



PENERAPAN HIPNOCARING GUNA MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE YANG BERLEBIHAN PADA REMAJA DI DESA KEBUMEN, BATURRADEN

Koernia Nanda Pratama^{*1)}, Rusyanto², Imaniar Vitasari³

¹Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

²Mahasiswa, Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

³Alumni STIKES Kota Sukabumi, Sukabumi

Corresponding author: koernia.pratama@unsoed.ac.id.

Abstrak

Kehadiran teknologi yang memanfaatkan internet pada bidang hiburan yaitu game online. Banyaknya warung internet atau game center juga semakin memudahkan game online untuk diakses masyarakat khususnya remaja, sehingga game online sudah menjadi sarana hiburan yang populer dan begitu lekat dikalangan remaja. Metode hipnocaring bekerja di alam bawah sadar manusia sehingga dapat mempengaruhi sikap bahkan perilaku seseorang. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan ketergantungan game online anak usia remaja. Metode praktik yang digunakan adalah edukasi dan simulasi terapi. Kegiatan diikuti oleh 28 anak usia remaja. Hasil kegiatan menunjukkan edukasi terapi hipnocaring dapat menurunkan ketergantungan game online anak usia remaja berdasarkan hasil p value=0,042. Masalah ketergantungan game online menggunakan terapi hipnocaring diharapkan dapat diterapkan di masyarakat secara berkelanjutan terutama sebagai upaya menurunkan kecanduan game online pada anak usia remaja.

Kata kunci: anak usia remaja, hipnocaring, game online

Abstract

The presence of technology that utilizes the internet in the entertainment field is online gaming. The number of internet cafes or game centers also makes it easier for online games to be accessed by the public, especially adolescents so that online games have become a popular entertainment facility and are so close to adolescents. Hypnocaring method works in the human subconscious so that it can influence the attitude and even behavior of a person. This activity aims to reduce the dependence of online games for teenagers. The practice methods used are education and simulation. The activity was attended by 28 teenagers. The

results of the activity show that hypnocaring therapy education can reduce online game dependency of teenagers based on the results of p value = 0.042.

Keywords: teenagers, hypnocaring, online games

1. PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang kesehatan dapat terus meningkat melalui peran dari para generasi muda yaitu remaja. Remaja merupakan generasi penerus bangsa, usia remaja adalah peralihan dari usia anak dan masa usia dewasa yaitu antara usia 12 sampai dengan 21 tahun. Pada masa remaja adalah periode yang akan membentuk pola kebiasaan kesehatan seumur hidup (Batubara, 2010). Dalam mendapatkan rasa kebebasan beberapa remaja memiliki perilaku berisiko, salah satunya adalah bermain *game online* yang berlebihan. Hal tersebut di pengaruhi oleh teman sebaya, keluarga dan karakteristik dari masyarakat dimana mereka tinggal. *Game online* merupakan sebuah tren hobi baru bagi kalangan remaja pada jaman modern saat ini. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di komputer, laptop, dan perangkat lainnya, *smartphone* yang terhubung dengan jaringan internet.

Semakin berkembangnya *game online* menyebabkan para penggunanya menjadi kecanduan. Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan bermain game). Perilaku adiktif mengacu pada perilaku yang berlebihan, kompulsif, tidak terkendali, dan psikologis atau merusak secara fisik (Lemmens, 2009).

Game online selalu diyakini memberikan pengaruh negatif kepada para pemainnya. Hal ini terutama karena sebagian besar *game* yang adiktif dan biasanya tentang kekerasan pertempuran dan berkelahi. Mayoritas orang tua dan media berpikir dan percaya bahwa permainan merusak otak anak-anak dan mempromosikan kekerasan di antara mereka. Peran orang tua sangat penting untuk manajemen anak dalam bermain *game online*. Maka dari itu pendidikan bahaya *game online* harus diberikan sejak dini kepada anak dan orang tua.

Game online pada dasarnya di gunakan untuk mengurangi kejenuhan dan hanya sebagai refreshing otak setelah melakukan kegiatan dan aktivitas dalam kesehariannya. Pada saat ini yang terjadi adalah *game online* tersebut menjadikan pemainnya kecanduan menjalankan permainan yang terus menerus dengan intensitas yang tinggi membuat para remaja menjadi kecanduan, masalah ini dapat berdampak negatif bagi perkembangan usia remaja. Para pecandu *game online* menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam kehidupan sehari-hari, bahkan sampai dengan kurangnya rasa sosial dalam bermasyarakat dan malas belajar.

Bermain *game online* yang berlebihan sangat berbahaya. Masa remaja merupakan tahap dimana remaja masih menimba ilmu di sekolah. Dengan bermain *game online* yang secara terus menerus dapat menurunkan prestasi belajarnya. Menurut Kurniawan (2017) menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan baik saat di berikan tugas, dalam proses belajar dan kegiatan lain di luar akademik, serta penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Remaja yang memiliki masalah tersebut biasa mengerjakan tugas sekolah setelah mendekati batas waktu yang ditentukan. Hal tersebut membuat rasa takut, menjadi muncul memiliki kecemasan dan merasa tertekan.

Prevalensi remaja bermain *game online* pada tahun 2016 di Indonesia sekitar 44,10% dan pada remaja yang berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun kurang lebih sebanyak 18,40% (APJII, 2016). Masalah kecanduan *game online* di Indonesia angkanya semakin terus meningkat, bahkan sampai dengan perankingan di Dunia, Indonesia menempati urutan ke 6 untuk jumlah remaja yang ketergantungan terhadap *game online* yaitu dengan presentase 112,6 % pada tahun 2017. Hal ini merupakan masalah serius dan dapat menimbulkan dampak terhadap seseorang.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelompok remaja Desa Kebumen Baturraden, ditemukan beberapa data kebiasaan bermain *game online* di RW 4 Desa Kebumen Baturraden. Data yang ditemukan yaitu remaja yang memiliki kebiasaan bermain *game online*; 84,6% dari 26 remaja, 15,4 % tidak bermain *game online*, Belum pernah dilakukan penanggulangan untuk mengurangi ketergantungan remaja terhadap *game online*. Sebagian besar remaja bermain *game online* karena adanya ajakan dan konformitas dari teman sebayanya dan mudahnya sarana serta prasarana seperti *smartphone* yang terkoneksi dengan jaringan internet untuk mengakses *game online*. Hal ini bisa saja disebabkan karena sebagian besar remaja memiliki *smartphone* yang canggih, namun kurang terkontrol oleh orang tuanya. Oleh karena itu, diperlukan terapi yang tepat pada remaja untuk mengurangi ketergantungan bermain *game online*. Terapi yang akan dilakukan adalah dengan memberikan sugesti positif melalui hipnocaring.

Terapi hipnocaring diketahui dapat membantu untuk menanamkan sugesti positif pada remaja.. Remaja akan mudah untuk mengurangi ketergantungan terhadap game online. Beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi psikologi dapat membantu untuk mengurangi ketergantungan remaja terhadap *game online*. Wulandari (2016) menyatakan hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok remaja ($p = 0,001$). terapi hipnocaring mampu untuk membantu remaja mengurangi ketergantungan dari *game online*. Tujuan mengurangi ketergantungan *game online* dengan menggunakan terapi hipnocaring adalah meningkatkan kualitas kesehatan remaja dalam hal menghadapi kecanduan terhadap game online.

2. TUJUAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* yang berlebihan pada remaja menggunakan terapi keperawatan hipnocaring.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan di Desa Kebumen Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas dengan sasaran remaja yang kecanduan dengan *game online* dan *smartphone*. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan edukasi simulasi/praktik hipnocaring untuk menanggulangi kecanduan *game online* secara langsung agar dapat membantu mengurangi kecanduan *game online* pada remaja. Bahan dan alat yang dibutuhkan dalam kegiatan antara lain LCD dan speaker untuk kegiatan edukasi sedangkan simulasi/praktik hipnocaring menggunakan karpet, ruangan yang kondusif serta pendingin ruangan untuk memberikan rasa nyaman pada peserta yang mengikuti terapi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode data primer melalui pengisian kuesioner sebelum dan setelah dilakukan kegiatan/intervensi. Analisis data dilakukan secara analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan untuk menggambarkan perubahan sikap remaja setelah diberikan terapi hipnocaring dalam bentuk tabel.

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan Karangtaruna Desa Kebumen Kecamatan Baturraden dan mahasiswa Ners UNSOED angkatan 23 kelompok 4 meliputi kontrak waktu, persiapan tempat, dan sasaran kegiatan. Pihak Karangtaruna dan

orangtua/warga yang memiliki anak remaja dengan kecanduan *game online* merasa sangat antusias dengan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan sangat kooperatif untuk bekerja sama dengan menyediakan seluruh fasilitas yang dibutuhkan seperti tempat yang nyaman dan peralatan lain yang dibutuhkan. Proses selanjutnya adalah mempersiapkan intervensi kegiatan. Mahasiswa Ko-Ners UNSOED angkatan 23 kelompok 4 juga membantu menyediakan materi untuk ikut melakukan intervensi dengan memberikan materi terkait pengetahuan tentang bahaya kecanduan *game online*. Pengabdian memberikan edukasi menggunakan metode terapi langsung selama 60 menit lalu dilanjutkan dengan pembagian kenang-kenangan dan permainan *ice breaking* agar remaja lebih bersemangat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

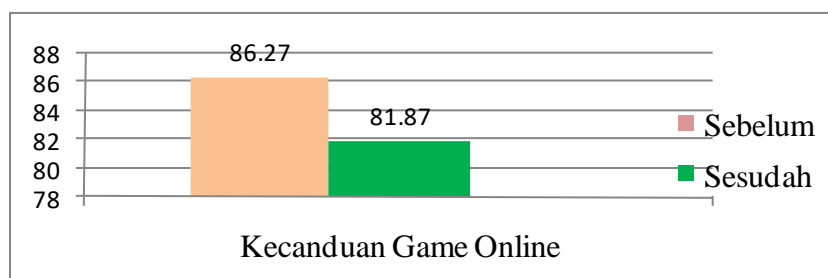
Hipnotherapy mampu mengurangi kecanduan *game online* pada anak remaja. Merubah sikap membutuhkan waktu yang cukup panjang, namun dengan menggunakan teknik hipnotherapy dapat lebih mempercepat untuk merubah sikap dan *mindset* seseorang.

Hipnotherapy dapat mengintegrasikan aspek psikologis, sosial dan spritual dalam perawatan klien dengan memberikan dukungan pada individu supaya aktif menjalankan terapi atau pengobatan bagi keberhasilan tindakan medis (Irianto, 2014).

Berikut hasil terapi hipnotherapy untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja di Desa Kebumen Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas.

Tabel 1 Hasil uji *paired t test* pada variabel Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Desa Kebumen Kecamatan Baturraden Tahun 2019 (n=30)

Variabel	Kelompok Intervensi			p value
	Mean sebelum	Mean Sesudah	Beda mean	
Kecanduan game online remaja	86,27	81,87	4,400	0.000



Grafik 1. Distribusi Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di Desa Kebumen Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas.

Intervensi keperawatan melalui terapi hipnotherapy dilakukan pada remaja kurang lebih selama empat minggu. Kecanduan *game online* pada remaja rata-rata menurun sebesar 4,40. Berdasarkan hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnotherapy mampu menurunkan kecanduan *game online* pada remaja dengan signifikan.



Gambar 1. Pengabdian Memberikan Terapi Hipnocaring Pada Remaja



Gambar 2. Pengabdian Kolaborasi dengan Mahasiswa Ners 23 UNSOED

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Gaysina, et al 2015). Pada masa remaja keinginan untuk memperoleh informasi juga tinggi, hal ini dipengaruhi juga dari perkembangan teknologi informasi menyebabkan masuknya budaya-budaya baru dengan nilai-nilai dan norma-norma baru memberikan pilihan lebih banyak bagi para remaja dalam berinteraksi sosial (bergaul). Kehadiran video game di tengah-tengah laju teknologi telah membawa pengaruh besar terhadap perkembangan pribadi dan adaptasi remaja, bahkan tidak sedikit remaja yang berubah menjadi pecandu game sehingga lupa pada jati diri mereka yang sesungguhnya. Waktu yang semestinya dipergunakan untuk bermain dengan teman sebaya atau belajar, telah disita demi bisa duduk berlama-lama untuk bermain game. Akibat dari bermain game online terlalu sering maka akan berakibat menjadi kecanduan. Hal tersebut merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah computer game addiction (berlebihan dalam bermain game) (Ulfa, 2017).

Seiring dengan munculnya masalah yang disebabkan oleh psikologis diantaranya karena game online, dikembangkan berbagai metode yang diharapkan bisa mengatasinya. Metode ini dikembangkan oleh para profesional yang sudah ahli dibidangnya masing-masing salah satunya para hipnoterapist yang mengembangkan ilmu berbasis hypnosis untuk mengatasi masalah yang terjadi. Hipnocaring adalah sebuah penyembuhan dengan hipnotis. hipnocaring merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar (Haryanto, 2015). Pengertian lain tentang hipnocaring merupakan perpaduan antara model teori *caring*, *hypnosis* dan *comfort* yang di dalamnya terdapat edukasi kesehatan. Hipnocaring adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnocaring merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan trance-hypnosis. Penerapan

hipnocaring akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapist. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik. Sehingga hipnocaring sebagai disiplin ilmu yang berbeda dalam memberikan intervensi keperawatan dan terapi komplementer. (Fachry, 2014).

Terapi komplementer tertera dalam PERMENKES No. 1109/2007 tentang pengobatan komplementer dan alternatif di pelayanan kesehatan selain itu juga tercantum pada UU Keperawatan tahun 2014 pasal 4 bahwa perawat dapat memberikan tindakan keperawatan langsung dan memberikan terapi komplementer. Oleh karena itu terapi komplementer memberikan kesempatan kepada perawat untuk mengembangkan diri dalam memberikan intervensi keperawatan komunitas.

Tahapan edukasi kesehatan yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap bahaya kecanduan *game online* dengan komunikasi persuasif memberikan bujukan secara langsung kepada remaja untuk meningkatkan efikasi diri dalam menahan keinginan bermain *game online* dengan cara mengalihkan terhadap kegiatan positif lainnya. Sedangkan hypnosis merupakan pengaruh yang diberikan dengan sugesti kepada remaja melalui pikiran bawah sadar remaja sehingga dapat mempengaruhi secara langsung dengan sugesti-sugesti yang sudah ditetapkan untuk memotivasi remaja dalam meninggalkan ketergantungan terhadap *game online* dalam mengisi waktu luang. Dalam merubah efikasi seseorang yang paling sering digunakan yaitu bujukan lisan berisi sugesti, apabila sugesti diberikan tepat pada sasaran dan diberikan oleh orang yang profesional dan memiliki kemampuan dapat meningkatkan *self efficacy* seseorang (Lenz & Shortridge, 2002). Intervensi hipnocaring merupakan suatu terapi komplementer untuk menghilangkan kecanduan *game online* pada remaja.

Pengertian terapi yang digunakan oleh pengabdian menurut Haryanto (2015) hipnocaring yaitu intervensi keperawatan yang mampu memberikan dampak langsung kepada klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, terutama pada penelitian ini memiliki dampak langsung untuk mengurangi kecanduan terhadap remaja dalam bermain *game online*. Terapi ini menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merelaksasikan kondisi pasien, sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat. Menurut Irianto, (2014) terapi kognitif seperti hipnosis ini merupakan jenis terapi yang efektif dalam mengatasi beberapa masalah kesehatan, termasuk dalam menurunkan tekanan darah dengan sedikit atau hampir tidak ada efek samping sama sekali. Dampak yang diharapkan adalah dapat segera merilekskan dan menurunkan tekanan darah, meningkatkan pemulihan fisik, serta meringankan respon psikoemosional pasien. Hipnocaring bermanfaat untuk mengubah fungsi sensori-perseptual (masalah nyeri dan kenyamanan), mampu mengatasi rasa sakit, dan membuat seseorang merasa nyaman, mampu mengatasi penyakit somatik berupa trauma akibat kecelakaan fisik, operasi, kanker dan sebagainya, mampu mengatasi masalah psikosomatik berupa kecemasan, mengatasi masalah trauma dan mengatasi phobia (roy, 2011).

5. KESIMPULAN

Kecanduan *game online* menurun setelah dilakukan intervensi dan edukasi melalui terapi hipnocaring. Hipnocaring dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan kecanduan *game online* pada anak usia remaja kegiatan ini diharapkan mampu diterapkan oleh para remaja dan orang tua sehingga mampu meningkatkan motivasi pada remaja agar

tidak berlebihan dalam bermain *game online*. Puskesmas bekerja sama dengan pihak Desa terutama karangtaruna dalam menanggulangi masalah kecanduan *game online* pada remaja.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bekerja sama dengan baik dalam penelitian ini yaitu Karangtaruna Desa Kebumen Kecamatan Baturraden, Ko Ners UNSOED Angkatan 23 Kelompok 4, orang tua, dan para remaja yang menjadi peserta di Desa Kebumen Kecamatan Baturraden.

7. REFERENSI

- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi (doctoral dissertation, universitas airlangga).
- Adi irianto, dkk,” 2014. Pengaruh hipnocaring terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi di rs telogorejo,” jurnal kesehatan (april, 2014). Hal. 3.
- APJII. 2016. Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2016. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Batubara, j.s.r. 2010. Adolescent development (perkembangan remaja). Sari pediatri, vol. 12, no. 1,
- Ellias. 2009. Hipnosis & hipnoterapi, transpersonal / nlp, pustaka pelajar, jogjakarta
- Fachry ha. 2014. The real art of hipnosis : kolaborasi seni hipnosis timur- barat, gagas media, jakarta.
- Gaysina, et al. 2015. Pubertal Maturation and Affective Symptoms in Adolescence and Adulthood : Evidence from Prospective Birth Cohort. Development and Psychopathology 2015. Cambridge University Press 2015.
- Haryanto, Joni.(2015). Aplikasi hipnocaring. Perkuliahan terapi Komplementer. Fakultas Ilmu Keperawatan.: Universitas Indonesia.
- Indrayanti. 2016. Pengaruh hipnocaring terhadap self efficacy ODHA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Depok: Program Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan.
- Kurniawan, 2017. Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Yogyakarta. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017) : Print ISSN 2460-1187, Online ISSN 2503-281X.
- 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. doi: 10.1080/15213260802669458 (diakses April 2020).
- Lenz, Elizabeth R., and Shortridge-Baggett, Lillie.(2002) Self efficacy in Nursing : Research and Measurement Perspectives. New York, NY, USA: Springer Publishing Company,. ProQuest ebrary. Web. 25 January 2016.
- PERMENKES No. 1109/2007 tentang pengobatan komplementer dan alternatif di pelayanan kesehatan selain itu juga tercantum pada UU Keperawatan tahun 2014 pasal 4
- Roy hunter ms. 2011. Seni hypnotherapy: penguasaan teknik yang berpusat pada klien. Terjemahan oleh paramita. Jakarta: pt indeks.
- Ulfa, mimi. 2017. Effect of addiction online game on adolescent behavior in mabes game center road hr.subrantas in pekanbaru. Skripsi. Department of sociology, faculty of

social and political sciences university of riau. Jom. Fisip vol. 4 no. 1.
Wulandari, Ayu. 2016. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Remaja. Makassar: Universitas Negeri Makassar.*
<http://eprints.unm.ac.id/4090/>