecanduan ialah orang yang terus bergantung diri dengan *gadget*, orang tersebut tentu tidak bisa jauh dari *gadget*. Apapun dan kemanapun orang tersebut pergi harus disertai dengan *gadget*. Perasaan cemas dan gelisah jika tidak mengecek gadget. Ada juga yang tidak makan dan

mandi jika sedang asyik bermain *gadget*. Apa yang Saputra maksud ada demikian?

Saputra : Iya ibu, benar demikian (mengangguk-angguk kepala)

Guru BK : Baik. Berhubung kita diramah sekolah, ibu hanya bisa membantu siswa yang ada disekolah. Adapun orang tua dan Adik Saputra ibu kasih arahan saja kepada Saputra kemudian Saputra yang menentukan jalannya. Bagaimana nak?

Saputra : Boleh bu, setuju..

Guru BK : Kalau begitu boleh ibu minta nama teman-teman yang Saputra maksud?

Saputra : Arek, Ucup dan Jekson bu...

Guru BK : Baik, Ibu akan membantu mencari solusi untuk kasus ini. Saputra tenang saja karena laporan ini bersifat rahasia. Ibu tidak akan memberi tahu kepada siapapun bahwa kasus ini Saputra yang lapor.

Saputra : Terimakasih Bu (Saputra meninggalkan ruang BK)

Suatu hari dikelas VIII-B, Saputra dan teman-teman menunggu kedatangan guru mata pelajaran. Sambil menunggu guru, mereka ada sarapan dikelas karena tidak sempat sarapan dirumah, ada yang belajar, ada yang bercerita satu sama lain, bahkan ada yang bermain *gadget*. Tidak lama kemudian, datang ibu Yanti, beliau merupakan guru BK di sekolah tersebut.

Guru BK : Assalamu'alaikum anak-anak

Semua siswa : Wa'alaikumussalam Wr.Wb (semua siswa terkejut karena Guru BK yang masuk bukan guru mata pelajaran)

Ketua : Siaaaap Grak (para siswa berdiri semua). Beri Salam

Semua Siswa : Assalamu'alaikum Wr.Wb

Guru BK : Wa'alaikumussalam Wr.Wb

Kemudian guru BK dan semua siswa membaca do'a bersama

Guru BK : Waaah kelihatannya semangat sekali pagi ini ya..

Semua Siwa : Iya dong Buuuu..

Guru BK : Kalau begitu setiap waktu belajar pasti sukses semua (membangkitkan motivasi siswa)

Semua Siswa : Aaamiin...

Guru BK : Nah,,, Ibu masuk ke kelas ini tidak lama. Tolong didengar sebentar nama-nama yang Ibu panggil harap ke ruang BK ya nak. Arek, Ucup dan Jekson. Apakah hadir ketiga abang ganteng ini

Arek,Ucup,Jekson : (Terkejut terheran-heran)

Semua siswa : (Berbisik kenapa mereka)

Guru BK : Iya nak langsung ke ruang BK ya Ibu tunggu disana.. Assalamu'alaikum (sambil meninggalkan kelas)

Beberapa menit kemudian, ketiga siswa yang dipanggil sampai ke ruang BK dan disambut hangat oleh guru BK. Disana mereka mengikuti kegiatan konseling kelompok yang diberikan oleh guru BK. Awalnya mereka takut dan tidak terbuka, hingga akhirnya terjawab semua.

Arek,Ucup,Jekson : Assalamu'alaikum Bu (nada ketakutan)

Guru BK : Wa'alaikumussalam. Silahkan duduk nak (Guru BK melakukan attending sebagai pembuka kegiatan konseling kelompok)

Guru BK : Nah,,, kecanduan *gadget* sangat berbahaya bagi pecandunya. Sudah banyak korban terjadi akhir-akhir ini. Ada yang mengalami gangguan jiwa, ada yang masuk

penjara akibat tingkah laku maladaptif. Ada yang buta akibat radiasi HP, bahkan ada yang meninggal dunia. Daripada waktu kita terbuang sia-sia hanya untuk *gadget*, mending kita gunakan waktu untuk hal-hal yang bermanfaat. Misalnya belajar, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Dan untuk hiburan, tidak hanya di *gadget* saja. Masih banyak *game* atau permainan tradisional yang tidak kalah seru dari *game* yang ada di *gadget*. Mau tahu apa aja *game* nya?

Arek,Ucup,Jekson : Mau Buu...

Guru BK : *Game* nya sangat banyak jika kita ingin bermain maka tidak cukup waktu. Jadi hari ini ibu akan mengenalkan *game* Dot kelipatan tiga. Ada yang sudah pernah bermain?

Arek,Ucup,Jekson : Waaah kayaknya seru ini Bu, apa boleh dimainkan oleh 3 orang ?

Guru BK : Tentu saja boleh. Berapa pun jumlah pemain boleh mengikuti *game* ini. Bagaimana bersedia kita coba sekarang ?

Arek,Ucup,Jekson : Bersedia Ayooo

(Arek, Ucup dan Jekson bermain permainan tradisional yang dipimpin oleh guru BK dengan prosedur yang telah disediakan oleh guru BK)

NOTE :

Prosedur *Game* Dot Kelipatan Tiga

Permainan ini berintikan hitungan (angka): satu, dua, tiga, empat, dan seterusnya. Setiap kelipatan “tiga”, angka diganti dengan ucapan “dot”.

Cara bermain:

- 1) Pemimpin kelompok mengatur posisi
- 2) Tempat duduk diatur melingkar

- 3) Pembimbing kelompok menjelaskan jalannya permainan
- 4) Anggota kelompok secara bergiliran mengucapkan hitungan satu, dua, dan seterusnya.
- 5) Barangsiapa yang mendapat kelipatan tiga (3, 6, 9, dan seterusnya), maka peserta tersebut menggantinya dengan kata “dot”.

Percobaan :

Anggota kelompok diajak untuk bermain, pembimbing kelompok meminta salah seorang peserta memulai hitungan ... “satu untuk peserta pertama, “dua” peserta kedua, “dot” peserta ketiga dan seterusnya sehingga semua anggota kelompok mendapat giliran.

Permainan yang sebenarnya

Setelah percobaan berhasil, maka dilaksanakan permainan yang sebenarnya. Nantinya, bagi peserta yang tidak tepat di dalam menghitung atau tidak tepat mengganti kata “dot”, maka peserta tersebut diberi kesempatan untuk “menampilkan keahliannya” seperti bernyanyi, menari, melawak, berpantun, berpuisi dan sebagainya.

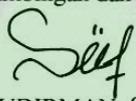
PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 MUTLARA
Alamat: Jln. B.Aceh – Medan km.125, Mee Tanjung Usi, Kec.Mutiara Timur, Kab. Pidie

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi, Sosial dan Belajar
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Tujuan	Siswa dapat mengurangi kecanduan <i>gadget</i> dan dapat meningkatkan kompetisinya yang tertinggal melalui teknik <i>game therapy</i> dengan jenis bermain drama
E	Sasaran Layanan	Kelas VIII.B
F	Topik	Stop Kecanduan <i>Gadget</i> Dengan Tema Kebun Binatang
G	Waktu	2 x 45 Menit
H	Metode/Teknik	Bermain dan Belajar
I	Media / Alat	Skenario Drama, <i>Smartphone</i>
J	Tanggal Pelaksanaan	02 November 2021
M	Pelaksanaan	Tahap
		Urutan Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, <i>ice breaking</i>) 3. Menyampaikan tujuan layanan dan mengarahkan langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan bermain drama 4. Menanyakan kesiapan kepada siswa untuk bermain drama sesuai dengan tokoh dalam skenario
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membentuk siswa kedalam satu kelompok 2. Peneliti membagikan skenario kepada siswa 3. Setiap anggota kelompok mengamati skenario 4. Setiap siswa memainkan perannya masing-masing 5. Peneliti mengamati proses yang dilakukan oleh setiap siswa
3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta satu siswa sebagai perwakilan untuk menyimpulkan cerita dalam drama secara singkat dan jelas. 2. Peneliti meminta kepada setiap siswa agar dapat memberikan pesan terkait dengan drama yang telah dimainkan 3. Peneliti memberikan penguatan terhadap pesan dari anggota kelompok 4. Peneliti menyampaikan kegiatan layanan yang akan datang 5. Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam 	
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasme siswa dalam bermain <i>gadget</i>

	2. Peneliti merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama setelah bermain drama
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik bermain drama antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Menyetujui
Guru Bimbingan dan Konseling

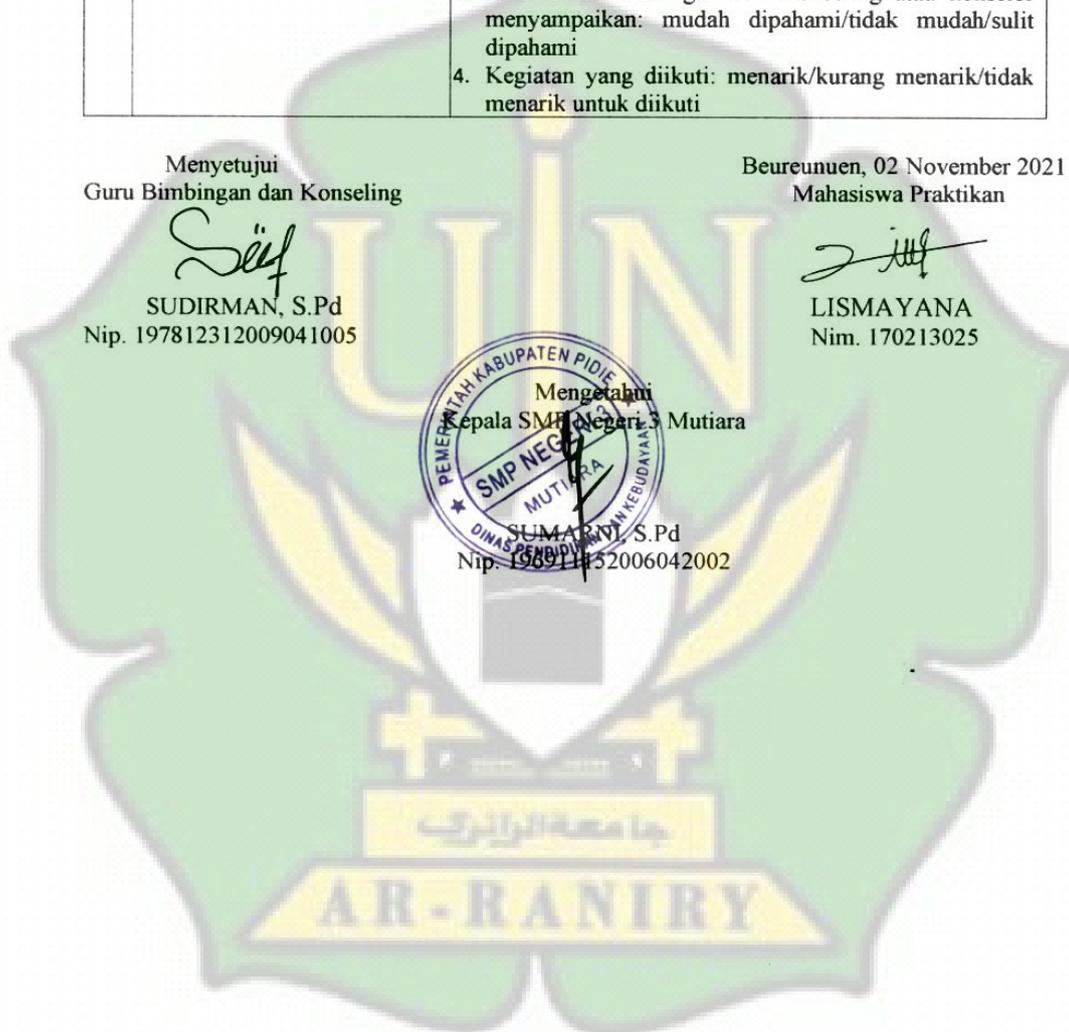

SUDIRMAN, S.Pd
Nip. 197812312009041005

Beureunuen, 02 November 2021
Mahasiswa Praktikan


LISMAYANA
Nim. 170213025

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 3 Mutiara


SUMARWY, S.Pd
Nip. 196911152006042002



STOP KECANDUAN GADGET DENGAN KEBUN BINATANG

Seminggu kemudian, Arek, Ucup dan Jekson menjumpai guru BK untuk melanjutkan bermain *game*. Pada kesempatan ini, mereka bermain *game* yang berjudul kebun binatang. Sebelumnya itu, mereka mengulang kembali *game* dot kelipatan tiga kemudian dilanjutkan dengan *game* kebun binatang

Arek,Ucup,Jekson ; Assalamu'alaikum Ibu

Guru BK ; Wa'alaikumussalam. Wahhh sesuai dengan perjanjian ya.
Bagus sekali Nak..

Ucup ; Iyalah Bu..

Arek ; Kami sudah siap mengikuti aturan Ibu

Guru BK ; Sudah siap ikuti aturan Ibu atau biar bisa bebas dari jam Pelajaran?

Arek,Ucup,Jekson ; Bukan lah Buuu.. Ayo kita mulai Bu..

Guru BK ‘ Baik, Mari kita mulai. Hari ini kita akan bermain satu permainan yang berjudul kebun binatang. Nanti prosedurnya akan Ibu bagi teks agar semua paham. Tapi jangan lupa, sebelum main *game* kebun binatang, kita ulang sekali lagi *game* minggu lalu. Masih ingat *game* apa???

Arek,Ucup,Jekson ; Masih dong Bu.. *GAME DOT KELIPATAN TIGA*.
Ketiganya terlihat begitu semangat.

Arek,Ucup,Jekson ; Baik Bu...

Guru BK membagikan teks yang berisi prosedur *game* kebun binatang. Kemudian mereka bermain dengan penuh gembira

Guru BK : Alhamdulillah kita sudah selesai bermain *game*.
Bagaimana perasaannya semua?

Arek,Ucup,Jekson : Senang Bu, baru tau ternyata ada *game* seseru ini.

Guru BK : Nah,, kalau begitu, masih rela waktu terbuang sia-sia untuk *gadget*?

Arek,Ucup,Jekson : Tidak Buuuu...

Guru BK : SUDAH SIAP MENINGGALKAN *GADGET* APABILA

TIDAK ADA KEPENTINGAN?

Arek,Ucup,Jekson : SIAPPP BU...

Guru BK : Sekarang, ikuti apa yang ibu katakan yaa..

BYE BYE KECANDUAN *GADGET* (3x)

KITA HEBAT TANPA TERIKAT *GADGET* (3x)

HIDUP PEDULI SESAMA DAN RUKUN TANPA
GADGET (3x)

Tepuk tangan untuk kita semua.....

Arek,Ucup,Jekson : (Serentak bertepuk tangan)

Guru BK : Baiklah, kegiatan kita sudah selesai. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada adik-adik dan juga Ibu sendiri. Terimakasih atas kerjasamanya. Wassalam..

Arek,Ucup,Jekson : Sangat bermanfaat Bu. Wa'alaikumussalam (mereka dengan guru BK)

Demikianlah drama singkat dari teknik *game therapy* yang dapat peneliti terapkan. Besar pengharapan peneliti agar teknik ini dapat membantu pecandu *gadget* dalam mengurangi kecanduan *gadget* nya. Semoga dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan juga para pembaca dan pemain. Peneliti ucapkan Terimakasih atas perhatian dan kerjasamanya.

NOTE :

Prosedur *Game* Kebun Binatang

Permainan ini berintikan mengenal dan menirukan suara binatang yang bertujuan untuk membawa suasana senang dan gembira serta membina keakraban sesama anggota kelompok.

Pemain

- 1) Semua anggota kelompok menjadi pemain

- 2) Pembimbing kelompok tidak ikut bermain, tetapi menjadi pengelola permainan.

Cara bermain

- 1) Semua pemain duduk melingkar
- 2) Pembimbing kelompok menjelaskan kepada para peserta bahwa dirinya sekarang sedang berada di kebun binatang.
- 3) Setiap anggota kelompok disuruh memilih binatang yang sangat di senangiannya, dan mencoba menirukan bunyi binatang pilihannya satu persatu.

Percobaan

Pembimbing kelompok mencoba permainan lewat sebuah cerita, misalnya “pada suatu hari saya jalan-jalan ke kebun binatang di bukit tinggi dengan beberapa orang teman saya, saya melihat ada seekor kera yang sedang makan kacang dengan asyiknya.” Pada saat pembimbing menyebut “kera”, peserta yang memilih binatang kera segera menirukan suara kera.

Begitu selanjutnya cerita dilanjutkan, peserta menirukan suara binatang yang diucapkan oleh pembimbing kelompok secara bergantian. Bagi peserta yang terlambat meniru suara binatang yang dimaksud padahal sudah mendapat giliran, maka peserta diberi kesempatan untuk memberikan sebuah persembahan sesuai kemampuannya.

SELESAI...

FOTO PENELITIAN



Pembagian Angket Validitas



Pembagian Angket untuk Populasi



Treatment 1



Treatment 2



Treatment 3



Pembagian Post Test



Foto bersama Guru Bimbingan Konseling