

## **Teknik Hipnoterapi dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja**

Welly<sup>1</sup>, Edo Gusdiansyah<sup>2</sup>, Yuanita Ananda<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Keperawatan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52 B, Padang, 25134, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Jl Limau Manis, Kec. Pauh, Kota Padang, 25176, Indonesia

Email: [wellysajaa@gmail.com](mailto:wellysajaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [edo.gusdiansyah@gmail.com](mailto:edo.gusdiansyah@gmail.com)<sup>2</sup>, [yuanita.ananda88@yahoo.com](mailto:yuanita.ananda88@yahoo.com)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Pada masa remaja terjadi perkembangan dari berbagai aspek kehidupan yaitu perkembangan fisik, kognitif, kepribadian dan sosial. Dalam tahap perkembangan remaja, ada beberapa perilaku yang menyimpang yang dilakukan oleh remaja, salah satunya yaitu kecanduan *Game Online*. Seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu  $\geq 2$  jam per hari untuk bermain *Game Online*. Beberapa dampak dari kecanduan *Game Online* bagi remaja yaitu cenderung malas, suka bolos sekolah, berbohong, kurang bergaul, dan menjadi agresif, sulit untuk berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah, selain itu remaja cenderung cuek dan acuh tak acuh. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah tersebut adalah dengan terapi komplementer seperti Terapi Hipnoterapi. Tujuan dari penelitian ini yaitu diketahuinya pengaruh teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan *Game Online* pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experiment* dengan desain *pretest-posttest eksperiment design*. Jenis rancangan penelitian ini one grup dengan menggunakan uji *T-paired samples*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat kecanduan *Game Online* sebelum diberikan hipnoterapi dengan nilai mean 55,55, sesudah diberikan hipnoterapi adalah nilai mean menurun menjadi 42,45. Hasil statistik diperoleh adalah *p value*  $(0,000) < \alpha 0,05$ . Disarankan kepada orang tua remaja untuk selalu mengawasi dan mendidik anak dalam berperilaku, bersikap dan berteman sehingga tidak menimbulkan kecanduan *game online* yang menetap sehingga berpengaruh terhadap pendidikan.

**Kata Kunci** : *Game Online*, Hipnoterapi, Remaja, Adiksi

## ***Hypnotherapy Techniques in Reducing Online Game Addiction in Teenagers***

### **Abstract**

During adolescence, there are developments in various aspects of life, namely physical, cognitive, personality and social development. In the stage of adolescent development, there are several deviant behaviors carried out by adolescents. One of them is addiction to online games. Someone who is addicted usually spends 2 hours per day playing online games. Some of the effects of online game addiction for teenagers are they tend to be lazy, like to skip school, lie, don't get along, and become aggressive, it's difficult to concentrate on lessons at school, besides that teenagers tend to be indifferent and indifferent. Efforts are being made to overcome this problem by using complementary therapies such as Hypnotherapy. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy techniques in reducing online game addiction in adolescents in the working area of Kuranji Padang Health Center. This research method used is *true experiment* with *Pretest-Posttest Experiment design*. This type of research design is one group using the *T-paired samples test*. The results showed the average level of online game addiction before being given hypnotherapy with a mean value of 55.55, after being given hypnotherapy was a mean value of 42.45. Statistical results obtained are *p value*  $(0.000) < 0.05$ . It is recommended for parents of teenagers to always supervise and educate children in behaving, behaving and making friends so that they do not cause permanent online game addiction so that it affects education.

**Keywords**: *Online Games, Hypnotherapy, Teenagers, and Addiction*

## PENDAHULUAN

Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), (2018) batasan remaja usia 10-20 tahun dan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengatakan remaja adalah yang berusia 15-24 tahun, dari uraian diatas remaja ditentukan dalam batas usia 10-24 tahun (Sarwono, 2019) Aspek-aspek perkembangan remaja meliputi perkembangan fisik, kognitif, dan perkembangan kepribadian dan sosial. Perkembangan fisik pada remaja yaitu perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik (Yudrik Jahja, 2019).

Perilaku yang menyimpang dilakukan remaja salah satunya adalah kecanduan *Game Online*. *Game Online* adalah suatu game yang berbasis elektronik dan visual dengan menggunakan internet sebagai media bermainnya. *Game Online* ini sering dimainkan oleh remaja sampai tidak mengenal waktu (E Kurniawan, 2019). Melihat keberadaan *Game Online* di masyarakat, banyak remaja mengalami kecanduan *Game Online*. Seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu  $\geq 2$  jam per hari untuk bermain *Game* (Guno, 2018).

Beberapa dampak dari kecanduan *Game Online* bagi remaja sendiri yaitu remaja cenderung malas, suka bolos sekolah, berbohong, kurang bergaul, dan menjadi agresif. Dampak terhadap pendidikan yaitu remaja sulit untuk berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah, selain itu remaja cenderung cuek dan acuh tak acuh. Kemudian, dampak terhadap keluarga dan masyarakat yaitu remaja lebih agresif serta kurang memahami perasaan orang lain, umumnya remaja juga akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain (E Kurniawan, 2019).

Dalam mengatasi masalah perilaku dapat menggunakan beberapa terapi komplementer. Terapi komplementer yaitu metode pengobatan di luar pengobatan medis konvensional, tetapi terapi komplementer merupakan pendukung pengobatan medis konvensional (Syarifudin, 2018). Salah satu cabang dari terapi komplementer yaitu hipnoterapi (Putri & Amalia, 2019). Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan *Game Online*,

karena kecanduan *Game Online* termasuk gangguan perilaku (Syarifudin, 2018). Kebiasaan atau perilaku muncul pada level bawah sadar, sehingga akan lebih cepat dan efektif untuk menghilangkan suatu perilaku melalui hipnotis karena bisa mengakses secara langsung informasi pada level bawah sadar. Dalam mengatasi perilaku menyimpang pada remaja dapat menggunakan beberapa teknik dalam hipnoterapi seperti teknik *direct suggestion*, *parts therapy*, dan *regresi* umur (Suwandi, 2017).

Kebanyakan remaja dan orang tua tidak mengetahui cara mengatasi kecanduan *Game Online* pada remaja selain mengambil *handphone* yang digunakan atau diberi larangan keras oleh orang tua, sehingga remaja merasa tidak senang dan melakukan perilaku yang menyalahi aturan atau norma yang ada. Dalam mengatasi masalah perilaku dapat menggunakan beberapa terapi komplementer seperti Terapi Hipnoterapi. Hipnoterapi dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan game online, karena kecanduan *Game Online* termasuk gangguan perilaku. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan *Game Online* pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *pre-experimental* dengan rancangan yang digunakan *one grup pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang. Jumlah sampel yang di ambil yaitu sebanyak 20 orang responden dengan teknik pengambilan secara *Random sampling*. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup Pada pernyataan negatif diberi nilai (4) sangat setuju, (3) setuju, (2) tidak setuju, (1) sangat tidak setuju dan pernyataan positif diberi nilai (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) tidak setuju, (4) sangat tidak setuju. Metode penelitian ini yang digunakan adalah true experiment dengan desain *Pretest-Posttest Eksperiment design*. Jenis rancangan penelitian ini one grup dengan menggunakan uji *T-paired samples*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1** Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Remaja Sebelum diberikan Perlakuan Hipnoterapi

	Mean	N	Standar Deviasi	Standar Error Mean
<i>Pre test</i>	55,550	20	1,099	0,246

Berdasarkan tabel 1 dilihat bahwa rerata tingkat kecanduan *Game Online* sebelum diberikan hipnoterapi dengan nilai mean 55,55. Standar deviasi diperoleh 1,099 dengan standar error mean 0,246.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanti, N.F (2019) tentang pengaruh *cognitive behavior therapy* terhadap adiksi *Game Online* pada remaja di SMP ditemukan hasil rata-rata sebelum dilakukan *cognitive behavior therapy* adalah 64,68.

Dampak bermain *Game Online* ada dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif meliputi melatih fisik, kebugaran dan nutrisi, melatih ketangkasan, keterampilan sosial, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan sportivitas, mengurangi stres, membentuk tim kerja, mengalihkan rasa sakit, dan membuat bahagia (Af, 2019). Sedangkan dampak negatif meliputi dampak terhadap kesehatan yang membuat kesehatan remaja menurun, dampak terhadap individu seperti suka mencuri dan malas, dampak terhadap pendidikan, dan dampak terhadap keluarga dan masyarakat (Eko Kurniawan, 2019).

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bagian dari kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder, karena internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *Computer Game Addiction* (berlebihan bermain *game*) (Kurniawan, 20019). Seseorang dikatakan kecanduan bermain *game online* biasanya menggunakan waktu  $\geq 2$  jam per hari untuk bermain *Game Online* (Kusuma. O.C, 2019).

**Tabel 2.** Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Remaja Sesudah diberikan Perlakuan Hipnoterapi

	Mean	N	Standar Deviasi	Standar Error Mean
<i>Post test</i>	42,450	20	1,986	0,444

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rerata tingkat kecanduan *Game Online* sesudah diberikan hipnoterapi dengan nilai mean 42,450. Standar deviasi diperoleh 1,986 dengan standar error mean 0,444.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Solikhah (2016) tentang efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak sekolah dasar di SDN Jumeneng ditemukan hasil tingkat kecanduan setelah perlakuan mengalami penurunan dari 2,831 menjadi 1,707 sesudah dilakukan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Manfaat dari hipnoterapi adalah untuk mengatasi kebiasaan buruk dan perilaku negatif. Beberapa kebiasaan buruk yang dimaksud seperti merokok, kecanduan alkohol dan obat-obatan, mencuri, berkelahi, dan kecanduan *game online* (Suwandi, 2017).

Menurut Suwandi (2017) hipnoterapi salah satu teknik yang efektif digunakan dalam penanganan penyimpangan perilaku. Kecanduan *game online* merupakan salah satu penyimpangan perilaku. Mengatasi kecanduan *game online* dengan hipnoterapi bisa mempercepat proses menghilangkannya. Hal ini dapat terjadi karena melalui hipnoterapi terapis dapat mengakses informasi secara langsung di level bawah sadar.

**Tabel 3.** Perbedaan Rerata Tingkat Kecanduan *Game Online* pada Remaja Sebelum dan Sesudah Perlakuan Hipnoterapi Hipnoterapi

	Mean	Standar Deviation	Standar error mean	T	df	Sig. (2-tailed)
Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Sebelum dan Sesudah	13,100	2,245	0,502	26,090	19	0,000

Tabel 3 menunjukkan selisih rerata tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah perlakuan hipnoterapi adalah mean 13,100. Setelah dilakukan uji statistik *T-test* di dapatkan nilai *p value*  $(0,000) < \alpha 0,05$ . Maka terdapat pengaruh teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di wilayah kerja Kuranji.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nanda Pratama, n.d.(2019) tentang penerapan hipnocaring guna mengatasi kecanduan *game online* yang berlebihan pada remaja di desa Kabumen, Baturraden ditemukan hasil rata-rata selisih sebelum dan sesudah dilakukan *hipnocaring* adalah mean 4,400.

Penatalaksanaan kecanduan *game online* dapat menggunakan terapi komplementer salah satunya adalah *hipnoterapy*.

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam penanganan penyimpangan perilaku. Beberapa kebiasaan buruk yang bisa dihilangkan dengan hipnotis adalah merokok, memakai narkoba, mencuri, berkelahi, minum alkohol, dan kecanduan *game online* (Suwandi, 2017).

Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik (Syarifudin, 2018).

Dalam mengatasi perilaku menyimpang pada remaja dapat menggunakan beberapa teknik dalam hipnoterapi seperti teknik *direct suggestion*, *parts therapy*, dan regresi umur. Pikiran bawah sadar sekitar 88% terletak di *medulla oblongata* yang terbentuk sejak dalam kandungan (Syarifudin, 2018).

## SIMPULAN

Terdapat penurunan kecanduan *Game Online* sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnoterapi sebanyak 20%. Setelah dilakukan uji statistik *T-test* di dapatkan nilai *p value*

$(0,000) < \alpha 0,05$  Terdapat pengaruh teknik hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Alifah Padang, kepala Dinas Kesehatan Kota Padang dan Kepala Puskesmas Kuranji Padang serta kepada semua pihak yang terlibat sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, F. (2019). *Perilaku Sosial Siswa Penggemar Game Online di Lingkungan Sekolah SMAN 1 Solok Selatan*. Universitas Negeri Padang.
- Guno, D. C. (2018). Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kecamatan Magetan. *Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kecamatan Magetan*, i–8.
- Kurniawan, E. (2019). Pengaruh Adiksi Bermain Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Sholat Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 SIAK. *Institusional Repository*.
- Kurniawan, Eko. (2019). *Pengaruh Adiksi Bermain Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Sholat Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 SIAK Kecamatan SIAK Kabupaten SIAK*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kusuma. O.C. (2019). *Hubungan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 10 Kota Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Nanda Pratama, K. (n.d.) (2019). Penerapan Hipnocaring Guna Mengatasi Kecanduan Game Online Yang Berlebihan. *2020, 1*(1), 54–61.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi*

*Dalam Keperawatan. PUSTAKA BARU.*

- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja* (15th ed.). Rajawali Pers.
- Solikhah, F. & C. (2016). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak Sekolah Dasar Di SD N Jumeneng, Sumberadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2).
- Suwandi, A. (2017). *Turbo Speed Hipnotis Rahasia Belajar Hipnotis Instant & Teknik Menghipnotis Cepat Dalam Hitungan Detik*. Titik Media.
- Syarifudin, A. (2018). *Konsep Manajemen Nyeri Dengan Hipnoterapi* (Pertama). Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2018). *World Health Statistic*.
- Yanti, N.F, D. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja Di Smp N 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 3(19).  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.756>
- Yudrik Jahja. (2019). *Psikologi Perkembangan* (Pertama). Kencana.