



EFEKTIFITAS GAME THERAPY TERHADAP KECANDUAN GADGET SISWA SEKOLAH DASAR

Rizka Ausrianti^{1*}, Rifka Putri Andayani²

¹Program Studi SI Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

²Program Studi DIII Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

*rizka.ausrianti@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia antara 6-12 tahun. Semakin berkembangnya zaman tidak bisa dipungkiri bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berlangsung semakin pesat. Teknologi yang semakin canggih salah satunya gadget. Teknologi gadget sering digunakan anak-anak dan berakibat menyebabkan kecanduan pada anak. Tujuan Penelitian adalah melihat pengaruh game therapy terhadap kecanduan gadget anak usia sekolah di SDN 0 5 Surau Gadang tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode pre-Eksperiment one Group pre-post design. Populasi dalam penelitian adalah siswa SDN 05 Surau Gadang. Jumlah Sampel yaitu 17 siswa yang telah di skrining dan mengalami kecanduan gadget. Teknik simple Random sampling akan dilakukan untuk penentuan sampel. Instrument yang akan digunakan adalah kuesioner SAS-SV. Kuesioner SAS_SV ini valid dengan nilai koefisien korelasi yang berkisar dari 0,282 sampai 0,802 dan nilai koefisien Cronbach Alpha 0,890. Penelitian ini telah dilakukan dalam waktu Oktober - November 2023. Hasil penelitian diolah dengan uji statistik T-Test adalah untuk melihat pengaruh Game terapi terhadap kecanduan gadget dengan p value 0,001 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh game therapy terhadap kecanduan gadget pada siswa di SDN 05 Surau Gadang. Diharapkan dapat menjadi alternatif permainan untuk mengurangi kecanduan gadget.

Kata kunci: anak usia sekolah; game therapy; kecanduan gadget

THE EFFECTIVENESS OF GAME THERAPY ON GADGET ADDICTION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

School age children are children aged between 6-12 years. As time goes by, it cannot be denied that the development of information and communication technology is taking place more rapidly. One of the increasingly sophisticated technologies is gadgets. Gadget technology is often used by children and can cause addiction in children. The aim of the research is to see the effect of game therapy on gadget addiction in school-aged children at SDN 0 5 Surau Gadang in 2023. This research uses the pre-experiment one group pre-post design method. The population in the research were students at SDN 05 Surau Gadang. The total sample is 17 students who have been screened and are addicted to gadgets. A simple random sampling technique will be used to determine the sample. The instrument that will be used is the SAS-SV questionnaire. The SAS_SV questionnaire is valid with a correlation coefficient value ranging from 0.282 to 0.802 and a Cronbach Alpha coefficient value of 0.890. This research was carried out in October - November 2023. The research results were processed using the T-Test statistical test to see the effect of game therapy on gadget addiction with a p value of 0.001 indicating that there was an influence of game therapy on gadget addiction among students at SDN 05 Surau Gadang. It is hoped that it can be an alternative game to reduce gadget addiction.

Keywords: *game therapy; gadget addiction; school age children*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak-anak yang berusia antara 6-12 tahun. Mereka dikatakan memasuki tahap middle childhood pada usia 5-10 tahun. Anak-anak ini juga dapat dikategorikan dalam fase pra remaja, yaitu anak-anak yang berusia 9-12 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki-laki. Anak-anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan psikologis dan kognitif pada saat ini (Arimurti, 2016). Menurut *United Nations, Scientific And Cultural Organization* (UNESCO, 2022), Data anak usia sekolah di dunia, Berjumlah 618 juta jiwa atau sekitar 8,2% dari total populasi dunia. Sedangkan menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi (Kemdikbud, 2022) data peserta didik di Indonesia menurut jenjang pendidikan, Jumlah anak usia sekolah sebanyak 25,49 juta jiwa atau sebesar 56,26% dari total peserta didik mencapai 45,3 juta jiwa. Berdasarkan data dari badan pusat statistik (BPS, 2022), Prevelensi anak usia sekolah di Sumatra Barat, Berjumlah 627 ribu jiwa. Sedangkan Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi (Kemdikbud, 2022), Jumlah anak usia sekolah di kota Padang, Berjumlah 88 ribu jiwa.

Anak usia sekolah sudah lebih aktif dan lebih banyak beraktifitas fisik, misalnya kegiatan di luar seperti berolahraga, bermain, atau membantu orang tua. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga dilaksanakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada skill anak. Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan meniru dan mencoba hal-hal yang baru (Rusilanti, 2018). Semakin berkembangnya zaman maka tidak bisa dipungkiri bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berlangsung semakin pesat dan penggunaannya telah menjangkau keberbagai lapisan kehidupan masyarakat dari segala bidang, usia dan tingkat pendidikan. Teknologi yang semakin canggih seperti komputer, laptop, dan *gadget*. Teknologi *gadget* sering digunakan anak-anak untuk menghabiskan waktunya, karena *gadget* ringan dan mudah dibawa dan *gadget* dapat dimainkan dimana saja (Syahra, 2017).

Gadget merupakan perangkat populer yang memiliki fitur kecanggihan diantaranya seperti internet, jaringan sosial, pesan, video, multimedia, dan game. Kemunculan *gadget* merupakan hasil dari perkembangan teknologi komunikasi yang sudah sangat cepat merambah ke semua lapisan dan menyebabkan perubahan pola kehidupan masyarakat (Kohar, 2016). Pemakaian *gadget* secara tidak terkontrol tentunya akan memberikan dampak yang tidak baik bagi anak. Menurut (Ibrahim, 2018), Dampak *gadget* dibedakan menjadi dua, dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif membantu efektifitas tugas maupun pekerjaan sekolah, memberi pengetahuan, memberi informasi, mempermudah komunikasi. Dampak negatif yaitu waktu terbuang sia-sia, perkembangan otak terganggu, banyaknya fitur yang tidak sesuai dengan usia anak, mengganggu kesehatan, *introvert*, kecanduan. Pemakaian *gadget* dengan intensitas waktu yang tinggi akan mengakibatkan penurunan daya konsentrasi dan membuat anak tidak mandiri untuk melakukan aktivitas terutama kebutuhan pribadinya (Demirci, 2019).

Menurut (Stats I. , 2018), ada banyak orang yang dapat mengakses internet melalui *gadget* sekitaran 4 miliar orang, dengan angka 3 miliar digunakan bagi pengguna media sosial. pengguna internet dunia terbesar di Cina, India, Amerika Serikat, dan Brasil. Fenomena di Indonesia sendiri menunjukkan penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah yang melebihi frekuensi 3 jam sehari yang digunakan untuk mengakses seperti media sosial, dan game. Hal ini justru akan menyita waktu anak untuk beristirahat ataupun hal yang lainnya yang lebih produktif. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun (2018) didapatkan data 39,90 persen populasi Indonesia telah menggunakan *gadget* untuk mengakses internet. tercatat 88,46 persen rumah tangga di Indonesia telah memiliki/menguasai minimal satu nomor smartphone.

Angka ini jauh meningkat jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2015 yang baru mencapai 88,04 persen (Ibrahim, 2018). Menurut Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia pada tahun 2018, jumlah pengguna internet terutama yang menggunakan *gadget* di Sumatera Barat sebanyak 1.8 juta jiwa. Sementara menurut Kominfo di kota padang ditemukan 223.000 jiwa yang merupakan 12.39% dari seluruh pengguna di Sumatera Barat (BPS, 2022).

Terlepas dari itu semua *gadget* memiliki efek samping bagi penggunaannya terutama pada anak usia sekolah, penggunaan *gadget* yang berlebih dapat memberikan dampak negatif yang tidak diinginkan. Menurut Rahman tahun 2017 menyebutkan terdapat beberapa masalah perkembangan psikososial (emosional dan sosial) anak usia sekolah yang sering muncul yaitu, amarah, takut, iri hati, perasaan cemburu, malas dan pasif. Dan efek samping pada kesehatan seperti gangguan kualitas tidur, tidak fokus belajar, prestasi akademik menurun, dan juga dapat menyebabkan kecanduan (Nowreen, 2019). Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Seseorang yang mengalami kecanduan pada *gadget* dapat menggunakannya dalam waktu yang lama (Ma'rifatul laili N. , 2018). Penatalaksanaan kecanduan *gadget* yang dapat diberikan pada anak usia sekolah yaitu jenis kegiatan yang dapat melibatkan motorik dan interaksi mereka dengan lingkungan. Seperti pendekatan konseling, terapi CBT, terapi REBT, terapi perilaku, terapi bermain berupa *game therapy* (Vidinia, 2018).

Game therapy merupakan penerapan sistematis dari sekumpulan prinsip belajar terhadap suatu kondisi perilaku yang bermasalah atau menyimpang dengan melakukan suatu perubahan serta menempatkan anak dalam situasi bermain (Andriana, 2017). Terapi bermain dengan *game therapy* dianggap dapat membantu menghilangkan batasan atau hambatan dalam diri, serta mengatur emosi, dengan tujuan untuk mengubah perilaku anak yang tidak sesuai menjadi tingkah laku yang sesuai atau diharapkan. Dalam hal ini dapat digunakan untuk mengatasi anak yang kecanduan *gadget*. Dengan mengajarkannya bermain maka akan mengurangi waktu anak untuk bermain *gadget*, namun anak tetap merasa gembira dan tidak bosan serta mendapatkan banyak manfaat untuk perkembangannya setelah bermain (Ma'rifatul laili N. , 2018). Bermain bermanfaat untuk menguatkan emosional, kognitif dan fisik anak tersebut, dan bermain adalah proses bagi anak belajar dan mengurangi efek ketergantungan (Nelson, 2018). Terapi bermain disarankan untuk anak karena bermain dapat mengurangi kecemasan, takut, sedih, stress dan perilaku *adiksi* (kecanduan) (Supartini, 2018). Terapi bermain dapat dilakukan oleh anak yang sehat maupun sakit. Terapi bermain salah satu alat komunikasi yang natural bagi anak-anak. Terapi bermain dapat digunakan sebagai media psiko terapi atau pengobatan terhadap anak yang dikenal dengan sebutan Terapi Bermain (Tedjasaputra, 2018).

Penelitian Indra C, (2019) tentang *parent-child games* mampu mengurangi *smartphone addiction* pada anak usia 8-10 tahun didapatkan bahwa *parent-child games* mampu mengurangi *smartphone addiction* dilihat dari nilai $P = 0,000 < 0,05$. Beberapa jenis mainan yang bisa dilakukan pada anak-anak usia sekolah yaitu *terapi seni*, bermain peran, bermain boneka, dan menggambar. Menggambar merupakan mainan untuk memberi anak waktu sehingga dapat mengekspresikan diri secara bebas dan sangat terapeutik sebagai permainan penyembuhan kecanduan. Anak sekolah bersifat aktif dan kreatif serta bisa terus mengembangkan motorik halusnya dengan menggambar Penelitian yang dilakukan Paramita, (2019). Tentang keefektifan terapi bermain untuk mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebih pada anak usia sekolah dasar didapatkan bahwa penggunaan teknik bermain ternyata sangat efektif dalam menurunkan penggunaan *smartphone* pada siswa, dilihat dari analisis grafis hasil data yang diperoleh dari siswa adalah 0%. Penelitian yang dilakukan sevti yuni (2018). Tentang pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecanduan *gedget* pada anak usia sekolah didapatkan bahwa ada pengaruh

terapi bermain menggambar terhadap tingkat kecanduan *gedge* pada anak usia sekolah dilihat dari nilai $P = 0,000 < 0,05$. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *game therapy* terhadap kecanduan *gadget*.

METODE

Desain penelitian ini ialah “*pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest – post test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa dan siswi SDN 05 Surau Gadang yang mengalami kecanduan *gadget* sebanyak 45 siswa yang sudah dilakukan skrining. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini *Simple Random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 17 responden. Kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dan bersedia mengikuti semua prosedur, responden yang mengalami kecanduan *gadget*, Responden berada ditempat saat dilakukan penelitian. Penelitian di lakukan dengan beberapa tahap yaitu tahap persiapan, pre test, tahap intervensi selama 3 x pertemuan dalam waktu 3 minggu serta tahap post test. Data di analisis dengan menggunakan Uji T.

HASIL

Tabel 1.

Rerata Kecanduan *Gadget* Sebelum Diberikan *game Therapy* Di SDN 05 Surau Gadang

<i>Game Therapy</i>	f	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>Pre test</i>	17	44,06	34	53	5,879

Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata kecanduan *Gadget* sebelum diberikan *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah di SDN 05 Surau Gadang sebesar 44,06 dengan *standar deviasi* 5,879, nilai terendah 34 dan nilai tertinggi 53

Tabel 2.

Rerata Kecanduan *gadget* Sesudah Diberikan *Game Therapy* Di SDN 05 Surau Gadang

<i>Game Therapy</i>	f	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>Post Test</i>	17	13,47	12	17	1,505

Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa nilai rerata kecanduan *gadget* responden sesudah diberikan *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* di SDN 05 Surau Gadang sebesar 13,47 dengan *standar deviasi* 1,505, nilai terendah 12 dan nilai tertinggi 17.

Analisa Bivariat

Tabel 1.

Pengaruh *Game Therapy* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Anak Usia Sekolah

<i>Game therapi</i>		f	mean	<i>P value</i>
Kecanduan <i>Gadget</i>	Pre test	17	44,06	0,001
	Post test	17	13,47	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa nilai *mean* kecanduan *gadget* sebelum diberikan *game therapy* terhadap anak usia sekolah SDN 05 Surau Gadang adalah *mean* 44,06 dengan *standar deviasi* 5.879 dan setelah dilakukan *game therapi* menjadi 13,47 dengan *p value* 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* pada siswa SDN 05 Surau Gadang. Menurut teori Nowreen, Agusta, 2016 mengatakan bahwa kecanduan *gadget* ini merupakan rasa kecanduan atau adiksi pada *gadget* akan membuat anak mudah bosan, gelisah dan marah ketika dia dipisahkan dengan *gadget* kesukaannya. Ketika anak merasa nyaman bermain dengan *gadget* kesukaannya dia

akan lebih asik dan senang menyendiri memainkan *gadget* tersebut. Anak akan mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman dan bermain dengan teman sebaya, gangguan kualitas tidur, tidak fokus belajar, prestasi akademik menurun.

Menurut (Andriana, 2017) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecanduan *gadget* yaitu faktor eksternal berupa faktor lingkungan, faktor situasional berupa individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada *gadget*, serta faktor sosial berupa sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Menurut Goswani (2019) menyatakan bahwa pada dasarnya *gadget* adalah suatu alat teknologi yang memiliki perbedaan dengan perangkat elektronik lainnya. *Gadget* tersebut dianggap dapat memudahkan terjalannya komunikasi, *gadget* menjadi sumber hiburan seperti mendengarkan musik, menonton film atau video, bermain game, serta alat dokumentasi. Namun demikian, penggunaan *gadget* secara berlebih oleh anak juga memberikan dampak buruk bagi Kesehatan fisik dan psikologis anak. Selain itu efek samping penggunaan *gadget* yaitu masalah perkembangan psikososial seperti emosional dan sosial anak. Siswa laki-laki lebih cenderung lebih banyak mengalami kecanduan *gadget* dibandingkan perempuan. Dikarenakan otak laki-laki lebih termotivasi dan senang untuk menyelesaikan tantangan-tantangan yang terdapat dalam *gadget*, bagian otak laki-laki berhubungan dengan penghargaan, selera serta penginderaan menjadi lebih aktif dibanding wanita bermain *gadget*. Hal ini dapat berakibat terhadap anak menjadi asyik bermain sehingga dapat lupa waktu, gelisah dan marah jikalau dilarang untuk bermain *gadget* ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Sevti Yuni (2018) Tentang pengaruh *game therapy* terhadap kecanduan *gedget* bahwa terdapat pengaruh *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah, dimana di dapatkan hasil *p value* yaitu 0,002. Penelitian-penelitian sebelumnya yang serupa dilakukan oleh Wahyuningsih (2020) menunjukkan bahwa terapi bermain dengan terapi permainan tradisional gobak sodor efektif untuk menurunkan kebiasaan penggunaan *gadget* siswa. Penelitian lain yang dilakukan Hartini (2018) Hasil yang didapatkan adalah setelah dilakukan *game therapy* anak menjadi kooperatif dan dapat menurunkan waktu dalam penggunaan *gadget*. Menurut analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* pada anak usia sekolah di SDN 05 Surau Gadang. Hal ini dikarenakan *game therapy* dapat meningkatkan daya pikir anak sehingga mendaya gunakan aspek emosional, sosial, serta fisiknya. Bermain juga dapat mengalihkan perhatian anak untuk tidak bermain *smartphone*, meningkatkan kemampuan fisik, pengalaman dan pengetahuannya, serta berkembang nya keseimbangan mental anak (Andriana, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa Rerata nilai kecanduan *gadget* sebelum diberikan *game therapy* dengan rata rata 44,06 di SDN 05 Surau Gadang , Rerata nilai kecanduan *gadget* setelah diberikan *game therapy* dengan rata rata 13,47 di SDN 05 Surau Gadang serta Adanya pengaruh *game therapy* terhadap kecanduan *gadget* di SDN 05 Surau Gadang dengan rata-rata selisih kecanduan *gadget* 30,59 dan standar deviasi 1,505, *p value* = 0,001 Diharapkan kepada Kepala Sekolah SDN 05 Surau Gadang dapat membuat kegiatan dan memfasilitasi anak-anak untuk bermain seperti *game therapy*. Serta bagi responden penelitian ini dapat menjadi masukan bahwasanya *game therapy* dapat menurunkan tingkat kecanduan *gadget*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, D. (2017). *Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arimurti. (2016). *Buku Ajar Konsep Anak Usia Sekolah*. Jakarta: EGC.
- Astri. (2017). *Buku Ajar Konsep Anak Usia Sekolah*. Jakarta: EGC
- BPS. (2022). *Data Prevelensi Anak Usia Sekolah di Sumatera Barat*.
- Demirci, A. a. (2019). Relationship of smarthphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university student. *journal of behavioral addictions*, 4(2).
- Geldard, K. (2119). *Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda* . Malang: Pustaka Belajar.
- Gunarsa. (2018). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: IDAI.
- Ibrahim. (2018). Kacanduan Gadget terhadap Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Di Semarang. *Journal of research in health science*, 18.
- Indra, C. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap tingkat pengetahuan kecanduan gadget . *Jurnal Kesehatan Indonesia*.
- Kartini, K. (2017). *Kamus Lengkap Psikologi alih Bahasa Kartini kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kemdikbud. (2022). *Data Anak Usia Sekolah di Indonesia*.
- Kohar, R. L. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan gadget pada anak usia sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Ma'rifatul laili, N. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nelson. (2018). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Nirwana. (2019). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nowreen. (2018). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Gadget*. Yogyakarta: A Plus Books.
- Paramita. (2019). Metode terapi bermain dan alat permainan edikatif untuk meningkatkan daya ingat anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Purnaningtias, f. (2020). Analisis peran pendidikan moral untuk mengurangi aksi bully disekolah.
- Rahman. (2017). Faktor- faktor yang mempengaruhi kecanduan Gadget dan Dampak Kecanduan gadget. *Jurnal Kesehatan Jiwa*.
- Rahmawati, W. (2021). Pengalaman terjadinya Bullying yang berdampak pada Kesehatan Mental.

- Rusilanti. (2018). *Buku Ajar Konsep Anak Usia Sekolah*. Jakarta: EGC.
- Sari, S. K. (2020). Pengaruh Perilaku Bullying terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII MTS Nusa Islamic Scholl Binong.
- Stats, I. W. (2018). *Data penggunaan Gadget di dunia*.
- Supartini. (2018). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Syahra. (2017). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Syamsu, Y. (2018). *Kesehatan Mental*. Bandung: Rizky Press.
- Tedjasaputra. (2018). *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Trianingsih. (2016). Memahami ciri dan Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Aplikasi Ilmu Jiwa*.
- UNESCO. (2022). *Data Anak Usia Sekolah di Dunia* .
- Vidinia. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- WHO. (2020).
- Yuwanto. (2016). *Mobile phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.

