



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Media Permainan Ular Tangga dalam Mereduksi Kecanduan *Game Online* di Sekolah Dasar

Meitami Sofiyanti<sup>1</sup>, Lenny Wahyuningsih<sup>2</sup>, Rahmawati<sup>3</sup>, Meilla Dwi Nurmalia<sup>4</sup>,  
Bangun Yoga Wibowo<sup>5</sup>

<sup>1,2,4,5</sup> Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

### Article History

Received: 29.06.2024

Received in revised  
form: 16.07.2024

Accepted: 22.07.2024

Available online:

25.07.2024

### ABSTRACT

*THE USE OF SNAKES AND LADDERS GAME MEDIA IN REDUCING ONLINE GAME ADDICTION IN ELEMENTARY SCHOOLS.* Online game addiction is a common problem among students. This study aims to determine the effect of using the snake and ladder game in reducing online game addiction among 5th-grade students at SD Negeri Serang 3. An experimental method with a nonequivalent control group design was used in this research. The results showed that the experimental group receiving the snake and ladder game intervention experienced a significant reduction in online game addiction compared to the control group. The average pretest score of the experimental group was 75.6 and the posttest score was 58.3. The *t*-test showed a *t*-value of -5.669 with a significance level of < 0.05, thus accepting the alternative hypothesis. The snake and ladder game is effective in reducing online game addiction among elementary school students.

**KEYWORDS:** Elementary School, Online Game Addiction, Group Counseling, The Snake and Ladder Game

DOI: 10.30653/001.202482.395



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2024 Meitami Sofiyanti, Lenny Wahyuningsih, Rahmawati.

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era globalisasi telah menghasilkan transformasi signifikan dalam gaya hidup manusia, terutama dalam bidang hiburan dan rekreasi. Salah satu contohnya adalah popularitas yang meningkat pesat dari *game online*. Fenomena ini telah menarik minat luas dari berbagai kelompok usia, terutama di antaranya adalah anak-anak dan remaja. Menurut Karayagiz Muslu, G., & Aygun, O. (2020), *game online* dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, dengan ketertarikan tertinggi pada anak-anak dan remaja. Di Indonesia, jumlah pemain *game online* mencapai lebih dari 170 juta pada tahun 2021, dengan mayoritas pengguna bermain melalui perangkat gawai (84%), komputer atau desktop (43%), dan *notebook* atau laptop (20%) (Novianty & Prastya, 2022).

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa; Jl. Ciwaru Raya, Cipare, Kota Serang, Banten, Indonesia. Email: [meitamisofiyanti@gmail.com](mailto:meitamisofiyanti@gmail.com)

Meskipun *game online* membawa beberapa manfaat, seperti pembelajaran kerja sama, meningkatkan konsentrasi, dan merangsang kreativitas (Mertika & Mariana, 2020), namun juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan. Kecanduan *game online* dapat mempengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan emosional individu, serta menyebabkan penurunan prestasi akademik, konflik dalam lingkup keluarga, dan masalah kesehatan (Trisnani & Wardani, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Bahkan, pada tahun 2018, kecanduan *game* telah diakui sebagai gangguan mental dalam *International Statistical Classification of Diseases (ICD)*.

Di Indonesia, kecanduan *game online* tidak hanya menjadi masalah bagi remaja dan dewasa, tetapi juga mempengaruhi anak-anak usia sekolah. Penelitian oleh Salsabila Azzahra Rahma Putri (2022) menemukan bahwa 10,2% dari 304 peserta didik kelas 4, 5, dan 6 di SDN Serang 3 teridentifikasi kecanduan *game online* pada tingkat yang signifikan. Kecanduan ini ditandai dengan gejala *mood modification*, *relapse*, dan *withdrawal*. Studi lain oleh Agustia (2023) menemukan bahwa kecanduan *game online* lebih umum terjadi pada siswa laki-laki, yang sering menunjukkan perilaku negatif seperti penggunaan bahasa kasar dan sikap malas.

Menghadapi fenomena ini, wawancara dengan wali kelas 5 di SDN Serang 3 mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda kecanduan *game online*, seperti kurang antusias di kelas, kesulitan memusatkan perhatian, dan penurunan prestasi akademik. Namun, belum ada layanan khusus yang disediakan untuk menangani masalah ini. Salah satu intervensi yang potensial adalah melalui layanan BK, dengan memanfaatkan media permainan tradisional seperti ular tangga. Permainan ini tidak hanya menyajikan hiburan semata, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dengan cara yang interaktif dan menyenangkan (Khopipah, 2022; Novitasari, 2017).

Urgensi penelitian ini timbul dari kekhawatiran akan meningkatnya kecanduan *game online* di kalangan siswa kelas 5 di SDN Serang 3. Fenomena kecanduan ini memiliki dampak negatif yang meluas, termasuk pada prestasi akademik, kesehatan fisik, dan hubungan sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Melalui penggunaan media permainan ular tangga dalam layanan bimbingan dan konseling, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan bagi siswa. Tambahan lagi, pendekatan ini didasarkan pada temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media permainan ular tangga efektif sebagai alat edukatif. Tidak hanya memberikan hiburan, permainan tersebut juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan konsentrasi siswa.

Berdasarkan tinjauan literatur yang relevan, penelitian Salsabila Azzahra Rahma Putri (2022) menyoroti tingkat kecanduan yang signifikan pada siswa SD, sementara penelitian oleh Rona Febriyona & Inne Ariane Gobel (2022) menunjukkan potensi media permainan ular tangga dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan gadget. Selain itu, penelitian Agustia Rizqina Putri (2023) memvalidasi efektivitas media permainan ular tangga dalam mereduksi kecanduan *game online*. Hasil studi pendahuluan ini memberikan landasan yang kuat untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan media permainan ular tangga dalam mengatasi kecanduan *game online*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengadopsi pendekatan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas 5 di SDN Serang 3, mengevaluasi efektivitas penggunaan media permainan ular tangga dalam mereduksi kecanduan *game online*, serta menganalisis pengaruh media permainan ular tangga dalam mereduksi kecanduan *game online* pada

siswa. Harapannya, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya mengatasi kecanduan *game online* di kalangan siswa, sehingga meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis mereka.

## METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen, menggunakan tipe desain *nonequivalent control group*. Dalam desain ini, dua kelompok akan diberikan perlakuan berbeda untuk tujuan perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima konseling kelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Penting untuk dicatat bahwa pengelompokan tidak dilakukan secara acak. Desain penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi efek dari perlakuan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen, dengan membandingkannya terhadap kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan serupa. Dengan demikian, penelitian ini mengusung pendekatan kuasi eksperimen untuk memahami dampak dari intervensi yang dilakukan.

Tabel 1. *Desain kuasi eksperimen tipe nonequivalent control group*

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	O <sup>1</sup>	X	O <sup>2</sup>
Kelompok Kontrol	O <sup>3</sup>	–	O <sup>4</sup>

### Keterangan

- O<sup>1</sup> dan O<sup>3</sup> : *Pretest* (pengambilan data sebelum *treatment*/perlakuan)  
 X : *Treatment*/Perlakuan  
 – : Tidak diberi perlakuan  
 O<sup>2</sup> dan O<sup>4</sup> : *Posttest*

Penelitian dilakukan di SDN Serang 3 yang berlokasi di Jalan Karya Bhakti, Sumurpecung, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten. Penelitian ini dilaksanakan selama tahun ajaran 2023/2024 di SDN Serang 3. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas 5 dari kelas A hingga C di SDN Serang 3, dengan total jumlah siswa sebanyak 68 orang. Pengambilan sampel kelompok eksperimen sebanyak 7 siswa dan untuk kelompok kontrol juga sebanyak 7 siswa. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang mempertimbangkan beberapa kriteria, antara lain berasal dari kelas 5 SDN Serang 3 pada Tahun Ajaran 2023/2024, berusia antara 9-12 tahun, siswa yang mendapatkan kategori tinggi berdasarkan hasil penyebaran angket kecanduan *game online*, dan siswa bersedia serta mampu untuk berkomitmen mengikuti program layanan konseling kelompok secara menyeluruh hingga selesai.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbentuk *checklist* yang diadopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Salsabila Azzahra Rahma Putri (2022), berdasarkan klasifikasi kecanduan *game online* oleh Lemmens (2009). Kuesioner ini terdiri dari tujuh aspek yang dinilai menggunakan skala Guttman dengan opsi jawaban "Ya" dan "Tidak". Validitas kuesioner diperkuat dengan reliabilitas tinggi ( $\alpha = 0,845$ ) yang menunjukkan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Metode pengumpulan data meliputi penggunaan kuesioner, evaluasi proses, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest* terhadap

masing-masing kelompok. Evaluasi proses dilakukan untuk memantau kemajuan peserta dan kualitas konseling. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang dikumpulkan.

Penelitian ini berlangsung selama 8 sesi pertemuan, termasuk *pretest* dan *posttest*, mengikuti konsep konseling kelompok jangka pendek yang umumnya dilakukan dalam rentang 8 hingga 20 sesi (Latipun, 2017). Setiap sesi konseling memiliki durasi sekitar 40-45 menit, sesuai dengan standar dua jam pelajaran menurut pedoman Kemdikbud (2016). Kelompok eksperimen mengikuti 8 sesi pertemuan yang mencakup *pretest*, penerapan perlakuan konseling kelompok media permainan ular tangga, dan *posttest*. Di sisi lain, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun dan hanya diminta untuk mengisi tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah konseling kelompok yang menggunakan media permainan ular tangga. Media ini diadopsi dari studi sebelumnya oleh Agustia Rizqina Putri (2023), yang telah melewati uji kelayakan dengan uji kelayakan rata-rata sebesar 86,8% dan telah diizinkan oleh peneliti.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis statistik meliputi Uji Normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, Uji Homogenitas menggunakan *Levene's Test*, dan Uji *Independent Sample T-Test* untuk membandingkan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok merupakan intervensi yang melibatkan penggunaan kelompok sebagai medium untuk memberikan dukungan dan umpan balik kepada individu (Lubis, 2016). Pendekatan ini, sebagaimana disampaikan oleh Latipun (2017), memanfaatkan dinamika sosial dalam kelompok untuk memfasilitasi pembelajaran dan penyelesaian masalah secara kolaboratif. Dalam konseling kelompok ini, pendekatan yang diterapkan bersifat luwes dan tidak tergantung pada satu teori tertentu. Konselor memanfaatkan keterampilannya dalam memfasilitasi diskusi dan interaksi di antara anggota kelompok untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keleluasaan ini memungkinkan penyesuaian dengan dinamika kelompok serta kebutuhan spesifik dari setiap individu. Selain itu, media permainan ular tangga digunakan untuk menambahkan elemen interaktif dan menyenangkan, yang mendorong keterlibatan aktif dan membantu membuka diskusi mengenai kecanduan *game online*. Melalui permainan ini, anggota kelompok dapat lebih mudah berbagi pengalaman, mengembangkan strategi pengendalian diri, dan memperkuat hubungan sosial mereka.

Media permainan ular tangga yang digunakan sebagai alat interaktif untuk memperkuat proses konseling kelompok, juga memungkinkan interaksi yang bermakna antar peserta. Konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mengatasi perilaku kecanduan *game online* pada siswa kelas 5 di sekolah dasar. Layanan ini melibatkan serangkaian sesi konseling yang dilaksanakan dalam jangka waktu pendek selama 8 pertemuan, termasuk *pretest* dan *posttest*. Setiap sesi berlangsung selama 40-45 menit, sesuai dengan standar dua jam pelajaran menurut pedoman Kemdikbud (2016). Media yang digunakan dalam konseling kelompok ini adalah permainan ular tangga yang telah diuji kelayakannya oleh Agustia Rizqina Putri Natsir (2023) dengan uji kelayakan rata-rata sebesar 86,8% dan dinyatakan layak digunakan. Permainan ini dimodifikasi untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Modifikasi mencakup papan permainan, kartu informasi, tantangan, dan pertanyaan yang disesuaikan dengan klasifikasi kecanduan *game online* yang diusulkan oleh Lemmens (2009).

## Konseling Kelompok Media Permainan Ular Tangga

Proses konseling kelompok dimulai dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* di antara para siswa sebelum memulai sesi konseling. *Pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal yang akurat mengenai perilaku dan keterlibatan mereka dalam permainan *online*. Para siswa dalam kelompok eksperimen kemudian mengikuti delapan sesi konseling yang menggunakan permainan ular tangga sebagai alat intervensi. Setiap sesi dirancang secara khusus untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas 5, dengan struktur yang terinci:

1. Tahap Awal (5 menit): Sesi dimulai dengan menyapa, membuka acara dengan doa, mengambil presensi, menjelaskan kegiatan, manfaat, dan tujuan yang ingin dicapai, serta menyampaikan prinsip-prinsip dan langkah-langkah konseling kelompok. Selama tahap ini, juga dilakukan penggalan perasaan kelompok.
2. Tahap Transisi (5 menit): Tahap ini mencakup pengingat terhadap kesepakatan dari tahap sebelumnya, *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang nyaman, dan memastikan kesiapan peserta.
3. Tahap Inti (25-30 menit): Fokus pada penjelasan tentang kecanduan *game online* dan topik-topik yang akan dibahas dalam sesi tersebut. Sesi ini juga melibatkan berbagi pengalaman mengenai gejala yang menjadi fokus, identifikasi cara mengurangi gejala melalui diskusi, dan pelaksanaan permainan ular tangga sebagai intervensi.
4. Tahap Penutup (10 Menit): Penyimpulan dari hasil kegiatan, analisis dari diskusi yang telah dilakukan, pengisian lembar refleksi untuk merefleksikan pembelajaran, kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya, umpan balik, dorongan untuk menerapkan apa yang telah didapatkan, serta penutup dan salam untuk mengakhiri sesi dengan baik.

Setiap sesi konseling kelompok dalam penelitian ini direncanakan dengan teliti untuk mencakup berbagai aspek kecanduan *game online*. Berikut adalah ringkasan singkat dari setiap sesi:

1. Sesi Pertama - *Pretest* dan Pengantar: Pengisian lembar *informed consent* dan *pretest* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*, serta memperkenalkan tujuan dan struktur program.
2. Sesi Kedua - *Relapse* dan *Tolerance*: Fokus pada pemahaman dan penanganan *relapse* dan *tolerance* dengan tema "Melangkah Maju dari *Relapse*", dilengkapi dengan aktivitas diskusi dan permainan ular tangga.
3. Sesi Ketiga - *Withdrawal*: Membantu siswa mengatasi gejala *withdrawal* melalui diskusi dengan tema "Menaklukkan *Withdrawal*", serta aktivitas diskusi dan permainan ular tangga.
4. Sesi Keempat - *Problems*: Mendiskusikan dampak bermain *game* berlebihan dalam kehidupan sehari-hari dengan tema "Memenangkan Permainan Hidup", serta aktivitas diskusi dan permainan ular tangga.
5. Sesi Kelima - *Saliency*: Mengatasi obsesi bermain *game online* dalam sesi bertema "Membebaskan Diri dari Kecanduan *Game Online*", serta diskusi dan permainan ular tangga.
6. Sesi Keenam - *Mood Modification*: Memahami dan mengelola perubahan *mood* akibat bermain *game* dengan tema "Mengelola Perubahan *Mood*", termasuk aktivitas diskusi dan permainan ular tangga.
7. Sesi Ketujuh - Konflik: Membahas konflik interpersonal yang timbul dari kecanduan *game online* dengan tema "Harmoni dalam Interaksi", dengan aktivitas diskusi dan permainan ular tangga.

8. Sesi Terakhir - *Posttest* dan Penutup: Melakukan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan *game online* serta memantapkan komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

Permainan ular tangga yang digunakan telah dimodifikasi dengan pertanyaan dan tugas yang relevan, sehingga setiap kali seorang pemain mendarat di kotak tertentu, mereka diharuskan untuk berpartisipasi dalam diskusi atau refleksi yang berkaitan dengan topik kecanduan *game online*. Selama sesi-sesi ini, konselor memfasilitasi diskusi, memastikan bahwa setiap siswa mendapat kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendengarkan pandangan mereka.

### **Integrasi Media Permainan Ular Tangga**

Fransisca dkk., (2020), menjelaskan bahwa permainan ini menggunakan dadu untuk menentukan sejauh mana bidak harus maju. Papan permainan ular tangga biasanya memiliki 10 baris dan 10 kolom, dengan angka 1 sampai 100 serta gambaran ular dan tangga. Permainan ini dapat dimodifikasi untuk mencapai tujuan tertentu, seperti mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Permainan ular tangga dimodifikasi untuk mencakup elemen-elemen yang secara langsung berkaitan dengan kecanduan *game online*. Beberapa modifikasi permainan ular tangga yang dirancang oleh Agustia Rizqina Putri Natsir (2023) adalah:

1. Kartu Pertanyaan: Berisi pertanyaan seperti, "apa dampak negatif atau positif *game online* yang kamu ketahui?"
2. Kartu Tantangan: Berisi tugas seperti "Ceritakan dampak negatif yang kamu dapatkan ketika bermain *game online*!" atau "katakan dengan lantang "terima kasih Bu guru"".
3. Kartu Informasi: Memberikan informasi yang berkaitan dengan kecanduan, *game online* maupun pengetahuan umum lain.
4. Papan Permainan: Disesuaikan dengan berbagai zona yang mewakili pengambilan kartu tantangan, informasi maupun pertanyaan. Serta terdapat zona-zona atau kotak khusus yang harus dipahami maupun diingat oleh siswa seperti kotak "hindari bermain *game* berlebihan", "main *game* secukupnya" dan lainnya.
5. Dadu dan buku panduan: Dadu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan ukuran papan. Buku panduan berisi peraturan dan tata cara melaksanakan permainan ular tangga.

Penggunaan permainan ular tangga dalam konseling kelompok berfungsi sebagai alat efektif untuk mendukung individu dalam suasana kelompok. Melalui interaksi antar anggota kelompok, permainan ini memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dan penyelesaian masalah. Pendekatan ini memungkinkan anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan belajar dari dinamika sosial sesi konseling. Dengan demikian, permainan ular tangga bukan hanya merupakan alat yang menyenangkan, tetapi juga sarana terapeutik yang memperkuat proses konseling melalui partisipasi aktif dan interaksi yang bermakna antar peserta. Berikut adalah media permainan ular tangga yang dimodifikasi serta dokumentasi proses kegiatan konseling kelompok:



Gambar 1. Papan Permainan, Kartu pertanyaan, tantangan dan informasi



Gambar 2. Dadu dan Buku panduan permainan ular tangga



Gambar 3. Dokumentasi Pertemuan ke-2 dan ke-4

### Analisis Kecanduan Game Online

Penelitian ini melibatkan 68 responden, terdiri dari 31 laki-laki dan 37 perempuan, dengan rentang usia rata-rata 10 hingga 12 tahun. Untuk menentukan kategori tingkat kecanduan *game online*, diperlukan batasan-batasan tertentu. Berikut ini disajikan distribusi frekuensi klasifikasi profil kecanduan *game online* para responden.

Tabel 2. Profil Kecanduan Game Online

No	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$\geq 22,6$	14	20,6%
2	Sedang	11,4 – 22,6	31	45,6%
3	rendah	$\leq 11,4$	23	33,8%

Sumber: Hasil olah data menggunakan Microsoft Excel

Responden yang terindikasi memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi dan memenuhi kriteria *purposive sampling* akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang disesuaikan dengan kesepakatan para responden. Dari hasil pengelompokan ini, tujuh responden bersedia bergabung dalam kelompok eksperimen, sementara tujuh responden lainnya setuju untuk berada dalam kelompok kontrol. Kelompok eksperimen kemudian menjalani 8 sesi pertemuan, yang mencakup *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun dan hanya diminta untuk mengisi tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Hasil penelitian didapatkan melalui pengisian kuesioner untuk membandingkan nilai antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen, serta antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok kontrol. Berikut adalah perbandingan hasil dari kedua tes tersebut untuk masing-masing kelompok.

Tabel 3. Perbandingan hasil *pretest-posttest*

Kelompok Eksperimen					
No	Nama (Inisial)	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Keterangan
1	NGA	19	12	-7	Menurun
2	SAA	27	17	-10	Menurun
3	KAE	25	12	-13	Menurun
4	WAI	23	13	-10	Menurun
5	DAI	27	19	-8	Menurun
6	AKH	23	10	-13	Menurun
7	MRU	23	13	-10	Menurun
Kelompok Kontrol					
No	Nama (Inisial)	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
1	AML	18	25	+7	Meningkat
2	ASL	27	29	+2	Meningkat
3	AFL	28	28	0	Tetap
4	AFW	16	17	+1	Meningkat
5	MFU	23	23	0	Tetap
6	MHU	21	28	+7	Meningkat
7	ZAI	25	24	+1	Meningkat

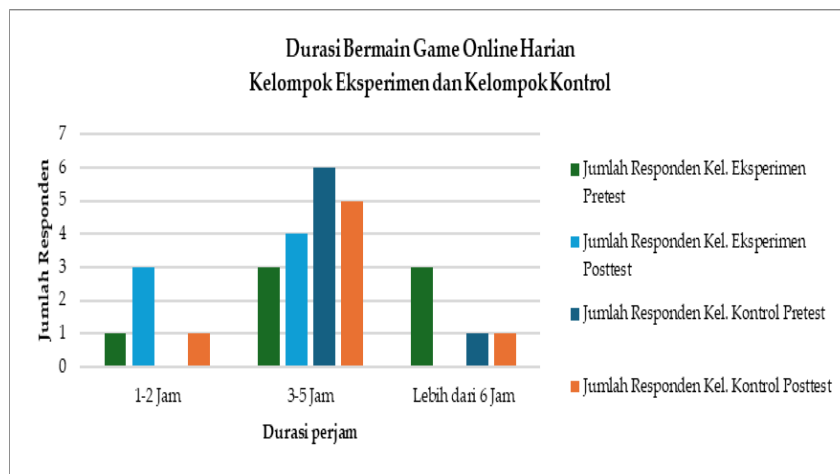
Sumber: Hasil olah data menggunakan Microsoft Excel

Tabel tersebut menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga pada kelompok eksperimen memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan skor kecanduan *game online*. Kelompok eksperimen secara konsisten menunjukkan penurunan skor antara *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata penurunan sekitar 9 poin. Hal ini menandakan bahwa intervensi ini mungkin efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online* di antara partisipan yang terlibat. Di sisi lain, responden dalam kelompok kontrol menunjukkan pola yang berbeda. Mayoritas dari mereka mengalami peningkatan nilai antara *pretest* dan *posttest*, dengan beberapa di antaranya memiliki nilai tetap. Rata-rata kenaikan skor untuk



kelompok kontrol adalah sekitar 3 poin. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya intervensi pada kelompok kontrol tidak menghasilkan penurunan kecanduan seperti yang terlihat pada kelompok eksperimen.

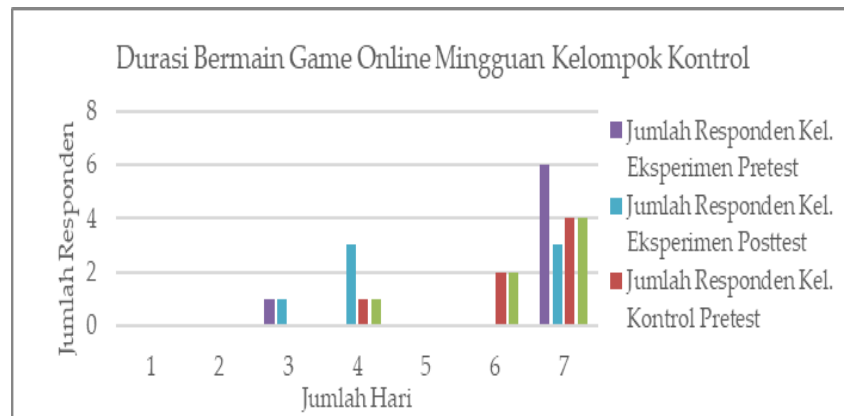
Perubahan pada responden tidak hanya ditunjukkan melalui hasil kuesioner kecanduan *game online*, tetapi juga terlihat dari *form* identitas responden yang mencakup jenis permainan *online* yang dimainkan, durasi harian (dalam jam), dan durasi mingguan (jumlah hari). Data ini digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat perubahan dalam waktu bermain *game* yang dialami responden sebelum dan sesudah perlakuan. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan dalam durasi bermain *game online* pada kelompok eksperimen, sementara pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan antara periode pretest dan posttest.



Gambar 4. Grafik durasi bermain game online harian

Berdasarkan grafik durasi bermain *game online*, terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok ini, terlihat peningkatan jumlah responden yang bermain *game* selama 1-2 jam, dari 1 responden pada pretest menjadi 3 responden pada posttest. Selain itu, jumlah responden yang bermain selama 3-5 jam juga mengalami kenaikan dari 3 menjadi 4. Tetapi, tidak ada responden yang bermain lebih dari 6 jam setelah perlakuan, dibandingkan dengan 3 responden pada pretest. Di sisi lain, pada kelompok kontrol, tidak ada responden yang bermain selama 1-2 jam pada pretest, namun ada satu responden pada posttest. Jumlah responden yang bermain selama 3-5 jam mengalami penurunan kecil dari 6 menjadi 5, sementara jumlah responden yang bermain lebih dari 6 jam tetap sama, yaitu 1 responden.

Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, terdapat penurunan durasi bermain *game online* harian yang menurun, sementara pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan dalam durasi bermain *game* harian.



Gambar 5. Grafik durasi bermain game online mingguan

Grafik di atas menunjukkan perubahan durasi bermain *game online* mingguan di antara responden dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi. responden dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah intervensi. Pada kelompok eksperimen, terdapat satu responden yang melaporkan bermain *game* selama 3 hari per minggu pada kedua periode pengamatan. Namun, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah responden yang melaporkan bermain *game* selama 4 hari per minggu, dari 0 responden pada periode sebelum intervensi menjadi 3 responden pada periode setelah intervensi. Selain itu, terlihat penurunan jumlah responden yang bermain *game* selama 7 hari per minggu, dari 6 responden sebelum intervensi menjadi 3 responden setelah intervensi.

Di sisi lain, pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan yang terlihat dalam jumlah responden yang bermain *game* selama 1-3 hari per minggu antara periode sebelum dan setelah intervensi, yang tetap nol. Jumlah responden yang melaporkan bermain *game* selama 4 hari per minggu tetap stabil dengan satu responden pada kedua periode. Sedangkan untuk durasi 6 hari per minggu, jumlah responden tetap dua pada kedua periode. Selain itu, jumlah responden yang melaporkan bermain *game* selama 7 hari per minggu juga tetap stabil dengan empat responden pada periode *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, grafik tersebut memberikan gambaran bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola durasi bermain *game online* mingguan, sementara pola durasi bermain pada kelompok kontrol cenderung stabil selama periode pengamatan. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diterapkan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh terhadap pengurangan durasi harian maupun mingguan bermain *game online*.

### Analisis Uji Hipotesis

Hipotesis kerja dalam penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik. Untuk menguji hipotesis ini, data akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 dengan menggunakan uji *Independent Sample T-Test*, yang merupakan metode statistik parametrik. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk membandingkan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna mengevaluasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Sebelum melakukan uji *Independent Sample T-Test*, akan dilakukan verifikasi terhadap distribusi normalitas data

menggunakan Uji Normalitas Shapiro-Wilk. Selain itu, homogenitas data juga akan diuji menggunakan uji homogenitas. Jika kedua prasyarat ini terpenuhi, maka pengujian *Independent Sample T-Test* dapat dilanjutkan. Pendekatan ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yang membandingkan dua kelompok variabel independen dalam konteks intervensi konseling kelompok.

#### Uji Normalitas

Pengujian normalitas, menggunakan *Shapiro-Wilk test* dengan pertimbangan sampel dengan jumlah sedikit (<100). Kriteria untuk menetapkan bahwa data terdistribusi secara normal adalah jika nilai signifikansi >0,05. Hasil uji normalitas untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersedia dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji normalitas  
Tests of Normality

HASIL	KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Pretest Eksperimen	,237	7	,200 <sup>*</sup>	,896	7	,307
	Posttest Eksperimen	,304	7	,050	,888	7	,264
	Pretest Kontrol	,134	7	,200 <sup>*</sup>	,953	7	,755
	Posttest Kontrol	,205	7	,200 <sup>*</sup>	,888	7	,264

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

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: test of normality spss ver.25

Berdasarkan tabel di atas, untuk seluruh data kelompok eksperimen dan kontrol maupun *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai *Sig. Shapiro-Wilk* > 0,05, dengan demikian data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian akan melanjutkan uji hipotesis dengan uji statistik parametrik.

#### Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas digunakan untuk mengevaluasi apakah varian data yang diperoleh dari kedua kelompok seimbang atau tidak. Sampel dianggap homogen jika nilai *Sig. base on mean* > 0,05. Jika syarat homogenitas tidak terpenuhi, maka akan dilanjutkan dengan Uji *Mann-Whitney*. Berikut adalah hasil pengujian homogenitas.

Tabel 5. Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,243	1	12	,631
	Based on Median	,435	1	12	,522
	Based on Median and with adjusted df	,435	1	11,803	,522
	Based on trimmed mean	,256	1	12	,622

Sumber: test of homogeneity of variance spss ver.25

Hasil dari tabel tersebut menunjukkan *Sig. Based on mean* 0,631 > 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa varians data antara kelas *posttest* eksperimen dan kontrol adalah seragam atau homogen. Dengan demikian, satu persyaratan (meskipun tidak mutlak) untuk uji *independent sample t-test* telah terpenuhi.

#### Independent Sample T-test

Untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan hasil *posttest* antara siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilakukan uji *Independent Sample T-test*.

Hasil rata-rata *posttest* dan hasil uji *Independent Sample T-test* untuk kedua kelompok disajikan dalam tabel statistik berikut.

Tabel 6. Hasil Uji *Independent Sample t-test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	,243	,631	-5,669	12	,000	-11,143	1,966	-15,426	-6,860
	Equal variances not assumed			-5,669	11,198	,000	-11,143	1,966	-15,460	-6,826

Sumber: group statistics spss ver.25

Berdasarkan tabel di atas, *Levene's Test* digunakan untuk menguji kesamaan varians antara dua kelompok (homogenitas varians). Nilai *Sig.* sebesar 0,631 > 0,05 menunjukkan bahwa varians kedua kelompok dianggap sama (homogen). *T-test* digunakan untuk menguji apakah teridentifikasi ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara dua kelompok. Nilai *t* sebesar -5,669 dengan derajat kebebasan (*df*) baik 12 maupun 11,198, serta nilai *Sig.* sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan secara statistik. *Mean Difference* sebesar -11,143 menunjukkan bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih rendah sebesar 11,143 dibandingkan kelompok kontrol. Interval kepercayaan 95% dari perbedaan ini adalah antara -15,426 dan -6,860 (atau antara -15,460 dan -6,826 ketika varians tidak diasumsikan sama), semakin menegaskan adanya perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil uji *Levene's, varians* antara kedua kelompok dianggap sama. Uji *t-test* menunjukkan perbedaan signifikan dalam rata-rata antara kedua kelompok, dengan kelompok eksperimen memiliki rata-rata 11,143 lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, pada tingkat kepercayaan 95%.

"Jika nilai *p-value* < 0,05, maka  $H^0$  ditolak dan  $H^a$  diterima".

"Jika nilai *p-value* > 0,05, maka  $H^0$  diterima dan  $H^a$  ditolak".

Berdasarkan data tersebut, nilai *p-value* adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Karena itu, hipotesis nol ( $H^0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H^a$ ) diterima, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Kesimpulannya, "Konseling kelompok dengan media permainan ular tangga berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *game online*," memperlihatkan bahwa perlakuan tersebut memiliki efek signifikan terhadap tingkat kecanduan *game online* dibandingkan kelompok kontrol.

Pengujian hipotesis menunjukkan keberhasilan penerapan layanan konseling kelompok menggunakan media permainan ular tangga pada kelompok eksperimen. Layanan konseling kelompok adalah metode yang diimplementasikan oleh guru untuk membantu peserta didik mengatasi masalah sehingga mereka dapat mencapai perkembangan yang tuah dan optimal. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu dari Van Rooij, dkk. (2011), yang menemukan bahwa intervensi psikologis seperti konseling kelompok dapat mengurangi gejala kecanduan *game online*. Penelitian ini juga mendukung temuan dari Coyle dkk., (2007) yang menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam konteks terapi atau konseling dapat berhasil dalam mengubah

perilaku anak-anak dan remaja. Meskipun penelitian ini tidak secara spesifik menggunakan permainan ular tangga, hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam konteks terapi atau konseling dapat efektif.

Penggunaan media permainan ular tangga dalam penelitian ini tidak hanya menyajikan pendekatan yang inovatif, tetapi juga terbukti efektif sebagai alat terapeutik dalam konteks konseling kelompok. Hasil ini sejalan dengan penelitian Agustia Rizqina Putri (2023) yang menemukan bahwa media permainan ular tangga efektif dalam mengurangi kecanduan *game online*. Penurunan signifikan dalam skor kecanduan *game online* pada kelompok eksperimen menunjukkan bukti bahwa intervensi ini berhasil. Rata-rata *posttest* kelompok eksperimen lebih rendah sebesar 11.143 dibandingkan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa permainan ular tangga dapat menjadi media yang efektif dalam layanan konseling kelompok.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan media permainan ular tangga efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas 5 di SDN Serang 3 Tahun Ajaran 2023/2024. Hasil uji *Independent Sample T-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan nilai  $t$  sebesar -5.669 dan *Sig.* sebesar 0.000 ( $<0.05$ ), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang berarti dalam tingkat kecanduan *game online* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen lebih rendah sebesar 11.143 dibandingkan dengan kelompok kontrol, menandakan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online*. Fakta ini juga didukung oleh penurunan durasi waktu harian maupun mingguan pada aktivitas bermain *game online* siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga bukan hanya merupakan pendekatan yang inovatif tetapi juga terbukti efektif sebagai alat terapeutik dalam konteks konseling kelompok. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Putri dkk. (2023), yang menyarankan bahwa permainan ular tangga dapat digunakan sebagai alat edukatif untuk mengurangi kecanduan *game online*.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap literatur mengenai intervensi konseling kelompok dalam mengatasi kecanduan *game online* pada anak-anak sekolah dasar. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor dapat mempertimbangkan penggunaan permainan ular tangga sebagai bagian dari strategi konseling kelompok untuk membantu siswa menghadapi tantangan kecanduan *game online* secara efektif. Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi penggunaan media permainan lain untuk mengatasi kecanduan *game online* di berbagai tingkat pendidikan, serta untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih bervariasi untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan media permainan ular tangga adalah salah satu metode efektif dalam upaya mereduksi kecanduan *game online*, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa.

## REFERENSI

Coyle, D., Doherty, G., Matthews, M., & Sharry, J. (2007). Computers in talk-based mental health

- interventions. *Interacting with Computers*, 19(4), 545–562.  
<https://doi.org/10.1016/j.intcom.2007.02.001>
- Febriyona, R., & Inne Ariane Gobel. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Alat Ular Tangga Terhadap Dampak Negatif Gadget Pada Siswa Di SMP Negeri Telaga Biru. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 7(2), 191–204. <https://doi.org/10.37362/jkph.v7i2.812>
- Karayagiz Muslu, G., & Aygun, O. (2020). An Analysis of Computer Game Addiction in Primary School Children and Its Affecting Factors. *Journal of Addictions Nursing*, 31(1). [https://journals.lww.com/jan/Fulltext/2020/01000/An\\_Analysis\\_of\\_Computer\\_Game\\_Addiction\\_in\\_Primary.6.aspx](https://journals.lww.com/jan/Fulltext/2020/01000/An_Analysis_of_Computer_Game_Addiction_in_Primary.6.aspx)
- Kemdikbud. (2016). Panduan Penyelenggaraan Operasional Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar (SD). *Kemdikbud*. <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/1-panduan-bk-sd-2016ditjen-gtk-revisi-final.pdf>
- Khopipah, N. (2022). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Mengenai Usia Ideal Perkawinan. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(5), 680–692. <https://doi.org/10.46799/jsa.v3i5.434>
- Latipun. (2017). *Psikologi Konseling* (10th ed.). UMM Press.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mertika, & Mariana, D. (2020). Fenomena *Game Online* di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99–104. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JERR/article/view/2154>
- Novianty, D., & Prastya, D. (2022). *Kominfo: Orang Indonesia Lebih Banyak Main Game di Ponsel*. Suara.Com. <https://www.suara.com/tekno/2022/07/10/101706/kominfo-orang-indonesia-lebih-banyak-main-game-di-ponsel>
- Novitasari, P. I. (2017). *Rancangan Media Permainan Board Game untuk Menyampaikan Informasi Bahaya Asap Rokok pada Anak Usia 9-12 Tahun* [Universitas Muhammadiyah Semarang]. <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/1073>
- Putri, A. R., Afiati, E., & Rahmawati. (2023). Pengembangan Media Informasi Permainan Ular Tangga untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 105–120. <https://jurnal.karyabk.com/index.php/dgcj/article/view/15>
- Putri, S. A. R. (2022). *Profil Kecanduan Game Online pada Siswa Sekolah Dasar dan Implikasinya bagi Program Bimbingan dan Konseling*. Skripsi, Tidak dipublikasi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Peran Konselor Sebaya untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* pada Anak. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiolog*, 2(2), 71–80. <https://jurnal.uns.ac.id/dmjs/article/view/27928>