

## EFEKTIVITAS TERAPI BERMAIN GOBAK SODOR DALAM MENURUNKAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DI MADRASAH TSANAWIYAH AL - HUDA 1 KARANGPANDAN

Suci Asri Sajdah<sup>1\*</sup>, Ratih Dwilestari Puji Utami<sup>2</sup>, Happy Indri Hapsari<sup>3</sup>

Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : [sucisajdah17@gmail.com](mailto:sucisajdah17@gmail.com)

### ABSTRAK

Gawai memberikan dampak positif bagi remaja dalam kegiatan belajar, mengakses materi, penyelesaian tugas secara cepat. Penggunaan gawai terlalu lama, akan berdampak negatif dimana dapat menimbulkan rasa malas belajar, kemampuan sosialisasi yang rendah. Salah satu upaya preventif untuk mengurangi intensitas penggunaan gawai adalah dengan melakukan terapi bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bermain gobak sodor dalam menurunkan intensitas penggunaan gawai pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan. Metode penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *Quasy Experimental* dengan Rancangan *Pre-Test Post-Test With Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan 128 responden yang dibedakan menjadi 2 yaitu 64 responden kelompok intervensi dan 64 responden kelompok kontrol. Analisa bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan efektivitas pemberian terapi bermain gobak sodor dengan pemberian edukasi terhadap intensitas penggunaan gawai pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Al-Huda 1 Karangpandan nilai p-value 0,000 atau p-value < 0,05.

**Kata kunci** : edukasi, gobak sodor, intensitas penggunaan gawai

### ABSTRACT

*Gadgets can foster a more engaging and interactive learning environment for adolescents, access materials, and completing tasks quickly. Excessive gadget use among adolescents may be associated with detrimental outcomes, including decreased motivation for learning and impaired social development. This study proposes educational interventions and play therapy to mitigate the potential negative consequences of excessive gadget use. This study aimed to evaluate the effectiveness of Gobak Sodor play therapy in reducing gadget use intensity in early adolescents at Madrasah Tsanawiyah Al-Huda 1 Karangpandan. The research method employed quantitative with quasi-experimental using Pre-Test And Post-Test With Control Group Design. The population involved students of Madrasah Tsanawiyah Al-Huda 1 Karangpandan. A purposive sampling technique was employed to determine a total of 128 participants. These participants were divided into two equal groups: an intervention group (n = 64) and a control group (n = 64). Bivariate analysis utilizing the Mann-Whitney U test was conducted to assess for statistically significant differences between the groups. The Mann-Whitney test revealed that Gobak Sodor play therapy effectively diminished gadget use intensity in early adolescents at Madrasah Tsanawiyah Al-Huda 1 Karangpandan. The analysis obtained a p-value of 0.000, indicating statistical significance (p-value <0.05). Thus, this study suggests that Gobak Sodor play therapy can be an effective alternative to reduce gadget use intensity in early adolescents.*

**Keywords** : education, gobak sodor, intensity of device use

### PENDAHULUAN

Usia remaja adalah periode dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Faktor genetik serta lingkungan berdampak pada keberhasilan dalam mencapai potensi diri yang optimal bagi remaja (Kiniret & Susilowati, 2021). Fase remaja awal merupakan fase dimana individu mulai belajar mandiri dan lepas dari pengaruh orang tua dimana individu mulai mencari identitas

dalam kelompok yang berbeda. Kemajuan teknologi yang semakin canggih mempengaruhi kecenderungan remaja dalam memilih sarana untuk mengakses informasi yang dari dunia luar. Saat ini gawai merupakan teknologi informasi yang sedang populer di kalangan remaja (Setioningrum, 2019).

Gawai saat ini merupakan salah satu jenis kemajuan teknologi yang dapat diakses semua kalangan termasuk remaja. Istilah bahasa Inggris Gawai merupakan alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi khusus (Fitriana et al., 2021). Adanya Gawai menimbulkan dampak positif bagi masyarakat untuk mempermudah berbagai macam aktivitas seperti komunikasi jarak jauh, bekerja, proses belajar mengajar, mencari materi, mempermudah pengerjaan tugas-tugas secara cepat, serta sarana bisnis online (Haryanti et al., 2022a).

Dibalik dampak positif, gawai juga memiliki dampak negatif yaitu menimbulkan efek kecanduan bagi para penggunanya, mengingat setiap seseorang sedang sibuk mengakses gawai maka seseorang dapat lupa waktu sehingga menimbulkan kerugian pada seseorang tersebut (Amalia, 2023). Adanya fitur yang menarik membuat semua kalangan tertarik menggunakan gawai sehingga menimbulkan kecanduan bagi penggunanya. Penggunaan gawai yang sering dan terlalu lama, akan menimbulkan efek negatif pada remaja seperti adanya pengaruh terhadap karakter, munculnya rasa malas belajar, gangguan kemampuan sosialisasi, timbulnya perilaku yang menyimpang, dan dampak terbesar adalah pada kesehatan mental maupun fisiknya (Setyawati et al., 2021). Beberapa kasus yang sering terjadi pada remaja awal akibat dampak negatif gawai adalah seringnya mengakses internet dan game sehingga kecanduan serta akses konten-konten pornografi.

Berdasarkan survei analisis dunia prevalensi kecanduan gawai tertinggi terjadi di daerah Timur Tengah (10,9%), Amerika Utara (8,0%) serta Asia (7,1%). Prevalensi kecanduan gawai di Asia adalah 2,2- 9,6% di China, 3,1-6,2% di Jepang, serta Filipina 4,9-21,1%, dan Hongkong 3,0- 16,4% (Rini & Huriah, 2020). Tahun 2022-2023 Badan Pusat Statistik (BPS) dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan angka pertumbuhan akses gadget di Indonesia sekitar 215,63 juta pengguna, hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan 2,67% dari tahun sebelumnya (Sarnita, 2023).

Di Indonesia tahun 2019 penggunaan gawai dipertanian yaitu 90,7% dan dipedesaan 79,5% dengan tingkat akses internet sekitar 36,0% dari seluruh kalangan. Pelajar termasuk kalangan yang banyak menggunakan internet terutama yang berumur kurang dari 17 tahun dengan angka 27,9% (KOMINFO, 2019). Menurut data, usia 12-24 tahun paling banyak menggunakan gawai sekitar 31%. Prevalensi gangguan emosi yang diakibatkan dari intensitas penggunaan gawai di Negara maju mencapai 22,6% serta 32,3% dinegara berkembang (Rini & Huriah, 2020).

Penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja akan menimbulkan penurunan daya konsentrasi, fokus berkurang, perhatian terhadap sesuatu mudah berubah-ubah dalam hitungan menit (Wirawan & Nurviria, 2023). Menurut (Setyawati, 2020) menyatakan bahwa penurunan konsentrasi adalah sebagai dampak sering menggunakan gawai. Bahkan remaja akan selalu mengandalkan dan bergantung pada gawai dalam melakukan berbagai hal. Kesulitan dalam berkonsentrasi berdampak penurunan prestasi karena daya tangkap dalam belajar berkurang. Sehingga diperlukan adanya aktivitas lain sebagai upaya untuk mengurangi intensitas penggunaan gawai.

Beberapa upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas penggunaan gawai yaitu dengan mencari hobi baru, membatasi waktu akses gawai, memaksimalkan edukasi serta penerapan terapi bermain. Terapi bermain adalah serangkaian kegiatan bermain sebagai sarana dalam mensimulus pertumbuhan dan perkembangan individu yang optimal (Sari & Afriani, 2019). Manfaat dari permainan tradisional adalah sebagai sarana stimulus tumbuh kembang motorik, moral, mental dan kognitif (Astriani, 2022). Salah satu terapi bermain tradisional adalah gobak sodor. Permainan gobak sodor mengajarkan sikap sosial dan

kejujuran serta sebagai sarana belajar berkerjasama. Nilai-nilai pembelajaran dalam permainan gobak sodor inilah yang akan meningkatkan tanggung jawab, kerja keras dan mampu mengembangkan kemampuan berfikir (Listyaningrum, 2018).

Penelitian (Feni, 2021) mengatakan bahwa dengan permainan tradisional gobak sodor intensitas penggunaan gawai di rumah dapat menurun. Penelitian lain dari (Sunaringtyas, 2022) juga mengatakan bahwa terdapat pengaruh permainan gobak sodor terhadap penggunaan gawai. Permainan gobak sodor dapat melibatkan aktifitas fisik, dengan aktifitas fisik mengalihkan perhatian anak terhadap gawai. Penelitian lain juga menyampaikan bahwa terapi bermain gobak sodor dapat menumbuhkan regulasi diri yang baik pada siswa (Astriani, 2022).

Pemberian edukasi juga merupakan salah satu upaya preventif untuk mengurangi aktifitas penggunaan gawai. Edukasi merupakan suatu proses dukungan untuk merubah pengetahuan, sikap dan tata laku seseorang (Gunawan, 2021). Kegiatan edukasi biasanya dengan media seperti *booklet*, *pop up book*, leaflet, dan lain sebagainya (Adventus et al., 2019) *Leaflet* adalah selebar kertas yang berisi kalimat-kalimat pendek, ringkas, mudah dipahami dan disertai gambar sederhana (Aslamia, 2024). Kelebihan dari media *leaflet* yaitu mudah dibawa serta membantu untuk mengingat materi yang disampaikan. Kelemahan *leaflet* yaitu sulit menampilkan gerak, biaya percetakan yang mahal, terkesan monoton serta media cepat rusak atau hilang (Arsyad, 2019).

Studi pendahuluan pada tanggal 13 Februari 2024 di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan, di dapatkan data hasil wawancara dengan 2 wali murid bahwa anak dirumah jarang bermain dengan temannya, dan lebih sering bermain gawai. Hasil wawancara dengan 3 siswa mengatakan mereka menggunakan gawai dari bangun tidur dan lebih dari 6 jam dalam sehari, kemudian 2 siswa mengatakan bahwa sepulang sekolah mereka lebih memilih bermain gawai karena adanya berbagai aplikasi *game* yang menarik. Sementara hasil wawancara dengan Kepala Sekolah di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan didapatkan bahwa di sekolah tersebut tidak diperbolehkan membawa *handphone* dan belum pernah ada yang meneliti tentang intensitas penggunaan gawai pada siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bermain gobak sodor dalam menurunkan intensitas penggunaan gawai pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre test and post test with control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok *pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan yang berjumlah 140 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus *Slovin* yang didapatkan jumlah sampel sebanyak 58 siswa: Peneliti melakukan penambahan sampel sebanyak 10% dari total sampel untuk menghindari *drop out* sehingga total sampel yang didapat menjadi 64 siswa per kelompok.

Penelitian ini dilaksanakan pada rentang bulan Maret-April 2024 di Madrasah Tsanawiyah Al- Huda 1 Karangpandan. Instrumen pada penelitian ini meliputi SOP gobak sodor dan lembar observasi intensitas penggunaan gawai. Intervensi pada kelompok perlakuan terapi bermain gobak sodor dilakukan sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu dan dengan durasi permainan 10 menit. Kelompo kontrol yang diberikan edukasi menggunakan *leaflet* diberikan intervensi sebanyak 4 kali dalam waktu dua minggu dengan durasi 30 menit. Penelitian ini telah melewati uji *Etichal Clearance* dengan nomor 778/III/HREC/2024. Analisa univariat pada penelitian ini meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin) dan distribusi *pretest* dan *posttest*

kelompok perlakuan terapi bermain gobak sodor, serta distribusi data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol edukasi melalui media *leaflet*. Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*. Setelah dilakukan uji normalitas data dan didapatkan hasil bahwa data tidak terdistribusi normal sehingga penelitian ini menggunakan uji *Man-Whitney* untuk mengetahui perbedaan intensitas penggunaan gawai sesudah di berikan terapi bermain gobak sodor dan sesudah diberikan edukasi menggunakan *leaflet*.

## HASIL

### Karakteristik

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n:128)**

Ket	Kelompok	Mean	Std	Min	Max
Usia (tahun)	Intervensi	13.58	1.036	12	15
	Kontrol	13.36	0.843	12	15

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pada kelompok intervensi memiliki rata-rata usia sekitar 13,58 dengan usia terendah 12 tahun dan usia tertinggi 15 tahun dengan standar deviasi 1,036. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata-rata usia sekitar 13,36 dengan usia terendah 12 tahun dan usia tertinggi 15 tahun dengan standar deviasi 0,843. Sesuai dengan hasil penelitian (Supartini et al., 2021) yang menyatakan rata-rata usia responden yang mengalami kecanduan *smartphone* adalah usia 13 tahun dengan presentasi kecanduan *smartphone* 69%. Penelitian (Arthy et al., 2019) juga menunjukkan bahwa rata-rata usia mayoritas pengguna gawai adalah 13,27 tahun. Sedangkan penelitian (Ulag et al., 2022) menunjukkan usia paling banyak mengalami kecanduan *smartphone* adalah 12 tahun.

Masa remaja awal (12-15 tahun) adalah masa individu mengalami perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikis. Fase remaja sedang membangun jati diri dengan menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi (Suntari et al., 2023). Remaja awal sangat mudah menerapkan segala informasi yang diperoleh, tetapi pendirian pada fase ini masih labil sehingga menimbulkan *mised* informasi (Wati et al., 2023). Terkadang sikap remaja awal masih bersifat kekanak-kanakan yang ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk mengambil keputusan serta memikirkan dampak jangka panjang suatu keputusan (Suntari et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa responden saat ini berada pada masa remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan mencoba hal baru. Pola pikir remaja awal belum sepenuhnya matang karena belum mampu untuk mengambil keputusan yang tepat. Disisi lain perkembangan teknologi juga mempermudah remaja dalam proses pembelajaran mengingat remaja masih sekolah sehingga gawai sangat umum dimiliki oleh pelajar.

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=128)**

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f(n=64)	%	f(n=64)	%
Perempuan	20	31.3	30	46.9
Laki-laki	44	68.8	34	53.1
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan mayoritas karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok terapi bermain gobak sodor dan kelompok kontrol adalah laki-laki,

masing-masing dengan jumlah 44 orang (68,8%) dan 34 orang (53,1%). Penelitian (Supartini et al., 2021) menunjukkan tingkat kecanduan *smartphone* pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan sekitar 52.7% (59 responden). Penelitian (Arthy et al., 2019) juga menunjukan kebanyakan pengguna gawai adalah siswa laki-laki (50.3 %), mereka cenderung menggunakan gawai untuk bermain *game online*.

Menurut (Zaelani et al., 2019) mayoritas laki-laki memiliki tingkat kecanduan internet lebih parah daripada perempuan. Hal ini dikarenakan kebanyakan laki-laki selalu menghabiskan waktunya untuk bermain gawai dan sering lupa waktu. Sekitar 51,53% remaja laki-laki mengalami adiksi dalam penggunaan gawai (Ni et al., 2021). Menurut (Febrina & Mariyana, 2021) laki-laki cenderung menggunakan gawainya untuk bermain *game online* sehingga lebih sering memegang gawai. Laki-laki dan perempuan menunjukkan karakteristik yang berbeda, terutama dalam tingkat kesadaran mengenai pentingnya informasi kesehatan Tingkat kesadaran laki-laki cenderung kurang sehingga, bersikap acuh dan tidak peduli (Panjaitan et al., 2021). Gawai pada laki-laki lebih cenderung digunakan untuk *bermain game online*, sedangkan perempuan cenderung untuk akses informasi dan media sosial melalui gawai (Rahayu et al., 2021).

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa kecenderungan laki-laki untuk bermain *game online* membuat intensitas penggunaan gawai tinggi. Selama penelitian berlangsung laki-laki lebih berantusias dalam bermain gobak sodor dari pada perempuan karena permainan ini mengakibatkan ketertarikan pada siswa untuk berpartisipasi dalam permainan. Gobak sodor dapat melatih kerjasama dan rasa saling menghargai untuk tidak menang sendiri

**Tabel 3. Pretest-Posttest Kelompok Terapi Bermain Gobak Sodor (n=64)**

Ket	Kelompok	Mean	Std	Min	Max
Intensitas Penggunaan Gawai	Pretest	7.19	1.871	6	9
	Posttest	2.55	0.665	2	4

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas penggunaan gawai sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok terapi bermain gobak sodor mengalami penurunan. Menurut (Damaiyanti et al., 2023) rata-rata penggunaan gawai pada remaja sekitar 3-6 jam. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti budaya, sosial, pribadi dan psikologis. Menurut (Haryanti et al., 2022) fenomena sekarang banyak anak-anak yang memilih bermain gawai daripada bermain dengan teman temannya. Hal ini sebagai dampak dari kurangnya perhatian orang tua atau hambatan dari teman sebaya yang berakibat pada individu yang memilih menyendiri (Kiniret & Susilowati, 2021).

Adanya gawai memberikan manfaat seperti mempermudah kegiatan keseharian, mempermudah interaksi jarak jauh, sarana hiburan ketika penat, serta membantu dalam penyelesaian tugas-tugas secara cepat. Penggunaan gawai secara berlebihan menimbulkan dampak negatif diantaranya, penurunan konsentrasi pada remaja, penurunan kemampuan interaksi sosial, kecanduan, terganggunya kesehatan mata dan gangguan pola tidur, menimbulkan risiko penyakit kanker serta risiko timbulnya masalah mental dan psikologis (Haryanti et al., 2022).

Penggunaan gawai yang lama berdampak pada perkembangan motorik siswa (Damaiyanti et al., 2023). Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Keterampilan anak dapat berkembang dengan tingkat kematangan kontrol motoric yang baik dan sebaliknya Penggunaan gawai yang berlebihan pada anak menyebabkan keterbatasan pada aktivitas gerak anak (Nugraheni & Yudanto, 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan penggunaan gawai dapat dimulai dengan mengajak anak bermain di luar ruangan salah

satunya dengan permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor adalah sebuah permainan tim yang berusaha menjaga lawan agar tidak bisa melewati garis (Listyaningrum, 2018). Permainan gobak sodor seperti melatih kecepatan, kelincahan, kekuatan, serta keseimbangan (Susena et al., 2021). Permainan ini dapat membantu mengatasi sejumlah masalah perkembangan seperti masalah emosional dan akademik di lingkungan sekolah (Sari & Afriani, 2019). Mengingat dengan permainan ini seseorang dapat meluapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya. Permainan ini juga mengembangkan keterampilan motorik kasar karena anak melakukan gerakan dasar seperti berlari dan melompat, bahkan permainan ini juga mengasah kecerdasan emosional (Erwanda & Sutapa, 2023). Menurut (Astriani, 2022) bermain gobak sodor dapat meningkatkan regulasi diri pada siswa yang memiliki tanggung jawab yang rendah.

Gobak sodor merupakan salah satu *outdoor activity* dimana dapat mengalihkan seseorang dari penggunaan gawai. Menurut penelitian (Aryati et al., 2023) upaya mengurangi kecanduan penggunaan *gadget* anak harus disertai dukungan melakukan aktivitas diluar ruangan (*outdoor activity*) serta bermain diluar. *Outdoor activity* menggabungkan unsur bermain sambil belajar, dimana sehingga menimbulkan kenyamanan, memberikan tantangan dan dapat menanamkan kepercayaan diri dan tanggung jawab (Saadah et al., 2020). Pembelajaran di luar ruangan dirancang untuk menunjang perkembangan individu (Hayati & Baidi, 2019). Permainan gobak sodor membutuhkan energi yang banyak karena melibatkan aktifitas fisik yang menimbulkan kelelahan. Kondisi ini menyebabkan anak pada saat malam hari bisa relax dan tidur lebih cepat, sehingga mengurangi penggunaan gawai (Graciella, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi bermain gobak sodor menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan gawai. Penelitian dilakukan kepada 64 responden yang dilakukan sebanyak 6 kali dalam 2 minggu. Responden menyebutkan bahwa setelah bermain gobak sodor mereka lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya, dan melatih bekerjasama dalam merencanakan strategi dalam permainan. Mereka juga menyebutkan bahwa intensitas penggunaan gawai menurun setelah bermain gobak sodor, dimana saat malam hari biasanya mereka bermain *game online* dan setelah bermain gobak sodor mereka lebih memanfaatkan waktu mereka untuk belajar dan istirahat dengan cukup. Sejalan dengan penelitian (Asnani, 2020) yang menyatakan bahwa permainan gobak sodor dapat menurunkan intensitas penggunaan gawai dirumah. Selain itu penelitian (Sunaringtyas, 2022) juga menyatakan permainan gobak sodor dapat mempengaruhi penggunaan gawai. Penelitian lain dari (Jufrida et al., 2021) menyatakan bahwa permainan tradisional dapat mempengaruhi penggunaan gawai dimana rerata 25 jam/minggu menjadi 17 jam/minggu.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan gawai untuk mengerjakan tugas rumah di malam hari, akses media sosial, melakukan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* secara berlebihan saat malam hari. Sehingga berdampak pada waktu tidur. Sebagai tindakan preventif untuk mengurangi intensitas penggunaan gawai berlebih maka dapat diakukan terapi bermain seperti bermain gobak sodor, yang menimbulkan ketertarikan dan antusiasme pada siswa untuk berpartisipasi dalam permainan, sehingga akan memudahkan responden tidur lebih awal karena rasa lelah setelah bermain dan belajar.

**Tabel 4. Pretest-Posttest Kelompok Kontrol Edukasi Kesehatan (n=64)**

Ket	Kelompok	Mean	Std	Min	Max
Intensitas Penggunaan Gawai	<i>Pretest</i>	9.11	1.693	8	10
	<i>Posttest</i>	7.53	0.616	6	9

Berdasarkan hasil tabel 4 diketahui rata-rata intensitas penggunaan gawai pada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengalami penurunan, walaupun tidak signifikan pada kelompok intervensi. Sejalan dengan penelitian (Cahyono et al., 2023) yang menjelaskan

bahwa pemberian edukasi melalui *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan sehingga efektif untuk mencegah adiksi terhadap gawai pada anak. Penelitian (Apriningtyas, 2022) menyebutkan bahwa edukasi menggunakan *leaflet* berdampak pada meningkatnya pengetahuan sehingga mereka mampu menggunakan *gawai* secara bijak. Gawai memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan cara yang benar dan semestinya. Orang tua perlu memahami dampak positif dan dampak negatif dari gawai (Wijayanti et al., 2021). Dampak positif dari gawai seperti mempermudah komunikasi, akses informasi yang mudah, serta menambah relasi pertemanan. Sedangkan dampak negatif dari gawai adalah menimbulkan malas membaca, beraktifitas serta menjadi mudah marah, terganggunya konsentrasi, penurunan kemampuan bersosialisasi serta dapat merusak mata dan otak (Gabriela, 2021).

Faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan gawai salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan yang kurang tentang bahaya kecanduan gawai akan menimbulkan koping diri yang maladaptif dalam penggunaan gawai (Anggraeni, 2019). Sehingga untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan gawai maka perlu adanya edukasi terkait dampak penggunaan gawai (Jasmidalis et al., 2023).

Edukasi merupakan upaya untuk mempengaruhi orang lain, baik secara individu, kelompok sehingga tercapainya tujuan edukasi. Media edukasi dalam penelitian ini menggunakan *leaflet*. *Leaflet* merupakan salah satu media yang digunakan untuk memperkaya pengetahuan seseorang dengan tampilannya yang menarik. Media *leaflet* memberikan informasi yang lebih singkat, padat, mudah dimengerti (Aturrohman, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol setelah diberikan edukasi menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan gawai. Penelitian dilakukan kepada 64 responden yang dilakukan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. Responden menyebutkan bahwa setelah diberikan edukasi mengenai cara mengontrol penggunaan gawai mereka mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan jika bermain gawai secara berlebihan. Mereka juga menyebutkan bahwa intensitas penggunaan gawai berkurang secara bertahap, dimana biasanya di malam hari mereka sering begadang untuk bermain gawai. Beberapa responden mengatakan bahwa setelah diberikan edukasi, intensitas penggunaan gawai mereka menurun dan jam tidur mereka tidak terganggu karena sudah membatasi penggunaan gawai.

Peneliti berasumsi bahwa gawai memberikan dampak positif dan negatif bagi remaja, salah satu dampak negatifnya adalah timbulnya rasa malas dan gangguan pola tidur karena aktivitas penggunaan gawai di malam hari. Sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar remaja. Maka perlu adanya untuk mengurangi dampak negative penggunaan gawai. Salah satu tindakan preventif yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi melalui *leaflet* kepada siswa. Penggunaan *Leaflet* efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa dengan cara meningkatkan kesadaran, kemauan dan motivasi siswa akan pentingnya membatasi penggunaan gawai.

**Tabel 5. Analisa Perbedaan Intensitas Penggunaan Gawai pada Remaja Awal Sesudah Diberikan Terapi Bermain Gobak Sodor dan Sesudah Diberikan Edukasi**

	<i>Mean Rank</i>	<i>P Value</i>
<b>Kelompok Intervensi</b> (Terapi bermain gobak sodor)	32.50	0.000
<b>Kelompok Kontrol</b> (Edukasi)	96.50	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil analisis uji *Man-Whitney* diperoleh hasil *p value* = 0.000 atau nilai *p value* < 0.05 dimana  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan adanya perbedaan efektivitas antara pemberian terapi bermain gobak sodor dengan pemberian

edukasi terhadap intensitas penggunaan gawai pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Al-Huda 1 Karangpandan. Sehingga terapi bermain gobak sodor lebih efektif dari pada pemberian edukasi tentang intensitas penggunaan gawai.

Terapi bermain gobak sodor dapat memberikan kesan yang menyenangkan sehingga dapat mengalihkan remaja dari penggunaan gawai (Feni, 2021). Pola pikir remaja akan berubah sehingga memilih untuk mengesampingkan gawai dan memilih untuk bermain bersama temannya. Permainan gobak sodor dapat melatih interaksi sosial karena dalam permainan mereka selalu berkomunikasi untuk mengatur strategi, menjaga kekompakan, bersaing bersama lawan dan bersenang-senang bersama (Sunaringtyas, 2022).

Interaksi sosial juga terbentuk ketika remaja memberikan dukungan kepada kelompok lain yang sedang bermain, mengingat gobak sodor dilakukan secara bergantian antar kelompok dengan durasi 10 menit. Gobak sodor membutuhkan kerja sama yang baik antar pemain, meskipun dilakukan secara berkelompok, tetapi individu tetap memiliki tanggung jawab tersendiri untuk terhindar dari lawan dan memenangkan permainan (Nasta'in et al., 2021). Permainan yang menyenangkan berdampak pada partisipasi aktif individu sehingga dapat lupa dengan gawainya. Selain itu, permainan gobak sodor dapat membuat remaja lebih relax dan tidur pulas mengingat permainan membutuhkan energi yang banyak karena permainan yang melibatkan aktifitas fisik. Sehingga penggunaan gawai pada malam hari berkurang (Graciella, 2023).

Penurunan intensitas penggunaan gawai juga dapat dilakukan dengan edukasi pada siswa tentang dampak penggunaan gawai yang berlebihan. Salah satu media yang dapat digunakan untuk edukasi adalah *leaflet*. *Leaflet* menyajikan bentuk yang ringkas dalam penyampaian informasi, desain yang cukup menarik sehingga mudah diterima, leaflet juga memiliki bentuk yang mudah disimpan dan dibaca kembali (Andarmoyo, 2019). Sehingga pengetahuan akan suatu hal dapat meningkat dibandingkan sebelum dilakukan edukasi (Aturrohman, 2024). Disisi lain leaflet mempunyai kelemahan yaitu mudah rusak dan hilang (Citra & Kurniasari, 2022).

Edukasi dengan *leaflet* merupakan salah satu media alternatif yang dapat dibaca berkali-kali, serta memiliki gambar yang menarik dan pemberian keterangan singkat (Nurullita et al., 2023). Sehingga remaja terbantu dalam memahami materi penyuluhan (Harahap et al., 2022). Tingkat pengetahuan yang baik merupakan sebuah faktor meningkatnya perilaku yang adaptif (Nurullita et al., 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dapat dilihat dari hasil selisih nilai antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terapi bermain gobak sodor menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap penurunan intensitas penggunaan gawai dibandingkan dengan pemberian edukasi. Terapi bermain gobak sodor lebih mempengaruhi intensitas penggunaan gawai karena dalam permainan ini lebih banyak interaksi antar teman dan lebih banyak menguras energi sehingga mereka akan melupakan gawainya.

## KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan rata-rata usia responden kelompok intervensi adalah 13,58 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia responden adalah 13,36 tahun. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi mayoritas laki-laki sebanyak 44 responden (68,8%). Sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (53,1%).

Rata-rata intensitas penggunaan gawai pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi terapi bermain gobak sodor adalah 7,19 jam/hari dan setelah diberikan intervensi terapi bermain gobak sodor menjadi 2,55 jam/hari. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata

intensitas penggunaan gawai sebelum diberikan edukasi adalah 9,11 jam/hari dan setelah diberikan edukasi menjadi 7,53 jam/hari.

Analisis perbedaan intensitas penggunaan gawai pada remaja sesudah intervensi bermain gobak sodor dan diberikan edukasi di Madrasah Tsanawiyah Al Huda 1 Karangpandan menggunakan uji *Man-Whitney* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh hasil  $p \text{ value} = 0.000$  ( $p \text{ value} < 0.05$ ) sehingga terdapat perbedaan antara pemberian terapi bermain gobak sodor dan pemberian edukasi terhadap intensitas penggunaan gawai pada remaja awal yang signifikan dan dapat dilihat dari hasil selisih antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Adventus, M., Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Amalia, D. (2023). Optimalisasi Kemampuan Literasi Anak Usia Dini Melalui Pemanfaatan Media Gawai. *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 23–32.
- Anggraeni, S. (2019). Pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa S. K. B. 6 Banjarmasin. 6(2), 64–68. 68-Article Text-478-1-10-20190730
- Apriningtyas, B. G. (2022). Bijak Menggunakan Gadget Pada Anak Dan Remaja. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (Jpkmk)*, 2.
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19). <https://doi.org/3235-3239>. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Aryati, A., Pratama, A., & Yanuarti, E. (2023). The Parents' Efforts To Overcome Gadget Use Addiction in Early Childhood. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 5353–5359.
- Aslamia, R. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Menggunakan Leaflet terhadap Pengetahuan Tinea Versicolor di SMA N 1 Semende Kabupaten Muara Enim Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2764>
- Astriani, D. (2022). Play therapy dengan permainan tradisional “Gobak sodor” untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 98–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Aturrohman, B. (2024). Efektifitas Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan PUS Tentang Pemeriksaan IVA. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(3), 518–532.
- Cahyono, B. D., Aristawati, E., & Huda, N. (2023). Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget bagi Anak dan Remaja melalui Psikoedukasi Keluarga di Wilayah Perkebunan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1105–1110.
- Citra, D. S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet dan

- Website terhadap Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Faktor Risiko Diabetes Mellitus.e-ISSN (Vol. 6, Issue <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1).
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
- Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan Media Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3323–3334. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562>
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2021). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Tingkat Kecanduan Gadget di Kota Bukittinggi. *Real in Nursing Journal*, 3(3), 174-183.
- Feni, A. (2021). *Implementasi Permainan Tradisional Gobag Sodor Untuk Menurunkan Intensitas Penggunaan Gadget Di Rumah Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Idadisari Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)*.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- Gabriela, J. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini*. 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/Dinamika/2017.17.2.315>
- Graciella, B. (2023). *Syallum Syanttal Syandra, Nadya Keisha, Lidya Aprillia. Anomali Homo Ludens Dalam Lorong Waktu*, 148. 148.
- Harahap, R. A., Aidha, Z., & Putra, A. S. S. K. M. (2022). *Buku Ajar Dasar Promosi Kesehatan*. Merdeka Kreasi Group.
- Haryanti, R. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022a). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 3(1), 27–33.
- Haryanti, R. T., Susilowati, T., & Sari, I. M. (2022b). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 3(1), 27-33.
- Hayati, N., & Baidi, B. (2019). *Manajemen Pembelajaran Outing Class Dalam Meningkatkan Kemandirian Siswa Di Ra Nurul Quran Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018/2019 (Doctoral Dissertation, Iain Surakarta)*.
- Jasmidalis, D. A. S., Purnamasari, O., & Zulhaini, L. (2023). Edukasi Gadget Ramah Anak Usia Dini bagi Orang Tua. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.149>
- Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9>
- Kiniret, R. I. A., & Susilowati, T. (2021). Gambaran Karakteristik Anak Yang Mengalami Kecanduan Bermain Game Online. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 2(2), 42–46.
- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan radisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- Nasta'in, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa Se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020/2021. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35.
- Ni, O., Arnani, P. R., & Husna, F. H. (2021). *The Different Levels Of Gadget Addiction Among Elementary School Students Based On Gender*. 19.

- Nugraheni, K., & Yudanto, Y. (2020). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(3).
- Nurullita, U., Wardani, R. S., Meikawati, W., Anjani, R., Alri, S. R. D., & Sulistyawati, A. A. (2023). Penyuluhan Bahaya Kesehatan Akibat Gadget Pada Anak Dan Remaja Di Wilayah Kelurahan Purwosari Kota Semarang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 396-403.
- Rahayu, N. S., Elan, E., & Mulyadi, S. (2021). Analisis Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(2), 202–210.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Saadah, N., Suparji, S. S. T. M. P., & Sulikah, S. S. T. M. K. (2020). *Stimulasi Perkembangan Oleh Ibu Melalui Bermain dan Rekreasi Pada Anak Usia Dini*. SCOPINDO MEDIA PUSTAKA.
- Sari, R. S., & Afriani, F. (2019). Terapi Bermain Clay Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 51–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i1.151>
- Setioningrum, F. (2019). *Hubungan antara Konsep Diri dan Gaya Hidup dengan Intensitas Penggunaan Gadget pada Remaja (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Sunaringtyas, W. (2022). *Permainan Gobak Sodor terhadap Penggunaan Gadget pada Anak Usia 7-12 tahun*. 2(1). <https://doi.org/https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO>
- Suntari, N. L. P. Y., Saraswati, G. A. P. D., & Erni, S. I. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Saat Pandemi Covid-19 Dengan Ketajaman Penglihatan Siswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 46-59.
- Supartini, Y., Martiana, D., & Sulastrri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1).
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *In Jurnal KESMAS*, 11(4).
- Wati, D. R., Suryani, L., & Mudrikatin, S. (2023). Pengaruh Peer Group Discussion Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Seks Bebas Remaja SMA Di Magetan. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 53-60.
- Wirawan, N., & Nurviria, F. (2023). Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Ketajaman Penglihatan Mata Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Healthy Journal*, 12(1), 33–42.
- Yanti, N. P. E. D. (2020). Improved Knowledge Of Children And Parents After Education On Good Gadget Utilization. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(3), 165–172.
- Zaelani, A. F., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1868>