

**PENGGUNAAN *GAME* THERAPI UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN *GADGET* MTsN 3 BANDA ACEH**

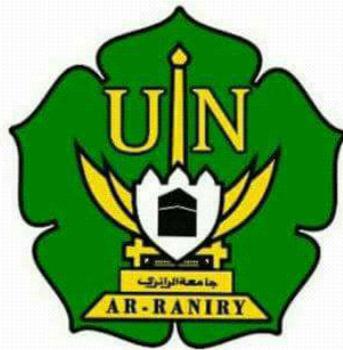
**SKRIPSI**

Diajukan oleh:

**ALFIA TUTNUR PUTRI**

**NIM. 200213014**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2024 M/1446 H**

**PENGGUNAAN GAME THERAPI UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN GADGET MTsN 3 BANDA ACEH**

**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 :

ALFIA TUTNUR PUTRI  
NIM. 200213014  
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing,



Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.  
NIP. 197110182000032002

**PENGGUNAAN GAME THERAPI UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN GADGET MTsN 3 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

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

Pada hari/tanggal:

Selasa, 23 Juli 2024 M  
16 Muharram 1446 H

**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

Ketua,

Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.  
NIP. 197110182000032002

Sekretaris,

Maulida Hidayati, M.Pd.  
NIP. -

Penguji I,

Rofiq Duri, M.Pd.  
NIP. 199106152020121008

Penguji II,

Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed.  
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



Prof. Safrul Mulik, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.  
NIP. 19730102 199703 1 003

## LEMBAR PERNYATAAN KEABSAHAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya;

Nama : Alfia Tutnur Putri  
NIM : 200213014  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Penggunaan *Game* Therapi Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget MTsN 3 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
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 mempertanggung jawab atas karya ini.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya:

Banda Aceh, 10 Juli 2024  
Yang Menyatakan,  
  
Alfia Tutnur Putri  
NIM. 200213014



SEPULUH RIBU RUPIAH  
10000  
TGL. 20  
METERAL  
TEMPEL  
6C4BFALX339735064

## ABSTRAK

Nama : Alfia Tutnur Putri  
NIM : 200213014  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul skripsi : Penggunaan *Game* Terapi Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* MTsN 3 Banda Aceh  
Tebal skripsi : 68 Halaman  
Pembimbing : Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.  
Kata kunci : *Game* Terapi, Kecanduan *Gadget*

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

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah Swt atas segala rahmat-Nya yang telah memberikan sehat badan dan sehat pikiran serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penggunaan *Game* Therapi Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* MTsN 3 Banda Aceh”**. Shalawat bermah kotakan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Yang mana beliau telah membawa kita dari alam jahiliyah ke alam islamiya yang penuh dengan ilmu penegtahuan sebagai mana yang kita rasakan saat ini.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

1. Ibu Fatimah, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah membimbing,memberikan banyak ilmu dan arahan.
2. Prof.Safrul Muluk, S.Ag., M.Ed., M.A., Ph.D selaku Dekan Fakuldar Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh.
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Bapak Mukhlis, M.Pd selaku pembimbing akademik saya, atas bimbingan dan nasihat.

5. Teristimewa Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta: Ayahanda A. Amin, S.E dan Ibu Jusmawati. Kasih sayang mereka tak pernah habis, doa dan perjuangan tulus mereka dalam mendidik serta membesarkan penulis telah membawa penulis sampai titik ini. Ayah, dengan kebijaksanaanmu dan ketegasanmu, serta Ibu, dengan cinta dan kelembutanmu, kalian berdua telah menjadi teladan yang tak tergantikan. Dukungan, semangat, dan cinta tanpa batas dari kalian tidak hanya memberi penulis kekuatan fisik dan mental, tetapi juga inspirasi untuk mengejar setiap impian. Segala pengorbanan dan pengertian kalian adalah fondasi utama dari kesuksesan penulis hari ini.
6. Juga kepada kakak-kakak dan adik: Juli Irmaya Putri, Nadia Aprilla Putri, dan Audila Maisinta Putri yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa pamrih. Kalian bukan hanya sekadar keluarga, tetapi juga teman sejati dalam setiap langkah perjalanan hidup. Dari masa kecil hingga dewasa, kalian telah berbagi cerita, tawa, dan dukungan yang tak ternilai harganya. Kalian adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan penulis menuju keberhasilan ini, dan harapan penulis adalah bisa memberi kalian kebanggaan dan kebahagiaan sebagaimana kalian memberikannya kepadanya.
7. Kepada sahabat seperjuangan dari semester pertama hingga akhir, Desy Mauliza dan Intan Venia Sari, kalian adalah tiang penopang yang selalu ada dalam setiap langkah penulis. Dalam setiap tantangan dan kebahagiaan, kehadiran kalian telah memberi warna pada perjalanan ini.

Dukungan moral dan emosional yang kalian berikan tidak hanya memudahkan penulis melewati masa-masa sulit, tetapi juga membuatnya lebih kuat dan percaya diri. Hubungan persahabatan ini bukan hanya sekadar kumpulan kenangan, tetapi merupakan bukti bahwa persahabatan sejati mampu bertahan dan tumbuh seiring waktu.

8. Kepada teman-teman Nadila Vitayola, Yumna Simehate, Nuraini, Nazirah, Cut Intan Nurul Khairani, Cut Lisa Elidar dan Dilla Ramadhani yang senantiasa membantu penulis.
9. Kepada teman-teman baru sahabat baru dari KPM Syarifah Asma Shafira, Wildani dan Asmaul Husna terimakasih selalu ada dan senantiasa membantu penulis.
10. Untuk sahabat penulis yang sama-sama berjuang diperantauan, Annisa Humaira, yang selalu hadir dalam setiap langkah penulis. Dari tawa hingga air mata, yang telah berbagi semua momen berharga ini bersama. Dukunganmu dalam penyelesaian skripsi ini tidak hanya tentang bantuan fisik atau akademis, tetapi lebih dari itu, tentang kehadiran dan kepercayaan bahwa bersama-sama, dapat menghadapi dan mengatasi segala rintangan.
11. Kepada sahabat-sahabat penulis Dilva, maira, Nadia, Ria, Tiara dan Randa, perjalanan ini takkan lengkap tanpa kebersamaan dan dukungan kalian. Setiap kenangan indah dan sulit yang kita lalui bersama telah membentuk ikatan yang kuat di antara kita. Terima kasih atas semua cerita, tawa, dan pelajaran hidup yang telah kita bagikan bersama.

12. Dan kepada yang tidak kalah penting kehadirannya, Hary Haryanto, yang telah mendengarkan segala keluh kesah, memberikan dukungan, dorongan, dan nasehat yang telah memberi penulis inspirasi untuk terus maju dan berkembang. Terima kasih atas segala kontribusi dan kesetiaan dalam mendukung visi dan impian penulis.

13. Akhirnya, kepada diri sendiri, terima kasih atas ketekunan dan kerja keras. Setiap langkah dan keputusan yang diambil telah membentuk pribadi penulis menjadi lebih kuat dan bertanggung jawab. Dalam setiap tantangan dan keberhasilan, penulis telah belajar untuk bersyukur dan berusaha lebih baik lagi. Semoga skripsi ini bukan hanya menjadi pencapaian pribadi, tetapi juga awal dari banyak prestasi yang lebih besar di masa depan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna perbaikan dan pengembangan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi berharga dalam bidang studi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dan kemudahan bagi kita semua dalam setiap langkah yang diambil.

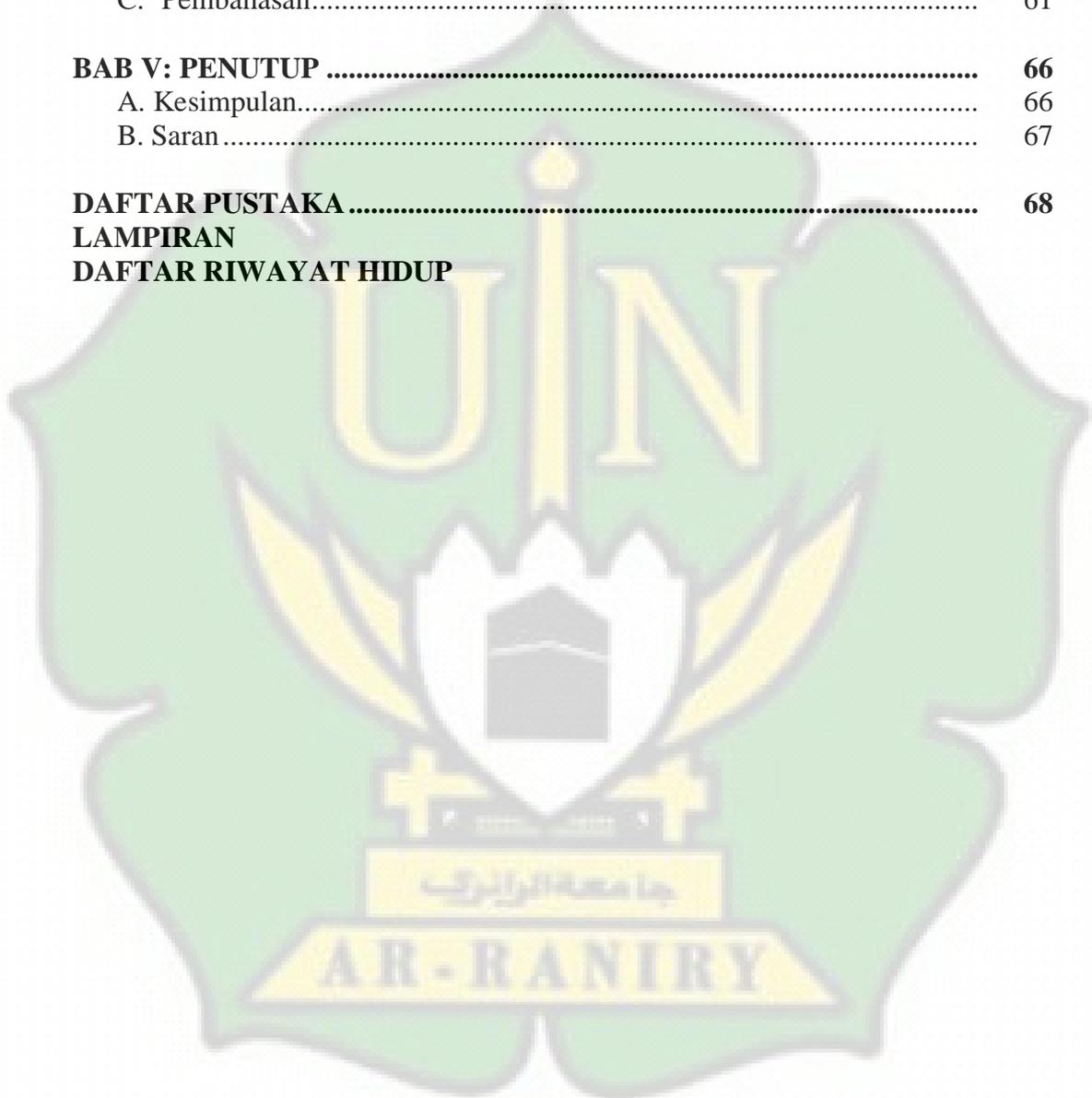
Banda Aceh, 2 Juni 2024  
Penulis,

Alfia Tutnur Putri

## DAFTAR ISI

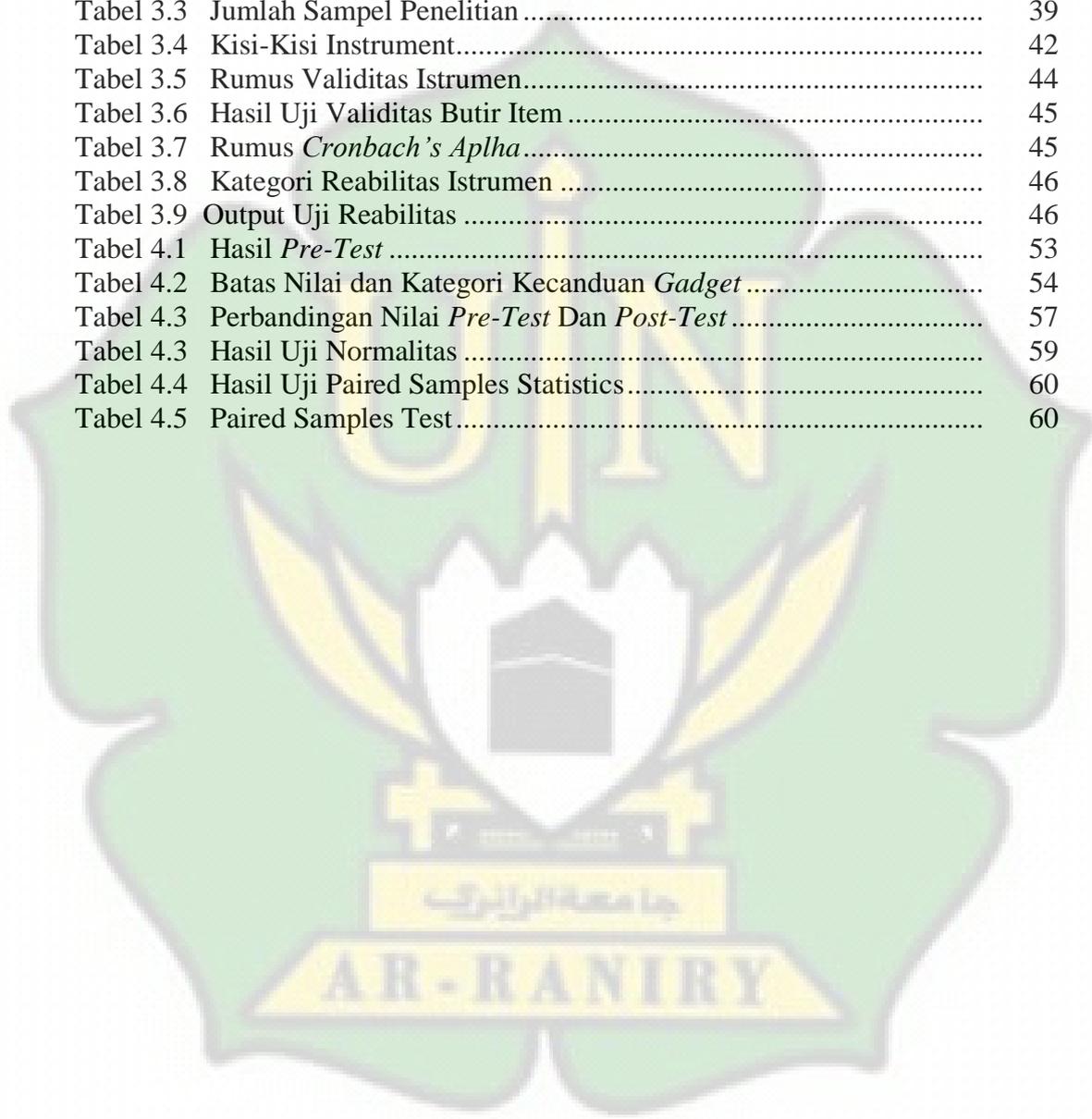
|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>                                      |             |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>   |             |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>                                |             |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                       | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                     | <b>ix</b>   |
| <br>   |             |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>                                  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....   | 8           |
| C. Tujuan dan Manfaat penelitian.....                            | 9           |
| D. Hipotesis Penelitian.....                                     | 9           |
| E. Manfaat Penelitian .....                                      | 9           |
| F. Definisi Opresional .....                                     | 10          |
| <br>   |             |
| <b>BAB II : Kajian Pustaka.....</b>                              | <b>13</b>   |
| A. Teknik <i>Game Therapi</i> .....                              | 13          |
| 1. Pengertian Teknik <i>Game Therapi</i> .....                   | 13          |
| 2. Fungsi Teknik <i>Game Therapi</i> .....                       | 15          |
| 3. Manfaat Teknik <i>Game Therapi</i> .....                      | 17          |
| 4. Kelebihan Teknik <i>Game Therapi</i> .....                    | 18          |
| 5. Proses Pelaksanaan Teknik <i>Game Therapi</i> .....           | 19          |
| 6. Jenis-Jenis Teknik <i>Game Therapi</i> .....                  | 20          |
| B. Kecanduan <i>Gadget</i> .....                                 | 24          |
| 1. Pengertian Kecanduan <i>Gadget</i> .....                      | 24          |
| 2. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Gadget</i> .....                       | 29          |
| 3. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Gadget</i> .....                     | 31          |
| 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Gadget</i> ..... | 32          |
| 5. Dampak Kecanduan <i>Gadget</i> .....                          | 32          |
| <br>   |             |
| <b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>                          | <b>35</b>   |
| A. Rancangan Penelitian .....                                    | 35          |
| B. Lokasi Penelitian.....  | 37          |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....                          | 37          |
| D. Instrumen Pengumpulan Data .....                              | 41          |
| 1. Penyusunan Istrumen .....                                     | 41          |
| 2. Kisi-Kisi Instrumen.....                                      | 41          |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                                 | 47          |
| F. Teknik Analisi Data .....                                     | 48          |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>50</b>     |
| A. Gambaran Umum Penelitian .....                    | 50            |
| B. Hasil Penelitian .....                            | 51            |
| 1. Penyajian Data .....                              | 58            |
| 2. Pengolahan Data .....                             | 61            |
| C. Pembahasan.....                                   | 61            |
| <br><b>BAB V: PENUTUP .....</b>                      | <br><b>66</b> |
| A. Kesimpulan.....                                   | 66            |
| B. Saran .....                                       | 67            |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                      | <br><b>68</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                      |               |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>                          |               |



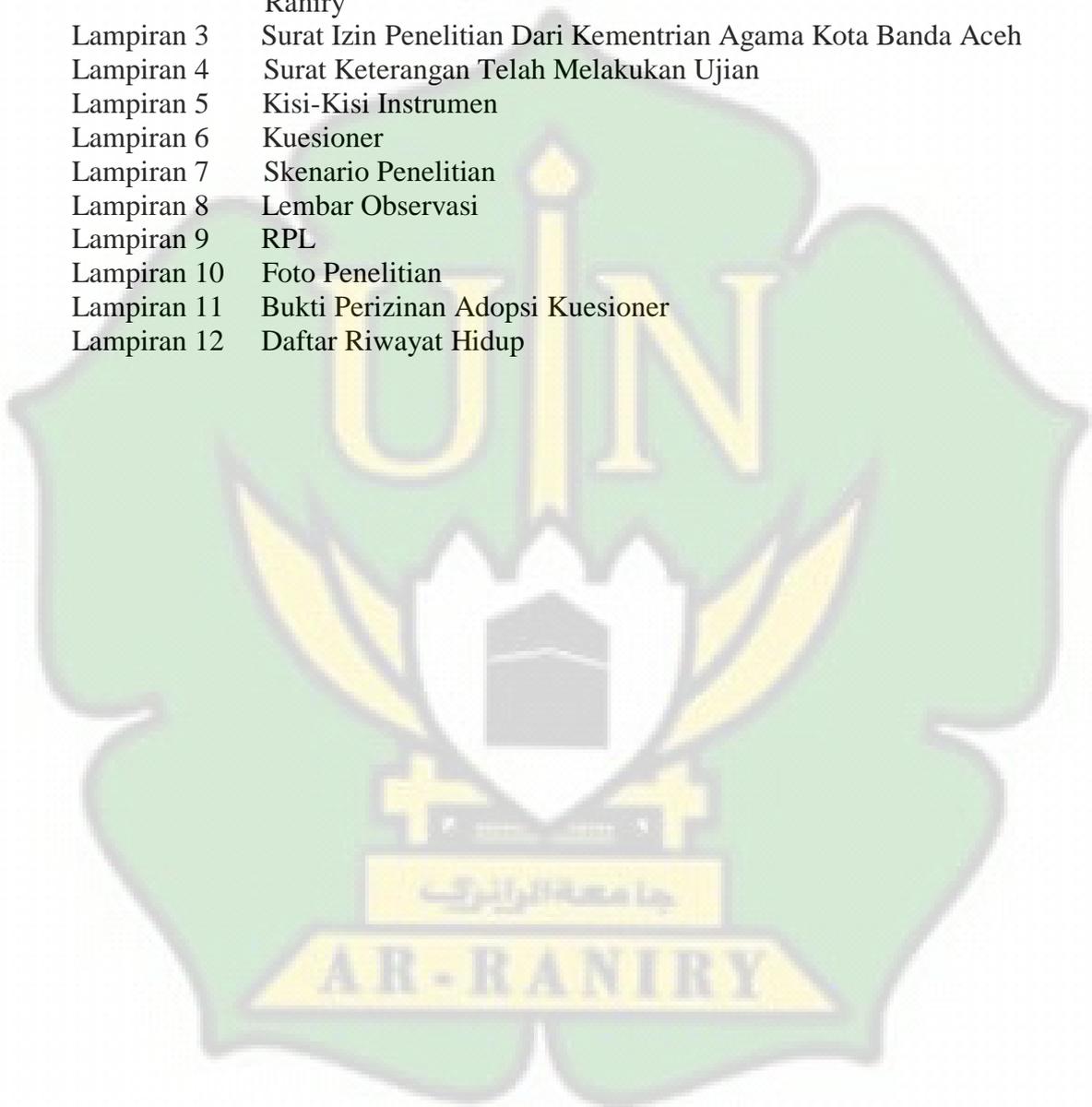
## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | <i>Desain One Group Pre-Test Pos-Test Design</i> .....        | 37 |
| Tabel 3.2 | Jumlah Populasi Penelitian .....                              | 38 |
| Tabel 3.3 | Jumlah Sampel Penelitian .....                                | 39 |
| Tabel 3.4 | Kisi-Kisi Instrument.....                                     | 42 |
| Tabel 3.5 | Rumus Validitas Istrumen.....                                 | 44 |
| Tabel 3.6 | Hasil Uji Validitas Butir Item .....                          | 45 |
| Tabel 3.7 | Rumus <i>Cronbach's Alpha</i> .....                           | 45 |
| Tabel 3.8 | Kategori Reabilitas Istrumen .....                            | 46 |
| Tabel 3.9 | Output Uji Reabilitas .....                                   | 46 |
| Tabel 4.1 | Hasil <i>Pre-Test</i> .....                                   | 53 |
| Tabel 4.2 | Batas Nilai dan Kategori Kecanduan <i>Gadget</i> .....        | 54 |
| Tabel 4.3 | Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> ..... | 57 |
| Tabel 4.3 | Hasil Uji Normalitas .....                                    | 59 |
| Tabel 4.4 | Hasil Uji Paired Samples Statistics.....                      | 60 |
| Tabel 4.5 | Paired Samples Test.....                                      | 60 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|             |  |
|-------------|--|
| Lampiran 1  | Surat Keterangan Pembimbing Skripsi                                |
| Lampiran 2  | Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry |
| Lampiran 3  | Surat Izin Penelitian Dari Kementrian Agama Kota Banda Aceh        |
| Lampiran 4  | Surat Keterangan Telah Melakukan Ujian                             |
| Lampiran 5  | Kisi-Kisi Instrumen  |
| Lampiran 6  | Kuesioner  |
| Lampiran 7  | Skenario Penelitian  |
| Lampiran 8  | Lembar Observasi   |
| Lampiran 9  | RPL  |
| Lampiran 10 | Foto Penelitian  |
| Lampiran 11 | Bukti Perizinan Adopsi Kuesioner                                   |
| Lampiran 12 | Daftar Riwayat Hidup   |



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Di era modern seperti sekarang, kemajuan teknologi dan informasi berkembang dengan sangat cepat. Berbagai teknologi canggih, termasuk *gadget*, telah diciptakan dan berkembang pesat. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, kecanggihan teknologi ini juga membawa tantangan, salah satunya adalah meningkatnya kecanduan *gadget* di kalangan masyarakat, terutama anak-anak dan remaja.<sup>1</sup>

Leung mengartikan kecanduan *gadget* sebagai suatu kondisi di mana individu tidak dapat mengontrol penggunaan teknologi dan mengalami dampak negatif yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup> Menurut Kwon, *gadget addiction* atau kecanduan *gadget* merujuk pada perilaku ketergantungan yang sangat kuat terhadap *gadget*, yang dapat menyebabkan masalah sosial yang signifikan. Dampaknya bisa berupa isolasi diri dari lingkungan sekitar dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Selain itu, kondisi ini juga dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri siswa, di mana siswa merasa sulit untuk mengontrol keinginan dan kebutuhan terhadap penggunaan *gadget*.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Rezky Graha Pratiwi, *faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja*, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol. 15, No. 2 Desember, h. 105 – 112.

<sup>2</sup> Tri Mulyati, *kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa sma mardasiswa semarang*, Jurnal Empati, Vol.7, No.4, h. 152-161

<sup>3</sup> Refa Adinda Fauziah Isni dan Dadan Anugrah, *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang*, Vol: I No: XXVIII.2021

Sementara itu, menurut Karuniawan dan Cahyanti dalam jurnalnya, *gadget addiction* didefinisikan sebagai kecenderungan penggunaan ponsel secara berlebihan yang bisa dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif. Meskipun tidak bersifat memabukkan seperti kecanduan zat, *gadget addiction* memiliki kemiripan dengan judi patologis dalam hal pola perilaku yang merugikan.<sup>4</sup>

Penjelasan yang diberikan oleh Karuniawan dan Cahyanti dalam jurnal mereka juga menggambarkan kecanduan *gadget* sebagai kecenderungan untuk menggunakan ponsel secara berlebihan, yang seringkali sulit untuk dikendalikan. Meskipun tidak seperti kecanduan zat, kecanduan *gadget* memiliki kesamaan dengan kecanduan judi dalam hal pola perilaku yang merugikan.<sup>5</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian Demelia K. Nuramadan yang menunjukkan bahwa ada kecenderungan yang tinggi dikalangan remaja dalam penggunaan *gadget*<sup>6</sup>.

Sedangkan menurut guru BK SMP Negeri 16 Yogyakarta Ada sebagian murid yang senang bermain *game online*, bahkan ada yang sampai kecanduan. Hal ini berdampak pada kebiasaan mereka yang sering terlambat datang karena bangun kesiangan, kurang fokus saat belajar, mengantuk di waktu pelajaran, sulit mengontrol emosi karena lelah, serta sering menunda-nunda tugas sekolah dan pekerjaan rumah. Akibatnya, mereka kesulitan untuk menyelesaikan tugas rumah

---

<sup>4</sup> Refa Adinda Fauziah Isni dan Dadan Anugrah *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang*,

<sup>5</sup> Rezky Graha Pratiwi , ‘Rosyidah Umpu Malwa, *Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja*’, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol. 15 No. 2 Desember : 105 - 112

<sup>6</sup> Demelia K. Nuramadan, ‘Ketergantungan Handphone Pada Remaja’ Jkifn, 3 Juni 2023 ISSN 2809-4549

dengan baik dan seringkali tidak dapat mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan prestasi belajar mereka.<sup>7</sup>

Kecanduan *gadget* juga telah menjadi masalah serius di kalangan Kalangan remaja, hal ini termaksud pada siswa MTsN 3 Banda Aceh. Siswa-Siswi cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar *gadget*, mengabaikan waktu untuk belajar, berinteraksi sosial, dan beraktivitas fisik. Hal ini telah menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik, kurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial, dan masalah kesehatan mental dan fisik.

Berdasarkan observasi awal bersama guru BK di MTsN 3 Banda Aceh, bisa dikatakan semua siswa mempunyai *gadget* dan banyak di antara mereka yang membawa *gadget* ke sekolah walaupun sekolah sudah melarang mereka untuk membawa *gadget* selain dari pada jam proyek. Namun masih banyak siswa yang membawa *gadget* setiap hari, dan juga kedapatan sedang bermain *gadget* di kelas saat tidak ada guru, siswa-siswa bermain *game online*. Dan juga guru BK kedapatan beberapa siswa Menitipkan *gadget* nya kepada warung-warung sekitaran sekolah, saat jam solat mereka mengambil dan bermain. Hal ini sangat berpengaruh dalam pendidikan mereka, minat belajar menurun dan memperoleh hasil belajar yang tidak maksimal.

Salah satu tantangan utama dalam mengatasi kecanduan *gadget* adalah kurangnya pemahaman tentang dampak negatifnya dan cara mengelola penggunaan *gadget* dengan bijak. Siswa sering kali tidak menyadari bahwa

---

<sup>7</sup> Muhammad Ikbal Fakhrozi, "Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain *game online* pada siswa sekolah menengah pertama", Vol. 8, No. 1, 2023, pp. 130-136

kecanduan *gadget* dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Selain itu, sulitnya menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan *gadget* yang sehat juga menjadi kendala, mengingat penggunaan *gadget* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.<sup>8</sup>

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* adalah salah satu faktor yang dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan anak. Oleh karena itu, peran orang tua sangatlah penting dalam mengawasi dan mengontrol penggunaan *gadget* anak-anak, guna mencegah terjadinya kecanduan *gadget* yang berpotensi merugikan bagi kesejahteraan dan perkembangan anak.

Oleh sebab itu permasalahan diatas tentu perlu adanya *treatment* untuk membuat siswa sadar tentang dampak *negative* dari kecanduan dari bermain *gadget* berlebihan. Kecanduan *gadget* dapat di minimalisir salah satunya dengan *game* terapi. *Game* terapi adalah suatu yang dapat di lakukan kepada siswa untuk mereduksi kecanduan *gadget* ialah dengan menggunakan. *Game* terapi yang di gunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok.<sup>9</sup> Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat berbagai jenis teknik salah satunya adalah teknik *game* terapi. Menurut Wibowo, bimbingan kelompok merupakan kegiatan di mana seorang pemimpin kelompok memberikan informasi dan mengarahkan

---

<sup>8</sup> Nurhalipah, R., Yustiana, M., Saeni, S., & Muslih, M. *Pengaruh Gadget terhadap Minat Belajar pada Anak-Anak. Seminar Nasional Informatika (SEMNASIF)*, 1(1), 172–177.2020

<sup>9</sup> Rina Fajriani, ‘*Efektifitas Peer Counseling Untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Pada Siswa Di MAS Babul Maghfirah Aceh Besar*’, *Skripsi*, (Banda Aceh: UIN Ar- Raniry Banda Aceh, 2019), h.4

diskusi agar anggota kelompok dapat lebih bersosialisasi atau mencapai tujuan bersama.<sup>10</sup>

Cattanac mendefinisikan *game* terapi sebagai metode untuk membantu anak-anak yang menghadapi masalah dengan memanfaatkan permainan sebagai sarana interaksi antara siswa dan konselor. Melalui bermain, siswa dapat melepaskan ketegangan, sehingga memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan. *Game* terapi juga memberi kesempatan kepada anak untuk menyalurkan energi yang berlebihan serta melepaskan emosi-emosi yang terpendam dan sebelumnya sulit untuk diekspresikan.<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Landreth *game* terapi yaitu salah satu media yang di gunakan untuk memberikan bantuan kepada anak agar bisa mengatasi permasalahan yang terjadi padanya. Dikarenakan menurut anak bermain adalah simbol dari verbalisasi. Terapi bermain dapat di lakukan baik di luar ruangan atau bisa juga di lakukan di dalam ruangan dengan peralatan-peralatan bermain yang sudah di persiapan oleh guru bimbingan dan konseling. Oleh sebab itu terapi bermain diyakini dapat menghilangkan kejenuhan, perasaan tidak nyaman, emosi, kecemasan yang terjadi pada siswa dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan. menurut nurjaman terapi bermain juga bisa di gunakan

---

<sup>10</sup> Dra. Sri Narti, M.Pd. Kumpulan contoh laporan hasil penelitian tindakan bimbingan konseling (CV Budi utama: Yogyakarta 2019), h.332

<sup>11</sup> Sofwan Adiputra, *Play therapy in perspective theory of eco systemic therapy*, Vol 1, No.2 2017, h. 119-124

untuk mengurangi siswa dalam bermain *gadget* dan menghilangkan keterlibatan siswa dalam bermain *gadget*.<sup>12</sup>

Dalam penelitian ini permainan yang digunakan ialah permainan tradisional, yang di mana permainan tradisional dapat membantu mengurangi kecanduan *gadget*, serta juga dapat meningkatkan kreatifitas dan imajinasi, permainan yang digunakan adalah congklak yang di mana permainan ini dilakukan dengan melibatkan interaksi sosial antara siswa, permainan congklak dapat membantu anak-anak mengembangkan hubungan sosial dan mengatasi masalah emosional yang mungkin terkait dengan kecanduan *gadget*.<sup>13</sup>

Penelitian yang dilakukan ini senada dengan beberapa penelitian terdahulu dengan tujuan untuk menguatkan penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh rizka Ausrianti dan Rifka Putri Andayani “Efektifitas *Game Therapy* Terhadap Kecanduan *Gadget* Siswa Sekolah Dasar”, pada tahun 2024 dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan menggunakan one grup *pre-test* dan *post-test*, dengan jumlah responden sebanyak 17 siswa, yang di mana dalam penelitian ini peneliti memberikan *game therapy* kepada siswa untuk melihat apakah *game therapy* efektif untuk menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa. Dari hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa *game therapy* dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa dengan nilai kecanduan *gadget* sebelum di berikan *therapy* rata-rata 44,06 menjadi 13,47 dalam penelitian ini

---

<sup>12</sup> Gusti Ayu NyomanTriana Dewi, ‘*efektifitas Terapi Bermain Dan Positivereiformentuntuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak*’ vol 8 2020

<sup>13</sup> Defi Astriani, ‘*Play therapy dengan permainan tradisional “Gobak sodor” untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah*’, p-ISSN 2302-1462; e-ISSN 2722-7669, 2022.

menunjukkan bahwa game therapy berpengaruh dalam menurunkan kecanduan *gadget*.<sup>14</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Maulida Rizki MP pada tahun 2021 dengan judul penelitian “Terapi Bermain Gegasak Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Pada Seorang Anak Di Pantang Tengah Aceh” penelitian menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif Komperatif. Untuk melihat apakah terapi bermain berhasil untuk anak yang kecanduan *gadget*. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan terapi bermain berhasil ini dapat dilihat dari perubahan sikap konseli yang didapati dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.<sup>15</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi yang menggunakan teknik *game* therapy dalam penelitiannya untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada anak pada tahun 2020. Metode dalam penelitian ini menggunakan *sigle subject design*, dengan pemberian 3 kali *treatment*. Dari hasil penelitian ini penggunaan *game* therapy dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada anak. Hal ini dilihat dari perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah di berikan therapy di sertai dari hasil wawancara orang tua dan guru.<sup>16</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Melda Prananda dengan judul “Terapi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Pada Peserta Didik SD Alam Lampung”, pada tahun 2023. Metode penelitian yang

---

<sup>14</sup> RizkaAusrianti dan Rifka Putri Andayani, “efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadget siswa Sekolah Dasar”, Vol 16 No 4, Desember 2024

<sup>15</sup> Maulida Rizki MP, “Terapi Bermain Gegasak Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Pada Seorang Anak Di Pantan Tengah Aceh”. 2021

<sup>16</sup> Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, “Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak”, Vol 8 2020

digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, permainan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *game therapy* menggunakan permainan tradisional untuk melihat apakah *game therapy* dapat berpengaruh terhadap perkembangan ketrampilan sosial peserta didik. Dan dari hasil penelitian *game therapy* berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial peserta didik.<sup>17</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Disty Ayu Pratiwi dengan judul “ *Game play therapy* dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan kontrol diri pada anak dengan perilaku agresif,” pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode desain quasi eksperimen pretest-postes kontrol group desain, dengan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik yang digunakan yaitu purposive sampling dengan menggunakan permainan tradisional congklak lidi dan engklek.<sup>18</sup>

Fenomena yang sama juga terjadi di MTsN 3 Banda Aceh dan di dasari fakta diatas maka penelitian ini penting untuk dilakukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Penggunaan *Game Therapy* Dapat Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa MTsN 3 Banda Aceh?”.

---

<sup>17</sup> Melda Prananda dengan “*Terapi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Pada Peserta Didik SD Alam Lampung*”.2023

<sup>18</sup> Disty Ayu Pratiwi,”*Game play therapy* dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan control diri pada anak dengan perilaku agresif,” 2023

### C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan *game* teraphi dalam layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa MTsN 3 Banda Aceh.

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara atau jawaban sementara dalam rumusan masalah atau pertanyaan dalam suatu penelitian yang perlu di uji lagi kebenarannya.<sup>19</sup> Berdasarkan uraian tersebut yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Penggunaan teknik *game* theraphi dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa MTsN 3 Banda Aceh.

Ho : Penggunaan teknik *game* terapi tidak dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa MTsN 3 Banda Aceh.

### E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi terbaru mengenai penggunaan *game* terapi dapat di gunakan untuk mereduksi kecanduan *gadget*.
2. Manfaat Praktis
  - a. Untuk siswa, di harapkan dapat membantu siswa memahami apa dampak negatif *gadget*, memahami betapa pentingnya mengurangi kecanduan *gadget* dan mengalihkan *gadget* ke *game* terapi.

---

<sup>19</sup> M.Zaki, Salman, *Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian*, vol 4,no.02, maret 2021(115-118)

- b. Bagi guru BK, peneliti berharap penelitian ini dapat membantu guru BK mengetahui bahwa *game* terapi bisa digunakan untuk mengurangi kecanduan *gadget*.
- c. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk merumuskan program BK dan *game* terapi dapat dimasukkan ke dalam program BK.

#### **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah petunjuk tentang cara mengukur variabel mengenai penjelasan terhadap istilah variabel yang ingin diteliti secara praktis.

Defenisi penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Teknik Game Terapi**

Cattanach menggambarkan *game* terapi sebagai metode yang digunakan untuk membantu siswa yang mengalami masalah dengan menggunakan permainan sebagai alat interaksi antara siswa dan konselor. Melalui aktivitas bermain, siswa dapat meredakan ketegangan, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan. *Game* terapi juga memberikan kesempatan bagi anak untuk menyalurkan energi yang berlebihan dan melepaskan emosi-emosi yang terpendam yang sebelumnya sulit diungkapkan.<sup>20</sup>

*Game* terapi yang dimaksud dalam penelitian tersebut adalah jenis permainan yang dirancang khusus untuk membantu mengurangi kecanduan terhadap *gadget*. Dalam penelitian ini game yang digunakan adalah permainan

---

<sup>20</sup> Sofwan Adiputra, *Play therapy in perspective theory of eco systemic therapy*, Vol 1, No.2 2017, h. 119-124

tradisional berupa congklak yang dilakukan dalam bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan di MTsN 3 Banda Aceh dengan tujuan untuk melihat apakah *game* terapi dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa. *Game* terapi ini dirancang sedemikian rupa agar dapat memberikan pengalaman yang positif kepada pemainnya, sekaligus membantu mereka mengurangi ketergantungan pada *gadget*. Dengan menggunakan pendekatan *game*, diharapkan siswa dapat mengalihkan minat dan perhatian mereka dari *Gadget* ke aktivitas lain yang lebih bermanfaat.

## 2. Kecanduan *Gadget*

Menurut leung kecanduan *gadget* adalah ketertarikan yang berlebihan kepada *gadget* atau bisa di bilang sudah terikat kepada *gadget* yang sudah tidak dapat terkontrol lagi dan berdampak negatif bagi si pecandu.<sup>21</sup> Kecanduan ialah suatu perbuatan yang dimana sudah tidak bisa di kendalikan lagi yang di mana perlakuan tersebut tidak bisa langsung berhenti begitu saja dalam waktu tertentu.<sup>22</sup>

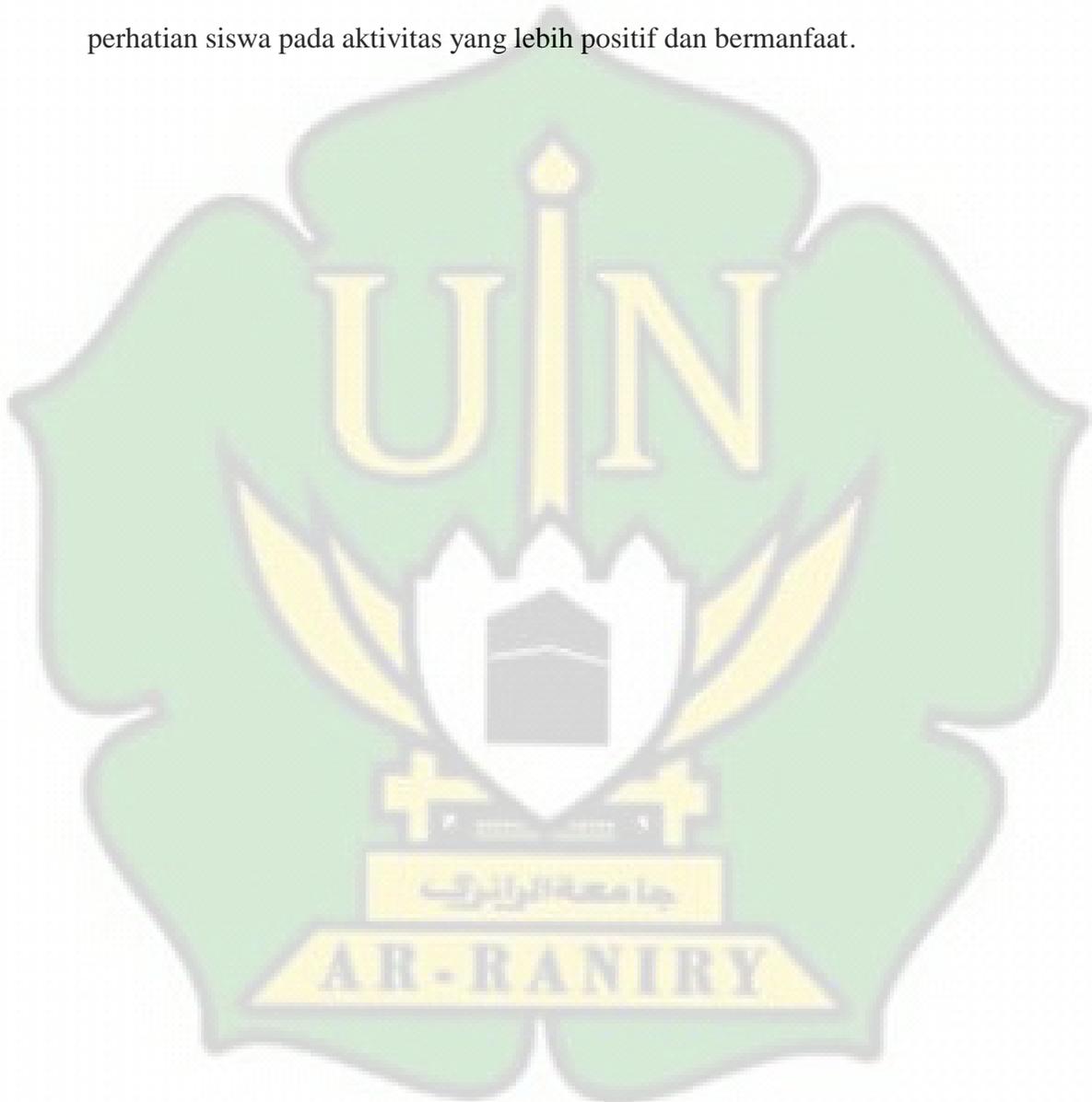
Kecanduan *gadget* yang dimaksud dalam penelitian tersebut adalah kondisi di mana siswa mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap penggunaan *gadget*, seperti *smartphone* atau tablet. Kecanduan ini dapat menyebabkan siswa menghabiskan waktu yang terlalu banyak untuk menggunakan *gadget*, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan keseimbangan kehidupan mereka. Dalam konteks penelitian di MTsN 3 Banda Aceh, kecanduan *gadget* menjadi masalah yang perlu diatasi karena dapat

---

<sup>21</sup> Nikmah, Dampak Kecanduan *Gadget*, (jakarta;Grasindo,2020),h.27

<sup>22</sup> Dr. Tina Amelia., S.H.,M.H, *Kecanduan Sekolah*.(Penerbit Segap Pustaka: Cv.Literasi Bangsa, April 2022)

berdampak negatif pada prestasi belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penggunaan *game* terapi diharapkan dapat membantu mengurangi kecanduan *gadget* tersebut dengan mengalihkan perhatian siswa pada aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Teknik *Game* Therapi

##### 1. Pengertian Teknik *game* therapi

Homo Ludens mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk yang tidak bisa jauh dari bermain. Karena itu bermain tidak bisa jauh dan di pisahkan dari kehidupan manusia, baik dari masa anak-anak maupun sampai tua. Dulu bermain dianggap membuang-buang waktu, namun seiring berjalannya waktu aktivitas bermain memberikan manfaat yang sangat besar bagi perkembangan anak. Teori bermain yang dijelaskan Huizinga adalah permainan atau bermain yaitu suatu kesibukan yang dilakukan secara suka rela dengan batas waktu dan tempat, dengan mengikuti aturan dalam permainan tersebut, dilakukan secara sukarela dan senang. Dalam bimbingan konseling terdapat teknik *game* therapi yaitu salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok.<sup>23</sup>

Cattanach mendeskripsikan *game* therapi sebagai sebuah metode yang diterapkan untuk membantu siswa dengan masalah tertentu, di mana permainan digunakan sebagai sarana interaksi antara siswa dan konselor. Melalui kegiatan bermain, siswa dapat mengurangi ketegangan, sehingga membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. *Game* therapi juga menyediakan ruang bagi siswa untuk menyalurkan energi yang berlebihan dan membebaskan emosi-emosi yang tertahan yang sebelumnya sulit diungkapkan.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Dewi Retno Suminar. *Bermain dan Permainan Bagi Perkembangan Anak*, (Surabaya: Tim e-Book AirLangga University Press, 2019), h1-18

<sup>24</sup> Sofwan Adiputra, *Play therapy in perspective theory of eco systemic therapy*,

Landreth mengemukakan *game therapy* sebagai hubungan interaksi sosial yang aktif antara anak dan ahli terapi dengan menggunakan prosedur tertentu, menyediakan materi permainan dan alat permainan yang akan digunakan dalam proses terapi.<sup>25</sup> Kecanduan gadget semakin sering terjadi pada anak-anak di era digital ini, sehingga diperlukan intervensi yang efektif. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah *game therapy*, sebuah bentuk terapi bermain. Menurut Landreth, *game therapy* adalah sarana untuk membantu anak mengatasi masalahnya melalui aktivitas bermain, yang bagi anak adalah bentuk simbolik dari verbalisasi. *Game therapy* menggunakan permainan digital atau tradisional yang dirancang untuk menarik minat anak dan mengalihkan perhatian mereka dari *gadget*. Prinsip-prinsip dari Landreth tentang terapi bermain dapat diterapkan dalam *game therapy* memfasilitasi ekspresi kreatif dan emosional, mendukung permainan ekspresif dan eksploratif, anak-anak dapat mengekspresikan diri mereka melalui permainan, yang sangat membantu bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, mengalihkan Perhatian dari *gadget*.<sup>26</sup>

Permainan yang dipilih haruslah permainan yang mengembangkan perkebangan anak, mengekspresikan dan eksplorasi dirinya. *International Asosiation for play therapy (APT)*, sebuah asosiasi *game therapy* yang berada di Amerika, mendeskripsikan *game therapy* sebagai penggunaan secara *terstruktur* melalui model untuk menguatkan proses *interpersonal* dimana ahli terapi

---

<sup>25</sup> Ni'matuzahroh, dkk. *Psikologi dan Intrvensi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), .h. 243

<sup>26</sup> Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi. " *The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children: Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak* " Vol 8 (2020), .h.5

memanfaatkan kekuatan terapeutik permainan yang bertujuan untuk memberi bantuan kepada klien mencegah, menyelesaikan permasalahan dan mendapatkan perkembangan yang sempurna. Menurut Cohen *game* terapi menjadi artefak melalui *game* yang di manfaatkan untuk melatih anak-anak untuk berbicara tentang sesuatu yang terpendam dalam diri anak agar bisa di ungkapkan oleh anak.<sup>27</sup>

*Game* terapi yaitu suatu teknik yang digunakan dengan cara berinteraksi antara pemain dengan mengikuti prosedur-prosedur atau syarat-syarat tertentu yang terdapat dalam permainan tersebut agar permainan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>28</sup> Axline mendefinisikan bahwa penggunaan *game* terapi adalah alat yang alami untuk membuat anak lebih terbuka. Namun menurut Gino *game* terapi dilakukan untuk mengembangkan konsentrasi anak, meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak. Menurut peneliti *game* terapi adalah permainan yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang terjadi dan mengikuti peraturan-peraturan tertentu.<sup>29</sup>

## **2. Fungsi Teknik *Game* Terapi**

Menurut Rici dan Alawiyah teknik *game* terapi dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial melalui pengalaman-pengalaman seperti hubungan interpersonal, kemampuan pengambilan keputusan, perbaikan hubungan antar siswa, dan

---

<sup>27</sup> Ni'matuzahroh, *Psikologi dan Intrvensi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*.

<sup>28</sup> Anggi Sundono, *Sumber Belajar dan Alat Permainan*, (Jakarta: Grasindo, 2000), h.12

<sup>29</sup> Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. *Konseling di Sekolah: Pendekatan- Pendekatan Kontemporer*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h.29

sebagai sarana untuk melampiaskan ketegangan. Dengan demikian, siswa dapat mengalami perkembangan secara psikis, fisik, dan emosional. Permainan, baik yang bersifat modern maupun tradisional, memiliki fungsi sebagai upaya menyehatkan aspek mental, fisik, dan emosional seseorang.<sup>30</sup> Sedangkan menurut Ma'rifatul Laili N *game therapy* menggunakan permainan dianggap dapat membantu mengatasi hambatan internal dan mengatur emosi, dengan tujuan mengubah perilaku anak yang tidak sesuai menjadi perilaku yang diinginkan. *Therapy* ini bisa diterapkan untuk mengatasi anak yang kecanduan *gadget*. Mengajak anak bermain dapat mengurangi waktu mereka dengan *gadget*, namun tetap membuat mereka senang, tidak bosan, dan mendapatkan banyak manfaat perkembangan setelah bermain.<sup>31</sup>

Fungsi lain dari *game therapy* itu sendiri adalah:

- a. Dapat mengontrol diri jika ada permasalahan yang terjadi pada siswa.
- b. Mengeluarkan emosinya.
- c. Mendapatkan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah dan mampu mengambil keputusan.
- d. Mempererat hubungan sosial dengan sesama.
- e. Membangun *self concept* dan *self esteem*.
- f. Memperluas wawasan.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Septi Anaitulloh, Sultijono, Dimas Ardika Miftah Farid, *play thetaoy dengan permainan tradisional 'bantengan' efektif meningkatkan kemampuan interaksi social sisqa saat pandemic, vol.05, No1, june2021. ISSN 2580-2046.*

<sup>31</sup> RizkaAusrianti dan Rifka Putri Andayani, '*Efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadget siswa Sekolah Dasar*' *Jurnal Keperawatan, Volume 16 Nomor 4, Desember 2024e- ISSN 2549-8118; p- ISSN 2085-1049*

<sup>32</sup> Mubiar Agustin, *Mengenal dan Memahami Dunia Anak*, (Bandung:UPI Press, 2020), h.66

### 3. Manfaat Teknik *Game therapy*

Psikolog Gracia menyatakan bahwa terapi bermain memiliki manfaat serupa dengan psikoterapi lainnya, yaitu membantu pengembangan psikologis anak sesuai dengan target perilaku atau tujuan terapi yang ditetapkan. Menurut informasi yang dikutip dari *Healthline*, organisasi *profesional Play Therapy International* mencatat bahwa sebanyak 71 persen yang mengikuti terapi bermain mengalami perubahan positif. Ketidakberhasilan terapi pada sebagian kemungkinan disebabkan oleh ketidakpercayaan terhadap terapis, karena kepercayaan ini dianggap sebagai kunci kesuksesan terapi bermain.<sup>33</sup>

Beberapa manfaat potensial dari terapi bermain melibatkan:

- a. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tanggung jawab.
- b. Mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah dengan strategi koping dan ide kreatif.
- c. Membangun harga diri yang positif.
- d. Pembelajaran tentang empati dan penghargaan terhadap orang lain.
- e. Membuat anak merasa lebih nyaman dan mengurangi kecemasan.
- f. Mengembangkan pemahaman tentang cara mengekspresikan ide, diri, dan perasaan.
- g. Melatih kemampuan sosial.
- h. Mempertahankan hubungan yang baik dengan anggota keluarga lainnya.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Tri Yunita Lestari. *Mengenal Manfaat Terapy Bermain Untuk Mental Anak*

<sup>34</sup> Tri Yunita Lestari, *Mengenal Manfaat Terapy Bermain Untuk Mental Anak* (Diambil dari situs klikdokter:2022)

#### 4. Kelebihan Teknik *Game* terapi

Kelebihan dari bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *game* terapi antara lain:

- a. Mampu memahami kepedulian budaya dan kebutuhan psikologis umum.
- b. Mengembangkan secara instingtif dan instrumental pola perilaku yang berguna untuk kehidupan masa depan.
- c. Berfokus pada kesamaan antara perilaku bermain dengan aktivitas kehidupan nyata.
- d. Bersifat sosial dan melibatkan pembelajaran serta ketaatan terhadap aturan, pemecahan masalah, disiplin diri, dan pengendalian emosi.
- e. Memberikan kesempatan untuk mengekspresikan agresi dalam cara-cara yang dapat diterima secara sosial.
- f. Menjadi alat pembelajaran untuk mengungguli orang lain dengan cara-cara yang dapat diterima secara sosial.
- g. Menekankan pada konsep katarsis yang melibatkan pelepasan energi emosional dan psikis yang tertahan.
- h. Menjadi sarana untuk sublimasi impuls dasar.
- i. Merupakan kekuatan pendorong dalam perkembangan manusia.
- j. Berfungsi sebagai pengganti verbalisasi ekspresi fantasi atau asosiasi bebas, Rusmana.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Evriyen Tri Utomo,dkk. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa(Lampung,Universitas Lampung,2018)*

## 5. Proses pelaksanaan Teknik *game therapy*

Dalam menerapkan teknik *game therapy*, langkah-langkah tertentu perlu diikuti agar prosesnya lebih terarah dan berjalan dengan lancar. Berikut adalah prosedur pelaksanaan teknik *game therapy*:

### 1) Persiapan Guru:

- Menetapkan topik atau tema permainan.
- Merumuskan tujuan yang ingin dicapai melalui permainan.
- Menyiapkan alat atau bahan-bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan permainan.
- Menyusun petunjuk pelaksanaan metode permainan.

### 2) Pelaksanaan:

- Guru memberikan penjelasan mengenai maksud, tujuan, dan proses permainan kepada siswa.
- Guru mendistribusikan atau menempatkan alat dan bahan permainan sesuai dengan petunjuk.
- Siswa aktif terlibat dalam kegiatan permainan yang telah disiapkan.
- Siswa melaporkan hasil permainan, baik berupa pemahaman konsep tertentu maupun hasil-hasil lain yang dapat diambil dari permainan.<sup>36</sup>

Langkah-langkah ini membantu memastikan bahwa pelaksanaan *game therapy* tidak hanya menjadi kegiatan hiburan semata, tetapi juga dapat mencapai

---

<sup>36</sup> Anggi Sundono, *Sumber Belajar dan....*,h. 20.

tujuan tertentu dalam mendukung pengembangan psikologis, sosial, atau edukatif siswa.

## 6. Jenis-Jeni Teknik *Game* Therapi

### 1) Sosiodrama

Salah satu teknik *game* therapi dalam bimbingan kelompok yang bisa digunakan adalah teknik sosiodrama, karena melalui sosiodrama, peserta didik dapat secara langsung mengurangi dampak negatif dari gadget dan bhkan bisa merasakan secara langsung manfaat saat bermain sosiodrama.<sup>37</sup>

### 2) Permainan Tradisional Wayang

Permainan wayang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan imajinasi melalui gerakan simbolik, yang dapat membantu mereka menghadapi perasaan sulit dan mengurangi ketergantungan pada *gadget* dengan menciptakan karakter lain dan berinteraksi dalam dunia imajinatif.<sup>38</sup>

### 3) Permainan Lego

Lego sebagai Permainan yang dilakukan dalam Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* pada dengan memanfaatkan desain Lego yang sederhana untuk mengembangkan imajinasi dan pola pikir kreatif anak, serta membantu mengatasi ketergantungan pada *game*.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Lina Ayu Ashari Harahap, dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa*, Vol. 2 No. 2. 2021, h.89

<sup>38</sup> Alice Zellawati, *Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak*, Majalah Ilmiah Informatika Vol. 2 No. 3, September 2011

<sup>39</sup> Fitrio Deviantony, dkk. *Lego Sebagai Permainan Tradisional Berbasis Kelompok Pada Anak Domino (Disorder Of Gaming And Internet Addiction) : A Systematic Review*, Vol 6, No 1 2020, h.17-24

#### 4) Permainan Tradisional Congklak

permainan tradisional ini mengandung banyak nilai-nilai yang dapat diambil untuk menumbuhkan karakteristik siswa, memupuk kembali rasa sosial, empati, jujur, sportif dan menghargai orang lain dan mengalihkan siswa dalam bermain gadget.<sup>40</sup>

Adapun permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan tradisional congklak Menurut Hapidin, permainan tradisional mewakili ekspresi dan penghargaan terhadap tradisi masyarakat dalam menciptakan momen dan kegiatan yang penuh kegembiraan dan kesenangan. Dengan melibatkan permainan tradisional, setiap individu dalam masyarakat dapat berkumpul, berinteraksi, dan mengekspresikan diri, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Dampak positif dari kegiatan ini dapat membantu membentuk karakter anak. Permainan tradisional memiliki variasi jenisnya, seperti gobak sodor, congklak, petak umpet, dan sebagainya. Meskipun permainan-permainan ini telah dilakukan di berbagai wilayah Nusantara, istilah yang digunakan mungkin berbeda-beda. Penggunaan istilah permainan tradisional atau permainan rakyat menekankan bahwa kegiatan ini tidak hanya untuk hiburan semata, tetapi juga sebagai upaya memelihara harmoni, kenyamanan, dan kerukunan sosial. Selain itu, permainan tradisional berperan

---

<sup>40</sup> Indra Lacksana, *Kearifan Lokal Permainan Congklak Sebagai Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah*, Vol. 33, No. 2. Desember 2017: 109-116

dalam membentuk karakter anak agar dapat bersosialisasi dengan teman sebaya dengan lebih baik.<sup>41</sup>

Menurut Ulansari, Meningkatnya permainan tradisional memiliki peran yang sangat penting dalam mengendalikan kecanduan *gadget* pada anak-anak dan sekaligus menjadi medium sosialisasi tentang nilai-nilai penting dari warisan budaya, khususnya permainan tradisional yang kaya akan manfaat dan nilai budaya. Modifikasi permainan tradisional dapat dianggap sebagai solusi efektif untuk mengurangi ketergantungan anak-anak pada *gadget*, sambil kembali memperkenalkan permainan tradisional dan memelihara warisan budaya Indonesia. Peran orang tua dalam hal ini tidak dapat diabaikan, karena secara tidak langsung mereka turut berperan dalam memperkenalkan, melestarikan, dan mendorong keberlanjutan permainan tradisional di era moderen seperti saat ini. Namun permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah congklak.<sup>42</sup>

Menurut Humairo, V. M & Amelia, Z Permainan tradisional Congklak melibatkan dua pemain yang saling berhadapan, menggunakan papan Congklak dengan biji kerang atau kopi. Papan ini memiliki enam belas lubang, di mana empat belas lubang kecil memiliki diameter yang sama, sedangkan dua lubang di setiap ujungnya memiliki diameter lebih besar dan disebut sebagai rumah atau gudang untuk mengumpulkan biji congklak yang telah dibagi bermain congklak,

---

<sup>41</sup> Indra Lacksana, ''Kearifan Lokal Permainan Congklak Sebagai Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Konseling Sekolah''.journal,Vol.33, No.2. Desember 2017:109-116.

<sup>42</sup> Muhammad Subhan, ''efektifitas modifikasi dalam permainan tradisional terhadap kecanduan Gadget pada anak'',jurnal Kesehatan olahraga.vol.10. No.03, September2022,pp 139-146.

tanpa disadari, memberikan nilai positif kepada karena melatih keterampilan hitung dan prediksi langkah selanjutnya.<sup>43</sup>

Memberikan kesempatan bermain congklak tidak hanya sebagai bentuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana efektif untuk melatih perkembangan saraf motorik anak. Aktivitas ini memiliki kemampuan untuk merangsang perkembangan saraf motorik halus, mengingat permainan congklak melibatkan gerakan tangan yang cermat dan koordinasi mata yang baik. Selain itu, permainan congklak membuka ruang untuk olah fisik, mengalihkan perhatian anak dari *gadget* yang dapat menjadi kebiasaan buruk. Tidak hanya itu, permainan congklak juga berperan dalam melatih kejujuran anak. Proses pembagian biji satu persatu ke dalam setiap lubang membutuhkan keterbukaan dan kejujuran. Dengan bermain congklak, anak tidak hanya belajar strategi permainan, tetapi juga memahami pentingnya berlaku jujur dalam setiap tindakan yang dilakukan.<sup>44</sup>

Langkah-langkah bermain congklak ialah:

- a) Letakkan tujuh biji di setiap lubang kecil, sementara lubang besar kanan dan kiri tetap kosong.
- b) Dua pemain menghadap satu sama lain dan melempar koin untuk menentukan siapa yang akan memulai permainan.
- c) Pemenang memilih satu lubang dan mengambil semua biji dari lubang tersebut.

---

<sup>43</sup> Vina Dwi Sartika, Sri Wulan Dari, Alfian Candra Ayuswantana, "Pelestarian Aset Budaya Permainan Congklak Melalui Desai Karakter Untuk Anak". *Vol.07,No,2023,h.3*

<sup>44</sup> Anes Chairuni Siregar,dkk "upaya Pengalihan Perhatian Anak Terhadap Gadget Ke Permainan Tradisional Indonesia".vol.1 No.2 Maret 2021,E-ISSN 2798-9259.

- d) Pemain bergerak searah jarum jam mengelilingi papan congklak dan menempatkan satu biji di setiap lubang.
- e) Jika biji terakhir jatuh ke dalam lubang yang memiliki biji, pemain mengambil semua biji tersebut dan melanjutkan dengan menaruh satu biji di setiap lubang.
- f) Permainan berakhir ketika biji terjatuh ke dalam lubang yang kosong.<sup>45</sup>

## **B. Kecanduan Gadget**

### **1. Pengertian Kecanduan Gadget**

Ketergantungan adalah kondisi di mana seseorang merasa sangat bergantung secara psikologis pada suatu rangsangan, tidak terbatas pada objek atau zat tertentu. Jika keinginannya tidak terpenuhi, hal tersebut dapat berpengaruh secara psikologis pada perilaku individu, mengarah pada suatu bentuk perilaku yang disebut sebagai ketergantungan. Kategori ketergantungan tidak hanya terbatas pada zat adiktif, melainkan juga dapat melibatkan perilaku atau kegiatan tertentu yang dapat menjadi pemicu dari kecanduan. Secara mendasar, kecanduan dapat dibedakan dari kebiasaan. Kebiasaan merupakan pilihan individu yang dapat dihentikan kapan saja, sedangkan kecanduan tidak dapat sepenuhnya dikendalikan oleh orang yang mengalaminya. Kecanduan melibatkan aspek mental dan fisik, sehingga ketika seseorang mencapai tahap kecanduan, sulit untuk terlepas dari sumber kecanduannya.

---

<sup>45</sup> Meita Puspita Marta, *Permainan Congklak Sebagai Sarana Untuk Mengoptim,* Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2020. h.494

Kondisi ini membuatnya sulit untuk mengendalikan hasrat candungnya, berbeda dengan kebiasaan yang dapat dihentikan sesuai keinginan.<sup>46</sup>

Leung mengartikan kecanduan gadget sebagai suatu kondisi di mana individu tidak dapat mengontrol penggunaan teknologi dan mengalami dampak negatif yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>47</sup>

Menurut Kwon, *gadget addiction* atau kecanduan *gadget* merujuk pada perilaku ketergantungan yang sangat kuat terhadap *gadget*, yang dapat menyebabkan masalah sosial yang signifikan. Dampaknya bisa berupa isolasi diri dari lingkungan sekitar dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Selain itu, kondisi ini juga dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang, di mana seseorang merasa sulit untuk mengontrol keinginan dan kebutuhan terhadap penggunaan *gadget*.<sup>48</sup>, menggunakan *gadget* untuk mengurangi stres, menjadi tidak sabar dan marah ketika diganggu orang lain saat menggunakan *gadget*, merasa hubungan pertemanan atau keluarga lebih dekat di media sosial, menggunakan *gadget* secara berlebihan dan tidak terkontrol, serta selalu gagal untuk berhenti menggunakan *gadget*.<sup>49</sup>

Kwon mengemukakan Individu yang mengalami kecanduan smartphone cenderung menunjukkan beberapa perilaku khas. Salah satu ciri yang paling

---

<sup>46</sup> Dr. Tina Amelia., S.H.,M.H, *Kecanduan Sekolah*.

<sup>47</sup> Tri Mulyati, kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa sma mardiswa semarang, *Jurnal Empati*, Vol.7, No.4, h. 152-161

<sup>48</sup> Refa Adinda Fauziah Isni dan Dadan Anugrah, *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang*, Vol: I No: XXVIII.2021

<sup>49</sup> Vanny Inessary,dkk. "Kontrol Diri dan Kecenderungan Adiksi Smartphone" *Jurnal Sublimapsi* e-ISSN 2716-1854,2023,h.52

umum adalah kebiasaan selalu membawa pengisi daya *smartphone* ke mana pun mereka pergi, sebagai antisipasi agar perangkat mereka selalu siap digunakan. Selain itu, mereka sering kali mengalami kesulitan yang signifikan dalam menghentikan penggunaan *smartphone*, bahkan dalam situasi yang tidak memerlukannya. Ketika mereka sedang menggunakan *smartphone* dan diganggu oleh orang lain, mereka cenderung mudah tersinggung dan marah.<sup>50</sup>

Perilaku adiksi ini juga berdampak pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Mereka sering kali mengalami kesulitan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari atau pekerjaan profesional karena keinginan yang besar dan hampir tak tertahankan untuk terus menggunakan *smartphone*. Dorongan ini mengakibatkan penurunan produktivitas dan efektivitas kerja. Pada akhirnya, semakin mereka menggunakan *smartphone*, semakin sulit bagi mereka untuk berhenti, menciptakan siklus ketergantungan yang semakin mengakar.<sup>51</sup>

Toda mendefinisikan kecanduan *gadget* sebagai perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan, di mana seseorang secara terbuka menggunakan *gadget* tanpa mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul. Kecanduan ini termanifestasi dalam ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan *gadgetnya*, dengan intensitas yang melampaui batas normal sehari-hari. Dengan kata lain, kecanduan *gadget* dapat diidentifikasi melalui tanda-tanda seperti penggunaan *gadget* yang terus-menerus dan tidak terkendali, tanpa

---

<sup>50</sup> Marty Mawarpury. "Kecenderungan Adiksi *Smartphone* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia", ISSN:2548-4044 Vol.05 No. 01, 2020,.h.27

<sup>51</sup> Marty Mawarpury. "Kecenderungan Adiksi *Smartphone* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia",

memperhitungkan potensi kerugian yang dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari.<sup>52</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma Rini dan Huriah, kecanduan *gadget* merupakan fenomena penggunaan yang berlebihan, mengakibatkan gangguan signifikan dalam kehidupan sehari-hari para penggunanya. Gejala kecanduan *gadget* mencakup terkungkungnya individu dalam dunia maya yang seringkali mengarah pada keasikan berlebihan dan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar. Seseorang yang mengalami kecanduan *gadget* juga cenderung menunjukkan reaksi marah atau ketidaknyamanan ketika diganggu atau dihalangi dalam penggunaannya.<sup>53</sup>

a. Dampak negatif *Gadget*

1) Pemborosan Waktu dan Gangguan pada Produktivitas

Terbuangnya waktu ketika anak sedang asik bermain hp seringkali mengakibatkan anak lupa akan tugas-tugasnya, seperti waktu sholat yang tertunda atau bahkan dilupakan. Selain itu, banyak juga anak yang lupa makan karena terlalu asik dengan hpnya.

Hal ini mengarah pada pemborosan waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk hal-hal lebih produktif dan bermanfaat bagi perkembangan mereka.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> 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>

<sup>53</sup> Intan Permata Sari,dkk. *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*(Indara Mayu:CV. Adanu Abimayu,2023).h 21-22

<sup>54</sup> Putri, D. A., dan Yuliani. Dampak Negatif Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), . 2020,h.1039-1049.

## 2) Gangguan pada Perkembangan Kognitif dan Kreativitas

Ketika anak terlalu asik bermain hp sehingga menghabiskan waktu sehari-hari dengan *gadget* tersebut, hal ini dapat menghambat perkembangan kognitif mereka. Anak menjadi kurang terstimulasi untuk berkreasi dan berpikir secara kritis karena terlalu terfokus pada layar *gadget*.<sup>55</sup>

### b. Penggunaan *Gadget* Pada Remaja

Pemakaian *gadget* pada orang dewasa biasa menggunakan 1 sampai 2 jam dalam sekali penggunaan dan dapat menggunakan sampai berkali-kali dalam sehari. Namun, pada remaja, kebiasaan ini berbeda karena mereka memiliki batasan waktu dan intensitas penggunaan yang berbeda dengan orang dewasa. Pemakaian *gadget* remaja yang berbeda dengan orang dewasa. Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan berdampak negative, Puspita Sari, T dan Mitsalia pemakaian *gadget* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 120 menit/hari dan dalam sekali pemakaiannya berkisar >75 menit. Selain itu, dalam sehari dapat berkali-kali (lebih dari 3 kali pemakaian) pemakaian *Gadget* dengan durasi 30-75 menit akan menimbulkan kecanduan dalam pemakaian *Gadget*. Sedangkan dengan durasi lebih dari 40-60 menit/hari dan intensitas penggunaan dalam sekali penggunaan 2-3 kali/hari setiap penggunaan. Sementara penggunaan *gadget* yang baik adalah dengan

---

<sup>55</sup> Ai Farida1, '' *Optimasi Gadget Dan Implikasinya Terhadap Pola Asuh Anak*'' . *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol.1 No.8 Januari 2021,h.1705

kategori rendah yaitu dengan durasi penggunaan <30 menit/hari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali pemakaian<sup>56</sup>

## 2. Ciri-Ciri Kecanduan *Gadget*

Seseorang dapat dikategorikan sebagai pecandu *gadget* apabila mayoritas waktunya dihabiskan untuk berinteraksi dengan perangkat teknologi. Kondisi ini juga dapat diidentifikasi sebagai *nomophobia*, yang mencerminkan ketakutan terhadap kehilangan akses pada perangkat seluler atau ketidak mampuan untuk menggunakan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari.<sup>57</sup>

Demi meningkatkan pemahaman terhadap fenomena ini, mari kita kenali beberapa indikator kecanduan *gadget* berikut:

- a. Menggunakan *gadget* Setiap Saat Luang
- b. Menunjukkan Rasa Gelisah Jika Tanpa *gadget*
- c. Kurang Minat pada Aktivitas Lain
- d. Lebih Sering Menghabiskan Waktu di Dalam Rumah
- e. Kesulitan Tidur di Malam Hari
- f. Menurunnya Konsentrasi di Sekolah atau Tempat Kerja<sup>58</sup>

Menurut Kwon, individu yang mengalami kecanduan *gadget* menunjukkan ciri-ciri yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

---

<sup>56</sup> Fitriana, anizar ahmad, fitria, *Pengaruh penggunaan Gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga*, Vol.05.No 02,2020,h.187

<sup>57</sup> Chintia Aurelia, *Nomophobian dan Kepribadian Siswa SMA*, Jurnal Penelitian Psikologi Vol 12 No 2 Oktober 2021,h.53

<sup>58</sup> Tim Medis Siloam Hospitals, *Ketahui ciri-ciri kecanduan Gadget dan cara mengatasinya*, Diakses pada tanggal 13 januari 2024 Dari situs: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ciri-ciri-kecanduan-Gadget-dan-cara-mengatasi>

- a. Menghabiskan lebih banyak waktu bersama *gadget* daripada berinteraksi dengan orang lain.
- b. Melalaikan pekerjaan yang telah direncanakan akibat penggunaan *gadget*.
- c. Mengalami kesulitan berkonsentrasi saat melakukan kegiatan karena keterlibatan *gadget*.
- d. Selalu mengecek *gadget* sebelum tidur dan setelah bangun tidur.
- e. Tidur selalu di samping *gadget*.
- f. Mengalami tidur yang lebih lambat atau kurang tidur karena intensitas penggunaan *gadget*.
- g. Selalu memeriksa *gadget* sehingga tidak melewatkan percakapan orang lain dalam aplikasi pada *gadget*.
- h. *Gadget* selalu berada dalam genggaman.
- i. Selalu membawa *gadget* ketika pergi ke toilet dan menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan *gadget*.
- j. Menggunakan *gadget* sambil berjalan.
- k. Menghabiskan waktu yang lama untuk menggunakan *gadget*.
- l. Menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari lima jam setiap hari.

Ciri-ciri ini memberikan gambaran tentang perilaku yang menandakan kecanduan *gadget*, yang dapat berdampak pada interaksi sosial, produktivitas, kesehatan tidur, dan penggunaan waktu secara keseluruhan.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Intan Permata Sari, *Kecanduan Gadgr Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar.....*, h.19-20

### 3. Aspek-Aspek Kecanduan Gadget

Menurut Kwon kecenderungan kecanduan *gadget* memiliki enam aspek, yaitu:

1. *Daily-life disturbance* (Gangguan kehidupan sehari-hari): Individu kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mengalami gangguan tidur, dsb.
2. *Positive anticipation* (Antisipasi positif): Perasaan bersemangat untuk menghilangkan stres dengan menggunakan *smartphone*, dan merasa hampa ketika jauh dari *smartphone*.
3. *Withdrawal* (Gejala putus zat): Perasaan resah dan tidak sabar ketika jauh dari *smartphone*, serta ketidakmampuan berfungsi tanpa *smartphone*.
4. *Cyber-space oriented relationship* (Hubungan berorientasi dunia maya): Hubungan pertemanan di jejaring sosial lebih erat daripada di dunia nyata.
5. *Overuse* (Penggunaan berlebihan): Penggunaan *smartphone* secara tidak terkontrol, selalu siap dengan charger, dan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone*.
6. *Tolerance* (Toleransi): Usaha mengontrol penggunaan *smartphone* yang selalu gagal, meskipun berusaha untuk tidak menggunakannya secara berlebihan.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Muhammad Fadhol Riyadi,dkk, ''kecenderungan kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri''.

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Gadget*

Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan *gadget* melibatkan perilaku manusia itu sendiri, seperti disebutkan oleh Pratiwi & Malwa, dan Hikmaturrahmah. Yang menyoroti dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget* oleh peserta didik. Adapun faktor-faktor tersebut melibatkan dimensi internal, eksternal, sosial, dan situasional, sebagaimana dikemukakan oleh hasil penelitian Lestari & Sulian.<sup>61</sup>

#### 5. Dampak Kecanduan *Gadget*

##### a. Menjadi Pribadi yang Tertutup

Ketika seorang anak terperangkap dalam kecanduan *gadget*, cenderung mereka menganggap perangkat tersebut sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Timbul rasa cemas ketika *gadget* dijauhkan, dan sebagian besar waktu mereka dialokasikan untuk bermain dengan perangkat tersebut. Fenomena ini diakui berpotensi mengganggu kedekatan anak dengan orang tua, lingkungan sekitar, bahkan teman sebaya mereka.<sup>62</sup>

Jika situasi ini dibiarkan tanpa tindakan, anak dapat mengalami ketertutupan atau kepribadian *introvert*. Kegiatan di sekolah sering kali hanya dianggap sebagai kewajiban semata, karena anak yang kecanduan *gadget* cenderung melihat perangkat elektronik sebagai teman setia yang tidak tergantikan. Akibatnya, konflik internal muncul ketika mereka dihadapkan pada kebutuhan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya, baik di lingkungan rumah

---

<sup>61</sup> Sinta Nur Asiah, Budi Adjar Pranoto, Diah Sunarsih, Dedi Romli Triputra, "Faktor Kecanduan *Gadget* Terhadap Prilaku Social Peserta Didik Kelas V". *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, September 2022, 8 (17), 465-474

<sup>62</sup> Fitriana, A. (2018). *Penggunaan Gadget dan Perkembangan Sosial Anak*. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 10(1), 45-55

maupun di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, kondisi ini memiliki potensi untuk merugikan perkembangan sosial dan interpersonal anak.<sup>63</sup>

b. Masalah Penglihatan

Menurut informasi yang dihimpun dari situs 21st Century Repairs, penggunaan ponsel pintar dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mata dan penglihatan. Beberapa masalah yang mungkin timbul termasuk mata lelah, kemerahan, penglihatan kabur, sensasi terbakar di mata, bahkan penurunan penglihatan akibat terlalu fokus pada layar ponsel. Oleh karena itu, disarankan untuk menjaga jarak antara ponsel dan mata sekitar 16 senti meter (cm) dan mengurangi waktu melihat layar *smartphone* jika tidak terlalu penting.

c. Mengganggu Pola Tidur

Dampak buruk dari penggunaan *gadget* hingga larut malam dapat mengacaukan ritme biologis tubuh, terutama jika terlalu asyik bermain *game* atau menonton film. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pola tidur dan kehilangan waktu istirahat yang cukup. Menurut *American Optometric Association*, paparan cahaya biru dari layar pada malam hari dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia.

d. Kurang Fokus

Dampak negatif penggunaan *gadget* juga dapat membuat seseorang kehilangan fokus. Informasi yang mudah diakses melalui *smartphone*, terutama

---

<sup>63</sup> Derry Iswidharmanjaya, dkk, *Bila Si Kecil Bermain Gadget*, (bisakimia, 2014)

melalui internet, dapat membuat pikiran tersebar. Akibatnya, fokus pada pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang sebenarnya lebih penting menjadi terganggu. Kondisi ini juga berpotensi mengenai para pelajar, mengakibatkan kurangnya fokus pada pembelajaran dan terlalu terlibat dengan informasi yang kurang bermanfaat.

e. Sakit Kepala

Selain berdampak pada kesehatan mata, pancaran cahaya dari ponsel pintar juga dapat menjadi pemicu sakit kepala. Keadaan ini dapat semakin parah jika otak terlalu terbebani oleh bermain *game* secara berlebihan atau berganti-ganti aplikasi dengan intensitas tinggi. Pada kasus yang serius, penggunaan *Gadget* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko mengalami sakit kepala yang tak tertahankan, migrain, ketegangan leher, obesitas, stres, dan bahkan depresi.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Indah Fitrah Yani, *Sejumlah Dampak Negatif Penggunaan Gadget Secara Berlebihan*, Diakses pada tanggal 14 januari 2023 Dari Situs: <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/dampak-negatif-penggunaan-Gadget/>

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, yakni penelitian yang mengutamakan data dengan angka. Penelitian ini melibatkan variabel-variabel yang diukur secara numerik dan dianalisis menggunakan prosedur statistik. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah generalisasi prediktif dari teori tersebut benar atau tidak. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menghasilkan data yang objektif dan dapat diandalkan untuk mendukung atau menolak hipotesis yang diajukan, sehingga memungkinkan adanya pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena yang diteliti.<sup>65</sup>

Sukmadinata mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu metode penyelidikan yang dijalankan secara terencana, sistematis, dan terstruktur guna mengatasi permasalahan dengan memanfaatkan angka-angka, analisis statistik, serta merancang dan melaksanakan percobaan yang terkendali. Pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif dan obyektif melalui penggunaan data berbentuk angka, serta merinci proses analisis dengan memanfaatkan metode statistik, struktur penelitian yang terorganisir, dan eksperimen yang dapat dikendalikan secara cermat.

Martono menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai suatu prosedur penelitian yang melibatkan pengumpulan data dengan menggunakan angka. Pendekatan ini menekankan pada aspek

---

<sup>65</sup> M.Makhrus Ali, " *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitia* ", *Education Journal*.2022.vol2(2)

kuantitatif dalam proses pengumpulan informasi, di mana data yang diperoleh dapat diukur dan diolah secara matematis. Dengan memfokuskan pada *representasi numerik*, metode penelitian kuantitatif dirancang untuk memberikan kejelasan dan objektivitas dalam analisis data serta memungkinkan penyelidikan terhadap hubungan antar variabel secara sistematis.<sup>66</sup>

Metode dalam penelitian ini eksperimen, sesuai dengan definisi Sugiyono, di mana penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen ini merupakan bagian dari metode kuantitatif dan memiliki ciri khas, terutama dengan adanya kelompok kontrol untuk mengontrol variabel-variabel yang mungkin memengaruhi hasil penelitian.<sup>67</sup>

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

---

<sup>66</sup> Muhammad Irfan Syahroni, ''*Prosedur Penelitian Kuantitatif*'', Vol.2 No.3, September 2022, ISSN: 2798-1800.s

<sup>67</sup> Heru Budi Prasetyo, ''*Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Buku Pop- Up Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sdn 1 Gondosuli*'', vol.6, No.11, Juni 2020.

**Tabel 3.1**  
**Desain One Group Pretest Postest Design**

| Tes Awal       | Perlakuan | Tes Akhir      |
|----------------|-----------|----------------|
| O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |

Keterangan:

O<sub>1</sub> : *Pre-Test* diberikan sebelum menggunakan teknik *game* teraphi.

O<sub>2</sub> : *Post- Test* diberikan setelah menggunakan teknik *game* teraphi

X : Penerapan atau penggunaan teknik *game* teraphi.

### **B. Lokasi Penelitian**

Untuk mendapatkan data-data yang di inginkan, penulis melakukan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di MTsN 3 Banda Aceh yang beralamat di Jl. Kampus Unida, Kota Banda.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

KBBI mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan individu atau penduduk di suatu wilayah, totalitas orang atau pribadi dengan karakteristik serupa, jumlah penghuni termasuk manusia dan makhluk hidup lainnya dalam satuan ruang tertentu, sekelompok orang, benda, atau hal yang dijadikan sumber sampel, atau suatu kumpulan yang memenuhi kriteria tertentu terkait dengan permasalahan penelitian. Menurut Sugiyono, populasi merupakan domain generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik

khusus yang ditentukan oleh penelitian untuk dianalisis, diikuti dengan pembentukan kesimpulan.<sup>68</sup>

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 94 orang, yang di mana setelah melakukan observasi kelas VIII mayoritas siswa dengan kecanduan *gadget*.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

| No | Kelas             | Jumlah |
|----|-------------------|--------|
| 1  | VIII <sup>1</sup> | 30     |
| 2  | VIII <sup>2</sup> | 32     |
| 3  | VIII <sup>3</sup> | 32     |
|    | Total             | 94     |

## 2. Sampel

sampel dapat diartikan sebagai sebagian kecil dari seluruh anggota populasi beserta ciri-ciri yang dimilikinya. Dalam melakukan penelitian peneliti hanya mengambil beberapa sampel saja dari anggota populasi di karenakan keterbatasan akan waktu, oleh sebab itu tidak memungkinkan jika peneliti mempelajari semua yang ada pada populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yang menggunakan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode di mana peneliti secara sengaja memilih sampel yang dianggap paling memenuhi kriteria atau persyaratan yang

<sup>68</sup> Eddy Roflin, dkk, “*Populasi, Sampel, Variabel*”, (Jawa Tengah:PT.Nasya Expanding Management,2021),h.4

dibutuhkan untuk penelitian ini.<sup>69</sup> Dengan demikian, pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan dapat lebih relevan dan mendalam. Dengan begitu peneliti menyebarkan angket untuk memilih atau menentukan sampel yang paling cocok untuk penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan melakukan penyebaran angket kepada siswa kelas VIII peneliti memilih Siswa yang paling tinggi angka kecandua *gadgetnya* dengan jumlah 12 siswa.

**Tabel 3.3**  
**Sampel**

| No  | Nama | Kelas  | L/P       |
|-----|------|--------|-----------|
| 1.  | R1   | VIII/1 | Laki-Laki |
| 2.  | R2   | VIII/1 | Perempuan |
| 3.  | R3   | VIII/1 | Perempuan |
| 4.  | R4   | VIII/1 | Perempuan |
| 5.  | R5   | VIII/1 | Perempuan |
| 6.  | R6   | VIII/2 | Laki-Laki |
| 7.  | R7   | VIII/2 | Laki-Laki |
| 8.  | R8   | VIII/2 | Laki-Laki |
| 9.  | R9   | VIII/2 | Laki-Laki |
| 10. | R10  | VIII/2 | Perempuan |
| 11. | R11  | VIII/2 | Perempuan |
| 12. | R12  | VIII/3 | Perempuan |

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Tahap Awal, (*Pre-Test*)

Dalam penelitian ini tahap awal yang dilakukan untuk mengumpulkan data ialah dengan cara membagikan kuesioner kepada

<sup>69</sup> Fithri Muflihah,dkk, ‘‘Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik’’, Vol 18, No.1, April 2019

peserta didik untuk menentukan sampel dan mendapatkan nilai pre test sebelum mendapatkan perlakuan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini memberikan *treatment* yang dimana terdapat 3 kali *treatment* dengan jumlah waktu 2x45 menit yang diberikan kepada peserta didik dalam 3 kali pertemuan, *treatment* yang diberikan yaitu berupa materi dan *game* yang dilakukan dalam bimbingan kelompok.

## 3. Tahap Akhir, (*Post-Test*)

Setelah pemberian *treatment* selesai dilakukan langkah selanjutnya adalah kegiatan *post-test* yang dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan. *Post-test* merupakan tahap penilaian setelah perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek penelitian. Dalam konteks ini, setelah siswa terlibat dalam kegiatan bermain congklak sebagai alternatif untuk mengurangi penggunaan *gadget*, *post-test* dilakukan untuk mengukur dampaknya terhadap kecanduan *gadget* mereka. Tujuannya adalah untuk membandingkan perubahan perilaku atau kondisi siswa sebelum dan setelah intervensi. Hasil dari *post-test* akan memberikan informasi yang lebih jelas tentang apakah penggunaan congklak telah berhasil dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa, *post-test* memperoleh skor rendah dari skor *pre-test*.

## D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan informasi untuk mendapatkan data dilapangan.<sup>70</sup> Instrumen penelitian ialah alat yang di perlukan dan digunakan untuk mengumpulkan data, Dengan menggunakan alat-alat tersebut data dikumpulkan.<sup>71</sup>

### 1. Penyusunan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kecanduan *gadget* yang di adopsi dari lismayana (2021). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang berbentuk skala Likert. *Skala likert* digunakan untuk mempermudah penilaian atau untuk menilai sesuatu dengan pilihan berjenjang dan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi.<sup>72</sup> Dalam penelitian ini skala likert yang digunakan yaitu *checklist*, yang terdiri dari 32 item pertanyaan yang terdiri dari 4 poin yaitu sangat setuju (SS),setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).<sup>73</sup>

### 2. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-Kisi instrument yang digunakan adalah Adaptasi dari Kisi-kisi Instrumen yang dikembangkan oleh Lismayanan tahun (2021), Peneliti mengadopsi Kisi-kisi ini dikarenakan penggunaan *game* therapi sesuai

---

<sup>70</sup> Thalha alhamid Dan Budur Anurfi *instrumen pengumpulan data*,(sorong:Sekolah Tinggi Agama Islam,2019),h.6

<sup>71</sup> Thalha Alhamid Dan Budur Anurfi...,h.4

<sup>72</sup> Rr. Vemmi Kesuma Dewi, Denok Sunarsi dan Irfan Rizka Akbar. '' *Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di SMK Ganesa Satria Depok*'' Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Vol. 6, No.4, Desember 2020

<sup>73</sup> Wirawan, *Evaluasi Teori, Model, Standar, Aplikasi, Dan Profesi* (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), h. 192

dengan penelitian ini. Kisi-kisi kuesioner berdasarkan aspek-aspek kecanduan *gadget* dapat dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen**

| No | Variabel                | Aspek   | Indikator  | Item                   |                          | Jumlah |
|----|-------------------------|---|--|------------------------|--------------------------|--------|
|    |                         |   |  | <i>Favou<br/>rable</i> | <i>Unfavo<br/>urable</i> |        |
| 1. | Kecandu<br>an<br>Gadget | Tidak dapat mengontrol keinginan menggunakan <i>Gadget</i> , tidak dapat mengendalikan penggunaan sesuai dengan situasi di sekitar, dan tidak sesuai dengan kebutuhan | 1) Tidak bisa mengontrol keinginan untuk bermain <i>Gadget</i> | 1,2                    | 3                        | 3      |
|    |                         |   | 2) Lupa waktu jika bermain <i>Gadget</i>                       | 4,5,9                  | 6,7                      | 5      |
|    |                         |   | 3) Marah jika di batasi bermain <i>Gadget</i>                  | 17                     |                          | 1      |
|    |                         |   | 4) Sulit untuk tidur jika tidak bermain <i>Gadget</i>          | 14,15                  | 8,16                     | 4      |
| 2. |                         | Merasa gelisah dan kehilangan arah tanpa menggunakan <i>Gadget</i> , serta merasa tertinggal dari informasi jika tanpa <i>Gadget</i> .                                | 1) Merasa kehilangan dan cemas tanpa <i>Gadget</i>             | 10,12,<br>18           | 11,13,2<br>0             | 6      |
|    |                         |   | 2) Merasa kurang informasi tanpa <i>Gadget</i>                 | 19                     |                          | 1      |
| 3. |                         | Mengalihkan diri saat bosan, kesepian dan saat  | 1) Jika sedang kesal maka akan bermain <i>Gadget</i>           | 21                     | 22                       | 2      |

|    |  |  |   |          |          |   |
|----|--|--|---|----------|----------|---|
|    |  | ada masalah, menggunakan <i>Gadget</i> untuk menghilangkan kebosanan | 2) Menghibur diri dengan bermain <i>Gadget</i>        |          |          |   |
|    |  |  | 3) Menghibur diri dengan bermain <i>Gadget</i>        | 23,24    | 25       | 3 |
| 4. |  | Tidak lagi Produktif Dalam Belajar                                   | 1) Lebih Mementingkan <i>Gadget</i> Dari Pada Belajar | 26,29,31 | 27,28,32 | 6 |

Menurut Tabel 3.3 diatas terdapat empat aspek kecanduan *gadget* yang diidentifikasi dengan 32 pertanyaan, pertanyaan-pertanyaan ini di bagi menjadi 20 pertanyaan positif (*favourable*) dan 12 pertanyaan negatif (*unfavourable*). Pertanyaan *favourable* diberi skor 1-4, dengan 4 sebagai sangat setuju (SS), 3 sebagai setuju (S), 2 sebagai tidak setuju (TS), dan 1 sebagai sangat tidak setuju (STS). Sedangkan *unfavourable* diberi nilai sebaliknya, yaitu 1 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 3 untuk tidak setuju (TS), dan 4 untuk Sangat tidak setuju (STS). Maka semakin tinggi skor yang diberikan siswa maka semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* mereka, dan sebaliknya.

#### a. Validitas Instrument

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

yang valid juga.<sup>74</sup> Dalam penelitian lismayana Untuk mengevaluasi validitas alat ukur ini secara statistik, dilakukan dengan menggunakan SPSS melalui korelasi product moment, menggunakan rumus berikut:

**Tabel 3.5**  
**Rumus Validitas Instrumen**

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

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Angka indeks korelasi “r” product moment  
 N : Jumlah kasus  
 $\Sigma XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y  
 $\Sigma X$  : Jumlah seluruh skor X  
 $\Sigma Y$  : Jumlah seluruh skor Y

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 telah dilakukan oleh lismayana yang dimana 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:

<sup>74</sup> Rokhmad Slamet,dkk., ‘Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja’. 2022

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

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

b. Reabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan diandalkan. Ini berarti bahwa jika pengukuran dilakukan beberapa kali pada kondisi yang sama menggunakan alat yang sama, hasil yang diperoleh harus tetap konsisten.<sup>75</sup> Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan Cronbach's Alpha dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus yang digunakan yaitu:

**Tabel 3.7**  
**Rumus Cronbach's Alpha**

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

Keterangan:

r<sub>11</sub> : Reliabilitas Instrumen

k : Jumlah pernyataan

Σ a<sup>2</sup> : Jumlah varian butir

α<sup>2</sup> t : Varian total

<sup>75</sup> Sugiono.,dkk. "Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation". , Volume 5, No 1, Mei 2020, h.55

Sama dengan validitas, reliabilitas juga melakukan pengujian sama seperti yang dilakukan di uji validitas. Yang dimana hasil diperoleh dari responden dimasukkan ke dalam tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien alpha ( $\alpha$ ). Alpha ( $\alpha$ ) yang memiliki standar nilai  $> 0.6$  artinya reliabilitasnya mencukupi. Tetapi, apabila alpha ( $\alpha$ ) 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 3.8**  
**Kategori Reabilitas Istrumen**

| Alpha                | Reabilitas    |
|----------------------|---------------|
| $\alpha$ 0,800-1,00  | Sangat Tinggi |
| $\alpha$ 0,600-0.800 | Tinggi        |
| $\alpha$ 0.200-0.400 | Rendah        |
| $\alpha$ 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 3.9**  
**Output Uji Reliabilitas**

| Variabel         | Cronbach's Alpha | N of items | Tafsiran            |
|------------------|------------------|------------|---------------------|
| Kecanduan Gadget | ,919             | 32         | Reabilitas Sempurna |

Berdasarkan pengolahan data, hasil dari perhitungan memperlihatkan dari 47 item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal)

instrumen kecanduan gadget. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen kecanduan gadget berada pada kategori sangat tinggi.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data-datan penelitian. Artinya, dalam menulis ataupun membuat karya ilmiah, penulis harus memilih teknik pengumpulan data yang cocok dan tepat.<sup>76</sup> dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah berupa kesioner.

#### 1. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan secara langsung, metode ini dilakukan dengan turun langsung dalam lingkungan peneliti itu dilakukan dan dicatat hal-hal yang muncul yang terkait dengan informasi data yang dibutuhkan<sup>77</sup>. Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan mengamati siswa dalam melakukan game terapi yang di bantu oleh rekan peneliti untuk memperoleh data aspek yang perlu dinilai adalah durasi penggunaan *gadget* siswa, frekuensi penggunaan *gadget*, jenis aktifitas dengan *gadget*, interaksi sosial, keterliabtan dalam *game* terapi, perubahan prilaku, tingkat kepuasan siswa terhadap *game*, dampak emosional, dan perubahan dalam perfoma akademik.

---

<sup>76</sup> Debora Danisa Kurniasih Perdana Sitanggan, ''Jenis teknik pengumpulan data beserta pengertian dan contohnya''. Diakses pada tanggal 2 february 2024 dari situs: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6202830/jenis-teknik-pengumpulan-data-beserta-pengertian-dancontohnya#:~:text=Teknik%20pengumpulan%20data%20adalah%20metode,data%20yang%20sesuai%20dan%20tepat.>

<sup>77</sup> Ahmad Rajali, ''Analisis Data Kualitatif''. Uin Antarsari Banjarmasin, Vol. 17, No. 33 Januari 2018,h. 90

## 2. Kuesioner

Instrumen penelitian yang dikenal sebagai kuesioner adalah sebuah rangkaian pertanyaan tertulis yang disusun dengan tujuan utama untuk menggali informasi atau data dari responden terkait dengan beragam aspek yang mencakup dan berkaitan dengan kehidupan pribadi mereka Suharsimi Arikunto.<sup>78</sup>

### F. Teknik Analisis Data

analisis data adalah tahap penting, hal ini terletak pada proses esensial di mana informasi yang terhimpun melalui berbagai metode pengumpulan data, kuesioner, diolah, dan disajikan dengan tujuan membantu peneliti dalam merespons permasalahan yang menjadi fokus penelitian mereka.<sup>79</sup> Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahap berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu langkah yang diterapkan untuk menentukan apakah data berasal dari kelompok yang memiliki distribusi normal atau terdistribusi secara umum.<sup>80</sup> Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi  $\geq 0.05$  maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi  $\leq 0.05$  maka data berdistribusi tidak normal. Selanjutnya, data tersebut diolah menggunakan Uji-T.

---

<sup>78</sup> Fahreza Ali Fahmi, Hera Heru SS. '' Pengaruh Layanan Informassi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas Viii-C Smp N 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019''. *Jurnal Medi Kons*, Vol.5, No.2 Oktober 2019, h.39

<sup>79</sup> Rohman Qomari, ''Teknik penelusuran analisi data kuantitatif dalam penelitian kependidikan''. *Jurnal pemikiran alternative kependidikan*, Vol.14, No.3 Sep-Des 2009, h.1

<sup>80</sup> Sugyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.241

Menurut teorema limit pusat, nilai mean sampel cenderung mengikuti distribusi normal jika ukuran sampel cukup besar. Beberapa sumber menyarankan bahwa uji-t dapat diterapkan tanpa uji normalitas dalam kondisi ini, namun ini tidak benar. Teorema limit pusat menjamin normalitas nilai rata-rata sampel, bukan distribusi sampelnya. Uji-t bertujuan membandingkan karakteristik kelompok yang representatif jika distribusi populasi normal. Oleh karena itu, uji normalitas harus dilakukan terlebih dahulu dan cukup sebagai satu-satunya prasyarat untuk uji-t.<sup>81</sup>

## 2. Uji-T

Uji-T merupakan suatu evaluasi perbedaan yang dijalankan dengan maksud untuk menilai apakah terdapat atau tidaknya perbedaan (rata-rata) hasil dari dua kelompok sampel. Kelompok sampel yang dimaksud adalah dua set data yang berasal dari sampel yang sama. Penelitian ini memanfaatkan skor T dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji-T ini bertujuan untuk melihat apakah game therapy dapat mengurangi kecanduan gadget. Dengan interpretasi data dilihat dari nilai signifikasinya ialah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.<sup>82</sup>

Syarat untuk melakukan pengujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

---

<sup>81</sup> Tae Kyun Kim.dkk, *Lebih lanjut tentang asumsi dasar uji-t: normalitas dan ukuran sampel*, 1 April 2019. doi:10.4097/kja.d.18.00292

<sup>82</sup> Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 3 Banda Aceh yang merupakan salah satu madrasah yang berada di Kota Banda Aceh, beralamat di jalan Kampus UNIDA Gampong Punge Blang Cut, Kecamatan Jaya Baru, Kota Banda Aceh. Pertama sekali MTsN 3 Banda Aceh didirikan Pada Tahun 1978, statusnya sebagai sebuah Madrasah Swasta yang berada dibawah naungan Yayasan Pembangunan Ummat Islam (YPUI). Pada saat itu lokasi madrasah berada di jalan Syiah Kuala, Komplek YPUI. Pada tahun 1996 Alhamdulillah mendapatkan status Negeri dan berubah statusnya dari Madrasah Tsanawiyah Swasta menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Meuraxa Banda Aceh. Status negeri pada madrasah ini di S.K kan oleh Departemen Agama Republik Indonesia (Kementerian Agama sekarang). Pada tahun 2016 MTsN Meuraxa berubah nama menjadi MTsN 3 Banda Aceh berdasarkan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 670 Tahun 2016 tentang Perubahan Nama Madrasah Aliyah Negeri, Madrasah Tsanawiyah Negeri dan Madrasah Tsanawiyah Negeri di Provinsi Aceh yang ditetapkan pada tanggal 17 November 2016. Sekolah ini berada di kawasan dengan akses yang mudah ke berbagai fasilitas umum seperti rumah sakit, pusat perbelanjaan, dan transportasi umum. Terdapat beberapa institusi pendidikan lain di sekitarnya, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, yang menciptakan lingkungan akademik yang kondusif. MTsN 3 Banda Aceh memiliki bangunan ruang kelas yang memadai untuk proses belajar mengajar. Setiap ruang kelas

dilengkapi dengan fasilitas dasar seperti papan tulis, meja, dan kursi. Terdapat laboratorium untuk mata pelajaran sains seperti fisika, kimia, dan biologi yang digunakan untuk praktikum siswa, terdapat ruang BK yang digunakan untuk memberikan layanan konseling, mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa, mengidentifikasi dan menangani masalah siswa, menyusun program bimbingan, menyediakan informasi karir dan pendidikan, mendukung guru dan orang tua, serta meningkatkan keterampilan akademik siswa, dan perpustakaan yang menyediakan berbagai buku dan bahan bacaan yang menunjang kegiatan belajar siswa. Di MTsN 3 Banda Aceh terdapat 2 orang guru BK yang bertugas menangani siswa setiap guru memegang kelas yang berbeda. Penelitian di MTsN 3 Banda Aceh dilaksanakan selama 10 hari sejak tanggal 5-14 juni 2024 dan menghasilkan hasil penelitian yang dijabarkan sebagai berikut :

## **B. Hasil Penelitian**

Pada bagian hasil penelitian ini peneliti akan menjabarkan tentang hasil yang didapat selama satu minggu melaksanakan penelitian di MTsN 3 Banda Aceh dengan judul penelitian “Penggunaan *Game* Teraphi Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* di MTs Negeri 3 Banda Aceh”.

### **1. Penyajian Data**

Penelitian yang dilaksanakan di MTsN 3 Banda Aceh merupakan jenis penelitian eksperimen yang dilakukan dengan melalui tiga tahapan dan di bantu dengan observasi untuk mendapatkan hasilnya. *Game* therapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah congklak sebagai salah satu permainan tradisional yang kini sudah banyak ditinggalkan oleh anak anak maupun

remaja dan beralih ke permainan modern seperti *game online*. Sebelum treatment permainan catur diberikan, peneliti terlebih dahulu melalui tahapan *pre-test* sebagai tahapan awal penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pemberian treatment, dan diakhiri dengan kegiatan *post-test*. Uraian kegiatan tersebut dijabarkan sebagai berikut :

**a. Hasil Observasi**

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

**b. Tahap Awal (Pre-Test)**

*Pre-test* dilakukan untuk mengukur tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum diterapkan *game therapy*. Hasil *pre-test* ini akan digunakan sebagai data awal untuk dibandingkan dengan hasil *post-test* setelah *intervensi game therapy* dilakukan. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 6 juni 2024, Instrumen yang digunakan untuk *pre-test* berupa kuesioner dengan 32

pernyataan yang mencakup beberapa aspek kecanduan *gadget*, seperti: Frekuensi Penggunaan: Berapa kali dalam sehari siswa menggunakan *gadget*. Durasi Penggunaan: Berapa lama siswa menghabiskan waktu menggunakan *gadget* setiap harinya. Konteks Penggunaan: Situasi di mana siswa paling sering menggunakan *gadget* (misalnya, di rumah, di sekolah, saat belajar).

Kuesioner yang menjadi instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari Lismayana. Setelah siswa selesai mengisi Kuesioner yang telah dibagikan selanjutnya peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang terkumpul, untuk kemudian dicari siswa dengan skor penggunaan *gadget* tertinggi yang akan diberikan *treatment* permainan congklak. Dari 94 siswa yang mengisi Kuesioner didapatkan 12 siswa dengan tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi. Berikut nilai *pre-test* 12 siswa tersebut :

**Tabel 4.1**  
Hasil *Pretest*

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

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

**Tabel 4.2**  
**Batas Nilai dan Kategori Kecanduan Gadget**

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

### c. Tahap Pelaksanaan

#### 1) *Treatment I*

Pemberian *treatment* kepada 12 siswa dengan tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi dilakukan pada tanggal 7 juni 2024 dengan durasi 2x45 menit melalui berbagai kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi ketergantungan mereka terhadap *gadget*. Salah satu *treatment* yang dilakukan adalah dengan mengajak siswa menonton film berjudul "Penggunaan gadget". Sebelum film diputar, peneliti terlebih dahulu memberikan pengantar singkat mengenai tujuan pemutaran film ini dan apa yang diharapkan dari siswa setelah menontonnya. Pemutaran film dilakukan dalam forum kelompok yang bertujuan agar setelah pemutaran film nantinya akan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Sesi diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk merefleksikan isi film, berbagi pandangan, dan mendiskusikan bagaimana mereka dapat menerapkan pelajaran dari film dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi ini membantu memperdalam pemahaman mereka tentang penggunaan *gadget* dan dampak negatif *gadget*.

## 2) *Treatment II*

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

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

Sebelum permainan di mulai peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai materi “Akibat Penggunaan *Gadget*” kepada peserta didik. Setelah materi selesai diberikan selanjutnya peneliti mengajak peserta didik untuk bermain congklak mengikuti tahap tahap yang telah ditentukan, satu tim terdiri dari 2 orang akan bermain secara bergantian. Peneliti dibantu

oleh teman menilai dan memantau aktivitas bermain congklak yang dilakukan siswa, aspek yang perlu dinilai adalah antusiasme dan kesenangan siswa dalam bermain congklak, interaksi mereka satu sama lainnya, keaktifan, keterlibatan mental. Setelah semua siswa secara bergantian selesai bermain congklak, selanjutnya peneliti meminta mereka secara berkelompok yang terdiri dari 2 siswa dalam setiap kelompok untuk membuat kesimpulan berdasarkan materi yang diberikan dan dikaitkan dengan permainan yang baru saja selesai mereka mainkan.

### 3) *Treatment III*

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

Sama dengan *treatment* sebelumnya permainan congklak dilakukan setelah terlebih dahulu peneliti memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai manajemen emosi. Setelah permainan berakhir peneliti

kembali meminta tim untuk membuat kesimpulan terhadap kegiatan yang telah dilakukan.

#### d. Tahap Akhir (*Post-test*)

Setelah pemberian *treatment* selesai dilakukan langkah selanjutnya adalah kegiatan *post-test* yang dilakukan pada tanggal 14 juni 2024 untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan. *Post-test* merupakan tahap penilaian setelah perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek penelitian. Dalam konteks ini, setelah siswa terlibat dalam kegiatan bermain congklak sebagai alternatif untuk mengurangi penggunaan *gadget*, *post-test* dilakukan untuk mengukur dampaknya terhadap kecanduan *gadget* mereka. Tujuannya adalah untuk membandingkan perubahan perilaku atau kondisi siswa sebelum dan setelah intervensi. Hasil dari *post-test* akan memberikan informasi yang lebih jelas tentang apakah penggunaan congklak telah berhasil dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa, *post-test* memperoleh skor rendah dari skor *pre-test*. Perubahan skor kecanduan *gadget* siswa dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

**Tabel 4.3.**  
**Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post Test***

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

|                  |     |        |              |              |
|------------------|-----|--------|--------------|--------------|
| 12               | R12 | VIII.3 | 84.38        | 48.44        |
| <b>Rata-rata</b> |     |        | <b>87.30</b> | <b>50.33</b> |

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

## 2. Pengolahan Data

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

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan salah satu analisis statistik untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, data tersebut dikatakan normal apabila nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) > dari 0,05 maka data dari sampel yang didapat berdistribusi normal. Dan apabila nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) < 0,05 maka sampel yang berasal dari populasi tersebut berdistribusi tidak normal.<sup>83</sup> Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel 4.3 berikut :

---

<sup>83</sup> Juliansyah, Analisis Data Penelitian Ekonomi dan Manajemen, (Jakarta: Gramedia, 2014), h. 47.

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk***

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

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

a. Lilliefors Significance Correction

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

**b. Uji-T**

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

Penelitian ini memanfaatkan skor T dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji-T ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penerapan terapi bermain game dalam penanggulangan kecanduan *Gadget* pada siswa, dengan cara membandingkan hasil sebelum dan setelah pemberian perlakuan.<sup>84</sup> Hasil analisis uji *paired samples statistics* menggunakan SPSS 26 adalah sebagai berikut :

<sup>84</sup> Furqon, *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. h. 198.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Paired Samples Statistics**

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

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

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

**Tabel 4.6**  
**Paired Samples Test**

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

Dari Tabel 4.5 diatas diperoleh nilai t-hitung = 101.444 > dari pada t-tabel 1.796, maka dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang

artinya *game* theraphi dengan media congklak dapat mereduksi kecanduan *gadget* siswa.

### 3. Interpretasi Data

Berdasarkan hasil pengujian statistik yang dilakukan, didapatkan nilai  $t$  hitung sebesar 101.444. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai  $t$  tabel yang diperoleh dari distribusi  $t$  untuk tingkat signifikansi tertentu (0.05) dalam hal ini nilai  $t$  tabel adalah 1.796. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai  $t$  hitung jauh lebih besar daripada nilai  $t$  tabel ( $101.444 > 1.796$ ), dan dapat di simpulkan bahwa hasil pengujian statistik tersebut signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ).

## C. Pembahasan

### 1. Kecanduan *Gadget* Sebelum Di Berikannya *Treatmeant*

Sebelum diberikan treatment, kecanduan *gadget* di kalangan siswa MTsN 3 Banda Aceh sangat mengkhawatirkan. Siswa-siswi sering kali menghabiskan sebagian besar waktu mereka di depan layar *gadget*, baik untuk bermain *game online*, menjelajah media sosial, maupun menonton video. Hal ini menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab akademis, kurang berinteraksi sosial, dan jarang melakukan aktivitas fisik. Observasi awal menunjukkan bahwa meskipun sekolah telah melarang membawa *gadget* selain pada jam proyek, banyak siswa yang tetap membawa *gadget* setiap hari. Mereka sering kali kedatangan bermain *gadget* di kelas saat tidak ada guru, bahkan ada yang menitipkan *gadget* di warung sekitar sekolah

untuk kemudian diambil saat jam istirahat atau waktu sholat agar bisa bermain. Gejala kecanduan *gadget* ini juga mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Beberapa siswa mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan menunjukkan perilaku gelisah saat tidak menggunakan gadget. Minat belajar mereka menurun drastis, sehingga prestasi akademis pun ikut terpengaruh.

## **2. Penggunaan Teknik Game Therapi Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget**

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

sampelnya sebanyak 12 orang melalui teknik Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yang menggunakan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode di mana peneliti secara sengaja memilih sampel yang dianggap paling memenuhi kriteria atau persyaratan yang dibutuhkan untuk penelitian ini.<sup>85</sup> Setelah *pre-test* diberikan, dilanjutkan dengan pemberian treatment sebanyak 3 kali sebagai perlakuan yang diberikan dalam mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik. Pada *treatment* pertama peneliti memberikan materi singkat tentang “Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*”. Media yang digunakan dalam *treatment* pertama adalah media film yang diambil dari sosial media youtube. *Treatment* kedua peneliti memberikan perlakuan berupa permainan tradisional congklak kepada 12 siswa dengan skor kecanduan *gadget* tertinggi dari kelas yang berbeda, sebelum memberikan *treatment* terlebih dahulu peneliti memberikan materi mengenai “Manajemen Waktu” kepada siswa. Kemudian siswa diminta untuk secara bergantian bermain congklak, setelah permainan selesai peneliti meminta ssiwa secara berkelompok membuat kesimpulan terhadap aktivitas yang dilakukan. *Treatment* kedua dilakukan dengan media yang sama, langkah yang sama dengan materi yang berbeda.

Pada *treatment* kedua ini diberikan materi dengan tema “Manajemen Emosi” Bermain congklak melibatkan strategi dan perencanaan. Untuk berhasil, pemain perlu sabar dalam mengatur langkah-langkahnya dan memiliki kontrol

---

<sup>85</sup> Fithri Muflihah,dkk, ‘*Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik*’.

diri untuk tidak terburu-buru. Ketika mengalami kekalahan atau kesulitan dalam permainan, pemain harus belajar untuk mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan kecewa.

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

### **3. Kecanduan Gadget Setelah Di Berikannya *Treatmeant***

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecanduan *game online* pada partisipan yang secara rutin bermain congklak. Melalui metode eksperimen, partisipan yang sebelumnya menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi, diberikan intervensi berupa sesi bermain congklak selama beberapa minggu. Dalam pengujian statistik, diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 101.444 yang jauh lebih besar dibandingkan nilai  $t$  tabel sebesar 1.796, menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati antara sebelum dan sesudah intervensi sangat signifikan. Hal ini menandakan bahwa bermain congklak memiliki pengaruh yang nyata dalam mengurangi kecanduan *game online*. Hasil penelitian yang didapat senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atika Azzahro Hazima, dkk pada

tahun 2024 mengenai penggunaan Congklak milineal sebagai gagasan baru untuk mengatasi kecanduan *game online* pada anak sekolah dasar. Dalam gagasan ini diberikan penjelasan berupa permainan tradisional congklak. Dengan hal ini anak juga bisa melestarikan permainan tradisional kembali yang hampir hilang karena *game online*. Pada permainan congklak milineal dilakukan hampir sama dengan congklak pada umumnya. Namun dalam gagasan penelitian ini, adanya peran guru dalam permainan sebagai konselor siswa saat bermain agar siswa tidak kembali bermain *game online*.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Atika Azzahro Hazima ,dkk, Congklak Milenial”: Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sekolah Dasar. Artikel Ilmiah, Vol.4, Tahun 2024. h. 632

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 101.444, sedangkan nilai *t* tabel untuk tingkat signifikansi 0.05 adalah 1.796. Karena nilai *t* hitung (101.444) jauh melebihi nilai *t* tabel (1.796), dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, penerapan *game* terapi menggunakan permainan tradisional congklak terbukti secara signifikan dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa MTsN 3 Banda Aceh. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif ( $H_a$ ) bahwa *game* terapi efektif dalam mengatasi masalah kecanduan *gadget*. Berdasarkan hasil ini, dapat direkomendasikan bahwa *game* terapi dapat menjadi metode yang

efektif untuk diterapkan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah dalam mengurangi ketergantungan siswa pada *gadget*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian "Penggunaan *Game* Terapi Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa MTsN 3 Banda Aceh," terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian lanjutan serta penerapan praktis di lapangan:

### 1. Untuk Siswa

Siswa diharapkan untuk aktif membangkitkan kembali minat atau didorong untuk lebih mengapresiasi permainan tradisional seperti congklak.

### 2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat menggunakan *game* terapi sebagai salah satu metode untuk mengurangi kecanduan *gadget* di sekolah dan dapat mengimplementasikan *game* terapi secara strategis dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

Rezky Graha Pratiwi, *faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja*, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol. 15, No. 2 Desember, h. 105 – 112.

Tri Mulyati, kecanduan smartpone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa sma mardasiswa semarang, Jurnal Empati, Vol.7, No.4, h. 152-161

Refa Adinda Fauziah Isni dan Dadan Anugrah, *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang*, Vol: I No: XXVIII.2021

Nurhalipah, R., Yustiana, M., Saeni, S., & Muslih, M. *Pengaruh Gadget terhadap Minat Belajar pada Anak-Anak. Seminar Nasional Informatika (SEMNASIF)*, 1(1), 172–177.2020

Refa Adinda Fauziah Isni dan Dadan Anugrah, *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang*, Vol: I No: XXVIII.2021

Rezky Graha Pratiwi , “Rosyidah Umpu Malwa, *Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja*”, Jurnal Ilmiah PSYCHE Vol. 15 No. 2 Desember : 105 - 112

Demelia K. Nuramadan, “*Ketergantungan Handphone Pada Remaja*” Jkifn, 3 Juni 2023 ISSN 2809-4549

Muhammad Iqbal Fakhrozi, “*Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan bermain game online pada siswa sekolah menengah pertama*”, Vol. 8, No. 1, 2023, pp. 130-136

Rina Fajriani, “*Efektifitas Peer Counseling Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Pada Siswa Di MAS Babul Maghfirah Aceh Besar*”, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar- Raniry Banda Aceh, 2019), h.4

Dra. Sri Narti, M.Pd. *Kumpulan contoh laporan hasil penelitian tindakan bimbingan konseling* (CV Budi utama: Yogyakarta 2019), h.332

Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi, “*efektifitas Terapi Bermain Dan Positivereiforment untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak*” vol 8 2020

Defi Astriani, “*Play therapy dengan permainan tradisional “Gobak sodor” untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah*”, p-ISSN 2302-1462; e-ISSN 2722-7669, 2022.

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

Maulida Rizki MP, "Terapi Bermain Gegasak Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Seorang Anak Di Pantan Tengah Aceh".2021

Melda Prananda dengan "Terapi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Pada Peserta Didik SD Alam Lampung".2023

Disty Ayu Pratiwi, "Game play therapy dengan media permainan tradisional untuk meningkatkan control diri pada anak dengan prilaku agresif," 2023

M.Zaki, Salman, *Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian*, vol 4,no.02, maret 2021(115-118)

Ni'matuzahroh,dkk.*Psikologi dan Intrvensi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus,(Malang:Universitas Muhammadiyah Malang, 2021),.h. 243*

Muhaeminah, *Game Therapy untuk meningkatkan sense of belonging anak panti asuhan*,vol.03,No.01 Januari 2015.ISSN.2301-8267

Asep Ardiyanto, *Permainan tradisional sebagai wujud penanaman nilai karakter anak usia dini*,ISSN:2654-8607

Refa Adinda Fauziah Isni .*Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan*

Dr. Tina Amelia., S.H.,M.H, *Kecanduan Sekolah*.(Penerbit Segap Pustaka: Cv.Literasi Bangsa,April 2022)

Nikmah, *Dampak Kecanduan Gadget*, (jakarta;Grasindo,2020),h.27

Dewi Retno Suminar.*Bermain dan Permainan Bagi Perkembangan Anak*,(Surabaya:Tim e-Book AirLangga University Press, 2019),h1-18

Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi." *The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children: Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak*" Vol 8 (2020),.h.5

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

Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. *Konseling di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*,(Jakarta:Prenadamedia Group, 2018),h.29

Septi Anaitulloh, Sultijono, Dimas Ardika Miftah Farid, *play thetaoy dengan permainan tradisional "bantengan" efektif meningkatkan kemampuan interaksi social sisqa saat pandemic, vol.05, No1, june2021. ISSN 2580-2046.*

RizkaAusrianti dan Rifka Putri Andayani, "Efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadgetsiswa Sekolah Dasar" *Jurnal Keperawatan, Volume 16 Nomor 4, Desember2024e-ISSN 2549-8118; p-ISSN2085-1049*

Mubiar Agustin, *Mengenal dan Memahami Dunia Anak*, (Bandung:UPI Press, 2020), h.66

Tri Yunita Lestari, *Mengenal Manfaat Terapy Bermain Untuk Mental Anak* (Diambil dari situs klikdokter:2022)

Evriyen Tri Utomo, dkk. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa* (Lampung, Universitas Lampung, 2018)

Indra Lacksana, "Kearifan Lokal Permainan Congklak Sebagai Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Konseling Sekolah" *journal, Vol.33, No.2. Desember 2017:109-116.*

Muhammad Subhan, "efektifitas modifikasi dalam permainan tradisional terhadap kecanduan Gadget pada anak", *jurnal Kesehatan olahraga. vol.10. No.03, September2022, pp 139-146.*

Vina Dwi Sartika, Sri Wulan Dari, Alfian Candra Ayuswantana, "Pelestarian Aset Budaya Permainan Congklak Melalui Desai Karakter Untuk Anak". *Vol.07, No, 2023, h.3*



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR: B-11097/Un.08/FTK/Kp.07.6/11/2023

TENTANG:  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;  
b. bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;  
c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

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 Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Presiden 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 Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
8. Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;  
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
11. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

KESATU : Menunjukkan Saudara :  
Fatimah, S.Ag., M.Si

Untuk membimbing Skripsi

Nama : Alfia Tutnur Putri

NIM : 200213014

Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Penggunaan Game Therapi untuk Mengurangi kecanduan Gadget MTsN 3 Banda Aceh

KEDUA : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

KETIGA : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2023 Tanggal 30 November 2022 Tahun Anggaran 2023;

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;

KELIMA : 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 : 15 November 2023  
Dekan,



Tembusan

1. Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
2. Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
3. Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
4. Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh;
5. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
6. Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Yang bersangkutan;





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

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

Nomor : B-4500/Un.08/FTK.1/TL.00/6/2024

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala MTsN 3 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama/NIM : **ALFIA TUTNUR PUTRI / 200213014**

Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Desa Rukoh, Syiah Kuala, Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penggunaan Game Terapi untuk Mengurangi Kecanduan Gadget MTsN 3 Banda Aceh*

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

Banda Aceh, 05 Juni 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 31 Juli 2024*

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22907 Banda Aceh Kode Pos 23242  
Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B - 3584/Kk.01.0714/TL.00/06/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : Nihil  
Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

10 Juni 2024

Yth, Kepala MTsN 3  
Kota Banda Aceh

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-4500/Un.08/FTK.1/TL.00/6/2024 tanggal 05 Juni 2024, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, kepada saudara/i :

Nama : **Alfia Tutnur Putri**  
NIM : 2002130414  
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling  
Semester : VIII

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Tidak memberatkan Madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*



Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh;
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 3 BANDA ACEH**  
Jalan Kampus Unida Punge Blang Cut Kota Banda Aceh-23234  
Telp (0651) 8051480, e-mail : mtsnmeuraxa@yahoo.co.id

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NSM | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Nomor : B-176/Mts.01.07.3/TL.00/06/2024  
Sifat : Penting  
Lampiran : Satu Dokumen  
Hal : Selesai Penelitian

12 Juni 2024

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
Di Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb

- Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry nomor : B-4500/Un.08/FTK.I/TL.00/6/2024 tanggal 5 Juni 2024, hal Mohon Izin untuk Mengumpulkan Data Menyusun Skripsi, kami nyatakan bahwa mahasiswa yang namanya tersebut dibawah ini :

**N a m a** : ALFIA TUTNUR PUTRI  
**NIM** : 200213014  
**Prodi / Jurusan** : Bimbingan Konseling  
**Semester** : VIII  
**Fakultas** : Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan  
**Alamat** : Desa Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh

Telah selesai melakukan Penelitian di Madrasah Tsanawiyah 3 Banda Aceh tanggal 5 s/ d 12 Juni 2024 dengan judul Skripsi "Penggunaan Game Terapi untuk Mengurangi Kecanduan Gadget MTsN 3 Banda Aceh"

- Kami minta agar Saudara dapat menyampaikan 1 (satu) eks hasil penelitian dalam bentuk cetak atas nama mahasiswa yang bersangkutan demi perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan di MTsN 3 Banda Aceh.
- Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan terimakasih.



Tembusan :

- Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh
- Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Kota Banda Aceh
- Mahasiswa yang bersangkutan
- Pertinggal.

## KISI-KISI INSTUMEN

| No | Aspek   | Indikator  | Item              |                     | Jumlah |
|----|---|--|-------------------|---------------------|--------|
|    |   |  | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| 1. | Tidak dapat mengontrol keinginan menggunakan <i>Gadget</i> , tidak dapat mengendalikan penggunaan sesuai dengan situasi di sekitar, dan tidak sesuai dengan kebutuhan | 5) Tidak bisa mengontrol keinginan untuk bermain <i>Gadget</i> | 1,2               | 3                   | 3      |
|    |   | 6) Lupa waktu jika bermain <i>Gadget</i>                       | 4,5,9             | 6,7                 | 5      |
|    |   | 7) Marah jika di batasi bermain <i>Gadget</i>                  | 17                |                     | 1      |
|    |   | 8) Sulit untuk tidur jika tidak bermain <i>Gadget</i>          | 14,15             | 8,16                | 4      |
| 2. | Merasa gelisah dan kehilangan arah tanpa menggunakan <i>Gadget</i> , serta merasa tertinggal dari informasi jika tanpa <i>Gadget</i> .                                | 3) Merasa kehilangan dan cemas tanpa <i>Gadget</i>             | 10,12,18          | 11,13,20            | 6      |
|    |   | 4) Merasa kurang informasi tanpa <i>Gadget</i>                 | 19                |                     | 1      |
| 3. | Mengalihkan diri saat bosan, kesepian dan saat ada masalah, menggunakan <i>Gadget</i> untuk menghilangkan kebosanan   | 4) Jika sedang kesal maka akan bermain <i>Gadget</i>           | 21                | 22                  | 2      |
|    |   | 5) Menghibur diri dengan bermain <i>Gadget</i>                 |                   |                     |        |
|    |   | 6) Menghibur diri dengan bermain <i>Gadget</i>                 | 23,24             | 25                  | 3      |
| 4. | Tidak lagi Produktif Dalam Belajar  | 2) Lebih Mementingkan <i>Gadget</i> Dari Pada Belajar          | 26,29,31          | 27,28,32            | 6      |

## ANGKET KECANDUAN GADGET

### A. PENGANTAR

Instrumen ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kecenderungan penggunaan gadget. Diharapkan agar instrumen 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 adik-adik.

### B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahami maknanya kemudian jawablah dengan jujur dengan memberikan tanda (√)
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

1. Nama:
2. Kelas:
3. Jenis kelamin:
4. Pendidikan Orang Tua: SD SMP SMA Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan Orang Tua: Petani/Nelayan Wiraswasta/Pedagang PNS

| Pertanyaan   | 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. Sehari 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>   |  |  |  |  |
| 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 meredakan 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>                                     |  |  |  |  |

## SKENARIO

**Sebelum memulai kegiatan game therapy dalam bimbingan kelompok terlebih dahulu memperhatikan hal berikut ini:**

1. Sebelum melakukan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti terlebih dahulu membagikan kuesioner kepada siswa kelas VIII untuk menentukan sampel penelitian.
2. Setelah mendapatkan sampel yang berjumlah 12 orang barulah tahap bimbingan ini di mulai
3. Menyiapkan cara-cara dan langkah-langkah yang akan di lakukan oleh siswa selama layanan berlangsung
4. Menyiapkan media congklak yang akan di gunakan selama layanan berlangsung

### **a. Kegiatan Awal**

1. Sebelum memulai kegiatan, guru BK atau peneliti menyapa anggota kelompok dengan salam, mengajak mereka berdoa, menanyakan kabar, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran serta partisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok kali ini. (1 Menit)
2. Sebelum kegiatan dimulai peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan mengaja semua anggota kelompok untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan kelas.(3 Menit)
3. Sebelum kegiatan dimulai peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan diikuti dan memperi pengantar singkat mengenai bimbingan kelompok.(5 Menit)
4. Sebelum kegiatan dimulai Peneliti menjelaskan terlebih dahulu secara singkat mengenai Kegiatan yang akan diikuti oleh anggota kelompok, menjelaskan media yang digunakan dan langkah-langkah dalam permainan.(5 Menit)

### **b. Kegiatan Peralihan**

1. Peneliti menanyakan kembali kesiapan dalam mengikuti kegiatan ini kepada seluruh anggota kelompok, dan memberi kesempatan untuk bertanya jika masih ada yang tidak paham.(2 Menit)

### **c. Kegiatan inti**

1. Peneliti memberikan materi sebelum memulai permainan

2. Peneliti mengarahkan seluruh anggota kelompok agar dapat memiliki satu teman yang akan di jadikan teman satu kelompok saat bermain dan jadilah 6 kelompok dari 12 siswa
3. Peneliti kelompok mengambil congklak dan memperkenalkan congklak kepada peserta didik.
4. Peneliti menyerahkan 3 congklak kepada 3 kelompok untuk melakukan kegiatan, sedangkan 3 kelompok lagi mengamati dan menunggu giliran main.
5. 3 kelompok mengambil congklak yang telah di sediakan oleh peneliti. 3 kelompok selanjutnya memulai permainan.
6. Saat kegiatan berlangsung peneliti mengamati setiap siswa yang sedang memainkan permainan.

**Note: Seluruh Kegiatan ini berlangsung selama 60 Menit**

**d. Kegiatan Penutup**

- Peneliti memberi kesempatan peserta didik untuk membuat kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.(1 Menit)
- Peserta didik memberikan kesimpulan mengenai kegiatan pada hari ini.(2 Menit)
- Peneliti membuat kontrak pertemuan selanjutnya dengan siswa.(1 Menit)
- Sebelum kegiatan di tutup peneliti mengajak siswa untuk berdoa terlebih dahulu.(2 Menit)
- Setelah berdoa peneliti memberikan apresiasi kepada seluruh anggota kelompok mengenai kegiatan yang berlangsung hari ini.(2 Menit)

## LEMBAR OBSERVASI

Nama Siswa:

Kelas:

Usia:

Jenis Kelamin:

| No | Aspek Observasi                 | Deskripsi   | Skala (1-5) | Catatan Tambahan |
|----|---------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1. | Durasi Penggunaan Gadget        | Lamanya waktu yang dihabiskan siswa menggunakan gadget setiap hari                              |             |                  |
| 2. | Frekuensi Penggunaan Gadget     | Berapa kali dalam sehari siswa menggunakan gadget   |             |                  |
| 3. | Jenis Aktivitas dengan Gadget   | Aktivitas apa saja yang dilakukan siswa saat menggunakan gadget (mis. game, media sosial, dll.) |             |                  |
| 4. | Interaksi Sosial                | Tingkat interaksi sosial siswa dengan teman sebayanya di sekolah                                |             |                  |
| 5. | Keterlibatan dalam Game Therapy | Partisipasi dan keterlibatan siswa dalam sesi game therapy                                      |             |                  |
| 6. | Perubahan Perilaku              | Perubahan perilaku siswa setelah mengikuti game therapy (lebih fokus, aktif, dll.)              |             |                  |
| 7. | Tingkat Kepuasan Siswa          | Tingkat kepuasan siswa terhadap sesi game therapy   |             |                  |
| 8. | Dampak Emosional                | Pengaruh game therapy terhadap keadaan emosional siswa (mis. lebih bahagia, kurang stres, dll.) |             |                  |
| 9. | Performa Akademik               | Perubahan dalam performa akademik siswa setelah mengikuti game therapy                          |             |                  |



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**

**MTs NEGERI 3 BANDA ACEH**

Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh, Aceh  
23232



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Nama Sekolah</b>     | MTsN 3 Banda Aceh  |
| <b>Komponen Layanan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan pengantar singkat tentang bimbingan kelompok, mulai dari definisi, tujuan, serta aturan aturan yang harus diikuti didalam kegiatan bimbingan dan konseling Kelompok.</li> <li>• Peneliti menjelaskan asas asas yang harus dijunjung tinggi oleh para anggota kelompok selama kegiatan bimbingan dan konseling kelompok ini berlangsung.</li> <li>• Peneliti menjelaskan topik yang akan diikuti yaitu tentang penggunaan gadget</li> <li>• Peneliti Menayangkan video tentang penggunaan gadget</li> <li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk mengambil kesimpulan atas materi dan kegiatan hari ini.</li> </ul> |
| <b>Bidang Layanan</b>   | Bidang Belajar ( Bimbingan Kelompok).  |
| <b>Topik Layanan</b>    | Penggunaan gadget  |
| <b>Fungsi Layanan</b>   | Siswa dapat mengetahui tentang penggunaan gadget mengurangi kecanduan gadget, memberikan pengetahuan tentang gadget dan cara mengatasinya kepada peserta kelompok dengan Menggunakan game terapi khususnya permainan tradisional congklak  |
| <b>Tujuan Umum</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capaian Layanan : Perubahan yang positif pada peserta didik</li> <li>2. Tahap Pengenalan : Peserta didik mampu mengurangi kecanduan gadget yang berlebihan dan merugikan</li> </ol>  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Tujuan Khusus</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menemukan dan menikmati aktifitas positif lainnya selain menggunakan gadget</li> <li>2. Peserta didik mampu Mengurangi isolasi sosial yang mungkin dialami oleh peserta akibat kecanduan gadget, dengan mendorong interaksi sosial dalam kelompok.</li> <li>3. Peserta didik mampu Mengembangkan keterampilan komunikasi peserta, termasuk kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa menggunakan gadget.</li> </ol>                            |
| <b>Sasaran Layanan</b> | Kelas: VIII<br>Semester : Genap  |
| <b>Materi Layanan</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Gadget</li> <li>2. Cara penggunaan gadget yang baik</li> <li>3. Faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget</li> <li>4. Dampak kecanduan gadget</li> </ol>  |
| <b>Waktu</b>           | 2 x 45 menit   |
| <b>Sumber</b>          | Video  |
| <b>Metode/Teknik</b>   | Diskusi, curah pendapat,tanya jawab  |
| <b>Media/Alat</b>      | Labtop   |
| <b>Pelaksanaan</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan awal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.</li> <li>• Memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum kegiatan di mulai.</li> <li>• Memberi pengantar singkat tentang Bimbingan Kelompok.</li> </ul> </li> <li>2. Tahap peralihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok</li> <li>• Ice breaking</li> </ul> </li> </ol> |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | <p>3. Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peneliti menjelaskan tata cara serta asas-asas yang harus dijunjung tinggi selama proses bimbingan kelompok berlangsung.</li><li>• Peneliti memulai kegiatan dengan menjelaskan terlebih dahulu secara singkat mengenai topik yang akan di bahas.</li><li>• Peneliti memberikan pengantar singkat tentang tujuan dari pemutaran video.</li></ul> <p>4. Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.</li><li>• Peneliti mengajak siswa berdoa sebelum kegiatan ditutup.</li><li>• Peneliti memberi apresiasi kepada seluruh anggota kelompok.</li></ul> |
| <b>Evaluasi</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi Proses, Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam bermain gadget,dan merencanakan tindak lanjut.</li><li>2. Evaluasi Hasil, merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li></ol>   |



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**MTs NEGERI 3 BANDA ACEH**



Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh, Aceh  
23232

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Nama Sekolah</b>     | MTsN 3 Banda Aceh  |
| <b>Komponen Layanan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan pengantar singkat tentang bimbingan dan konseling kelompok.</li> <li>• Peneliti menjelaskan asas-asas yang harus dijunjung tinggi oleh para anggota kelompok selama kegiatan bimbingan dan konseling kelompok ini berlangsung.</li> <li>• Peneliti menjalin hubungan yang baik dengan peserta didik dengan memulai kegiatan melalui perkenalan dan Ice Breaking.</li> <li>• Peneliti menjelaskan materi mengenai “Akibat penggunaan gadeget”</li> <li>• Peneliti memperkenalkan dan mengajak siswa untuk melakukan sesi game therapy menggunakan permainan tradisional congklak</li> <li>• Setiap peserta didik bergantian memainkan congklak yang sekali main terdiri dari dua orang</li> <li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk mengambil kesimpulan kegiatan hari ini.</li> </ul> |
| <b>Bidang Layanan</b>   | Bidang Belajar ( Bimbingan dan Konseling Kelompok).  |
| <b>Topik Layanan</b>    | Akibat penggunaan gadeget dan game therapy   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Fungsi Layanan</b>  | membantu siswa memahami dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, mencegah kecanduan, serta mengembangkan keterampilan dalam mengelola waktu dan aktivitas tanpa ketergantungan pada teknologi. Selain itu, layanan ini memberikan dukungan bagi siswa yang sudah terdampak dan mempromosikan pentingnya pengelolaan gadget yang sehat di lingkungan sekolah, sambil memperkenalkan game therapy sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi kecanduan.  |
| <b>Tujuan Umum</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capaian Layanan : Perubahan yang positif pada peserta didik.</li> <li>2. Tahap Pengenalan : Peserta didik mampu mengurangi kecanduan gadget.</li> </ol>   |
| <b>Tujuan Khusus</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menemukan dan menikmati aktifitas positif lainnya selain menggunakan gadget.</li> <li>2. Peserta didik mampu Mengurangi isolasi sosial yang mungkin dialami oleh peserta akibat kecanduan gadget, dengan mendorong interaksi sosial dalam kelompok.</li> </ol>  |
| <b>Sasaran Layanan</b> | <p>Kelas: VIII</p> <p>Semester : Genap</p>  |
| <b>Materi Layanan</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dampak dari penggunaan gadget berlebihan.</li> <li>2. Pengaruh gadget terhadap nilai dan prestasi sekolah.</li> <li>3. Risiko kecanduan gadget dan kurangnya interaksi sosial.</li> <li>4. Tips mengatur waktu penggunaan gadget dengan bijak.</li> <li>5. Tata cara main congklak.</li> <li>6. Peraturan dalam bermain congklak.</li> </ol>  |
| <b>Waktu</b>           | 2 x 45 menit  |
| <b>Sumber</b>          | <a href="https://web.smknbancak.sch.id/read/82/bahaya-dari-kecanduan-gadget-dan-tips-menanggulangnya#:~:text=Jika%20kecanduan%20gadget%20ini%20dibiarkan,bertambah%2C%20dan%20lain%20lain.&amp;text=Salah%20satu%20ciri%20anak%20yang,gadget%2C%20bahkan%20sampai%20larut%20malam.">https://web.smknbancak.sch.id/read/82/bahaya-dari-kecanduan-gadget-dan-tips-menanggulangnya#:~:text=Jika%20kecanduan%20gadget%20ini%20dibiarkan,bertambah%2C%20dan%20lain%20lain.&amp;text=Salah%20satu%20ciri%20anak%20yang,gadget%2C%20bahkan%20sampai%20larut%20malam.</a> |
| <b>Metode/Teknik</b>   | Diskusi, curah pendapat,tanya jawab dan bermain   |
| <b>Media/Alat</b>      | Congklak  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Pelaksanaan</b> | <p>5. Kegiatan awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.</li> <li>• Memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum kegiatan di mulai.</li> <li>• Memberi pengantar singkat tentang Bimbingan Kelompok.</li> </ul> <p>6. Tahap peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok</li> <li>• Ice breaking</li> </ul> <p>7. Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti menjelaskan tata cara serta asas-asas yang harus dijunjung tinggi selama proses bimbingan kelompok berlangsung.</li> <li>• Peneliti memulai kegiatan dengan menjelaskan terlebih dahulu secara singkat mengenai topik yang akan di bahas.</li> <li>• Peneliti memberikan pengantar singkat tentang tujuan dari pemutaran video.</li> </ul> <p>8. Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.</li> <li>• Peneliti mengajak siswa berdoa sebelum kegiatan ditutup.</li> </ul> <p>Peneliti memberi apresiasi kepada seluruh anggota kelompok.</p> |
| <b>Evaluasi</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses, Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam bermain gadget, dan merencanakan tindak lanjut.</li> <li>2. Evaluasi Hasil, merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> </ol>   |



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**MTs NEGERI 3 BANDA ACEH**



Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh, Aceh  
23232

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Nama Sekolah</b>     | MTsN 3 Banda Aceh   |
| <b>Komponen Layanan</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti memberikan pengantar singkat tentang bimbingan dan konseling kelompok.</li> <li>• Peneliti menjelaskan asas-asas yang harus dijunjung tinggi oleh para anggota kelompok selama kegiatan bimbingan dan konseling kelompok ini berlangsung.</li> <li>• Peneliti menjalin hubungan yang baik dengan peserta didik dengan memulai kegiatan melalui perkenalan dan Ice Breaking.</li> <li>• Peneliti menjelaskan materi “Stop Menggunakan <i>Gadget</i> Berlebihan”</li> <li>• Peneliti memperkenalkan dan mengajak siswa untuk melakukan sesi game therapy menggunakan permainan tradisional congklak</li> <li>• Setiap peserta didik bergantian memainkan congklak yang sekali main terdiri dari dua orang</li> <li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk mengambil kesimpulan kegiatan hari ini.</li> </ul> |
| <b>Bidang Layanan</b>   | Bidang Belajar ( Bimbingan dan Konseling Kelompok).   |
| <b>Topik Layanan</b>    | “Stop Menggunakan <i>Gadget</i> Berlebihan”   |
| <b>Fungsi Layanan</b>   | Berfungsi untuk mengedukasi, mencegah kebiasaan buruk, mengembangkan kebiasaan sehat, dan memberikan intervensi bagi siswa yang kecanduan gadget.   |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Tujuan Umum</b>     | <p>3. Capaian Layanan : Perubahan yang positif pada peserta didik.</p> <p>4. Tahap Pengenalan : Peserta didik mampu membatasi penggunaan gadget.</p>   |
| <b>Tujuan Khusus</b>   | <p>3. Mengembangkan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, sehingga peserta lebih memilih aktivitas sosial yang nyata dibandingkan dengan interaksi virtual.</p> <p>4. Meningkatkan kemampuan peserta untuk mengendalikan impuls dan memilih aktivitas yang lebih sehat dan produktif daripada penggunaan gadget.</p>   |
| <b>Sasaran Layanan</b> | <p>Kelas: VIII</p> <p>Semester : Genap</p>   |
| <b>Materi Layanan</b>  | <p>1. Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berlebihan</p> <p>2. Tanda-tanda Kecanduan Gadget</p> <p>3. Strategi Mengurangi Penggunaan Gadget</p>   |
| <b>Waktu</b>           | 2 x 45 menit   |
| <b>Sumber</b>          | <a href="https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-cara-mengatasi">https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-cara-mengatasi</a>  |
| <b>Metode/Teknik</b>   | Diskusi, curah pendapat, tanya jawab dan bermain   |
| <b>Media/Alat</b>      | Congklak   |
| <b>Pelaksanaan</b>     | <p>1. Kegiatan awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.</li> <li>• Memperkenalkan diri terlebih dahulu sebelum kegiatan di mulai.</li> <li>• Memberi pengantar singkat tentang Bimbingan Kelompok.</li> <li>• Peneliti menjelaskan terlebih dahulu secara singkat mengenai Kegiatan yang akan diikuti oleh anggota kelompok</li> </ul> <p>2. Tahap peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan kembali kesiapan anggota kelompok</li> </ul> |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | <p>3. Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti Menjelaskan terlebih dahulu materi mengenai “Stop Menggunakan <i>Gadget</i> Berlebihan”</li> <li>• Peneliti membagi 12 siswa menjadi 6 kelompok kecil setiap kelompok terdiri dari 2 orang</li> <li>• Peneliti memberikan media berupa congklak kepada siswa</li> <li>• Permainan di lakukan secara bergantian yang sekali main berjumlah dua orang siswa</li> <li>• Peneliti mengamati setiap proses yang di lakukan siswa</li> </ul> <p>4. Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mengajak peserta didik untuk membuat kesimpulan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.</li> <li>• Peneliti mengajak siswa berdoa sebelum kegiatan ditutup.</li> <li>• Peneliti memberi apresiasi kepada seluruh anggota kelompok dan ucapan terimakasih.</li> </ul> |
| <b>Evaluasi</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi Proses, Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam bermain gadget, dan merencanakan tindak lanjut.</li> <li>2. Evaluasi Hasil, merasakan suasana pertemuan yang menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> </ol>  |

**Penyerahan Surat Penelitian**



## Pembagian Angket Populasi dan Pre Test



## Treatment 1



## Treatment 2



### Treatment 3



### Pembagian angket post test



## Media Congklak

