

EFEKTIVITAS INTERVENSI MUSIK GAMELAN UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN PERILAKU KECANDUAN GADGET PADA REMAJA

Nimas Bondhan Kinanthi

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nimasbkinanthi@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran daring yang diselenggarakan selama pandemi COVID-19 berdampak pada intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi pada siswa. Jika hal tersebut dilakukan di luar kepentingan pembelajaran, maka dikhawatirkan akan muncul perilaku kecanduan *gadget* pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi musik gamelan terhadap kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *non-randomized pretest posttest control group design* yang dilaksanakan selama enam kali pertemuan dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu remaja Desa Manjungan, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten yang berusia 10-13 tahun, mengalami kecenderungan perilaku kecanduan *gadget*, dan bisa memainkan alat musik gamelan. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 18 orang yang terdiri dari 9 remaja dalam kelompok eksperimen, dan 9 remaja dalam kelompok kontrol. Tingkat kecanduan *gadget* diukur menggunakan Skala SAS-SV yang terdiri dari 23 aitem valid ($\alpha = 0.870$). Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Selain itu, uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecanduan *gadget* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan ($Sig = 0.000, p < 0,05$). Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa intervensi musik gamelan mampu berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja. Pemberian intervensi musik dalam setting kelompok telah terbukti mampu mengurangi isolasi diri, meningkatkan motivasi anggota untuk berpartisipasi, meningkatkan kehadiran kelompok, dan meningkatkan perasaan senang bagi peserta.

Kata Kunci : Intervensi Musik Gamelan, Perilaku Kecanduan *Gadget*, Remaja