

PENGARUH HIPNOTHERAPY TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 CILEUNYI

Juju Juhaeriah, Reny Sukarni
STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi
nala_snonk@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kecanduan games online pada remaja dapat mempengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sosial sehari-hari. Salah satu dampaknya adalah pecandu game online akan duduk di depan komputer selama berjam-jam bermain game online dan melalaikan tugas yang lainnya. Umumnya pecandu bermain game online lebih dari 8-10 jam perhari dan paling sedikit 30 jam perminggu. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang salah satunya diakibatkan karena kecanduan game online. Menurut Mental Health First Aid pertolongan untuk kesehatan jiwa atau dukungan awal kesehatan jiwa dapat diatasi dengan menggunakan hipnoterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapy terhadap kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi. Desain penelitian yang digunakan Pre-exsperiment dengan rancangan One Group Pretest Postest Design. Sampel penelitian adalah remaja kelas 1 dengan kecanduan game online berat di SMPN 1 Cileunyi sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Analisa bivariat yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa wilcoxon. Hasil penelitian kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi yaitu nilai tengah waktu penggunaan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit per hari dengan standar deviasi 7,36. Kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi yaitu rata-rata waktu penggunaan 135.44 menit per hari dengan standar deviasi 0,80. Terdapat pengaruh hipnoterapy terhadap kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi dengan nilai p.value adalah $0,000 \leq \alpha$ ($\alpha=0,05$).

Kata Kunci: *Hypnotherapy, Kecanduan game online*

ABSTRACT

Background: Addiction to online games in adolescents can affect the social aspects of adolescents in living their daily social life. One result is that online gaming addicts will sit at the computer for hours playing online games and neglect other tasks. Generally addicts play online games more than 8-10 hours per day and at least 30 hours per week. The prevalence of mental emotional disorders as indicated by symptoms of depression and anxiety for ages 15 and over reaches around 14 million people or 6% of Indonesia's population, one of which is due to addiction to online games. According to Mental Health First Aid, help for mental health or early mental health support can be overcome by using hypnotherapy. Objectives: Knowing the effect of hypnotherapy on online game addiction in adolescents at SMP Negeri 1 Cileunyi. Methods: The research design used was pre-experiment with one group pretest posttest design. the sample of the study was 32 class 1 adolescents with heavy online game addiction at SMPN 1 Cileunyi. The sampling technique was purposive sampling. The bivariate analysis used in this study used the Wilcoxon analysis. Results: Addiction to online games before being given hypnotherapy, namely the mean time to use online games before being given hypnotherapy of 240.00 minutes per day with a standard deviation of 7.36. Addiction to online games after being given hypnotherapy is an average usage time of 135.44 minutes per day with a standard deviation of 0.80. Conclusion: There is an effect of hypnotherapy on online game addiction in adolescents at SMP Negeri 1 Cileunyi with p.value is $0.000 \leq \alpha$ ($\alpha = 0.05$).

Keywords: *Hypnotherapy, Addiction to online games*

PENDAHULUAN

Tingkat persentasi pengguna internet di dunia pada 2018 sebanyak 4 miliar orang tercatat terkoneksi internet. Dibandingkan dengan tahun

2014 yang hanya 2,4 miliar orang maka angka tersebut menunjukkan tingkat persentasi internet telah mencapai 52,96% dari total populasi di dunia yang mencapai 7,59 miliar jiwa.1 Menurut



survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada 2017 telah mencapai 142 juta jiwa dengan persentasi sebesar 54,69 persen dari total populasi.²

Hasil penelitian Edi (2012) menyatakan prevalensi kecanduan game dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta pada 2012. Di temukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain game online selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Saat itu belum ada kesepakatan mengenai kriteria kecanduan game, sehingga untuk Indonesia berdasarkan teori kecanduan game menggelar focus group discussion dengan tiga psikolog klinis terlisensi dan dapat di simpulkan bahwa orang yang bermain game selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi adiksi. Dengan kriteria tersebut, menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Hasil analisis statistik, didapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan game di antara pemain game adalah sekitar 6,1% di Indonesia.³

Data jumlah gamer di Indonesia yang tersedia hanya dikeluarkan oleh lembaga bisnis. Data terbaru, pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta gamer (56% di antaranya laki-laki) di negeri ini, yang membelanjakan total US\$ 880 juta. Jumlah pemain game Indonesia terbanyak di Asia Tenggara, yang bermain game di telepon pintar, personal computer dan laptop, serta konsol. Dengan prakiraan prevalensi 6,1% pemain game mengalami kecanduan, maka dapat diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7 juta pemain game yang berkemungkinan kecanduan.² Prevalensi pecandu game online belum jelas, namun kemungkinan tertinggi di negara-negara Asia, laki-laki, dan usia 12-20 tahun. Menurut Ramadina (2013) menyatakan bahwa kecanduan games online yang dialami masa remaja terbukti menyumbang sejumlah dampak yang dapat mempengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sosial sehari-hari.⁴

Dampak negative bermain game online yaitu kecanduan bermain game online. Para pemain tidak tahu kapan akan menyelesaikan game karena para pembuat game membuat para pemain ketagihan dengan cara membuat para gamers mencapai satu level atau posisi baru, ataupun memiliki kekuatan baru secara acak.⁵ Dampak yang diakibatkan oleh kecanduan game online adalah pecandu game online akan duduk di depan komputer selama berjam-jam bermain game online dan melalaikan tugasnya yang lain. Umumnya pecandu bermain game online lebih dari 8-10 jam perhari dan paling sedikit 30 jam perminggu. Apabila mereka dilarang untuk menggunakan komputer atau bermain game online, mereka menjadi gelisah dan mudah marah. Pecandu seringkali bermain dalam waktu lama tanpa makan dan tidur. Kegiatan sehari-hari seperti sekolah, bekerja, atau pekerjaan rumah tangga terbungkalai. Perubahan perilaku akibat bermain game online, antara lain toleransi (intensitas bermain yang terus meningkat untuk menimbulkan kepuasan), withdrawal (muncul kegelisahan jika tidak bermain), ketidakmampuan untuk berhenti yang terjadi secara berulang, dan gangguan fungsi kehidupan sehari-hari.

International Statistical Classification of Diseases /ICD (2018) menyatakan Gaming Disorder (6C51) adalah gangguan game yang ditandai oleh pola perilaku game yang terus-menerus atau berulang (game digital atau game-video), yang mungkin online (misalnya melalui internet) atau offline, dimanifestasikan oleh gangguan kontrol atas gaming (misalnya; onset, frekuensi, intensitas, durasi, terminasi, konteks), peningkatan prioritas yang diberikan pada game sejauh game didahulukan dari minat hidup dan aktivitas sehari-hari lainnya; dan kelanjutan atau peningkatan permainan meskipun telah terjadi konsekuensi negatif. Pola perilaku pada tingkat keparahan yang mampu menghasilkan penurunan signifikan dalam bidang fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan atau hal penting lainnya. Pola perilaku bermain episodik dan berulang. Perilaku permainan dan fitur lainnya biasanya terbukti selama setidaknya 12 bulan agar diagnosis dapat ditetapkan, meskipun durasi yang diperlukan dapat dipersingkat jika semua persyaratan diagnostik dipenuhi dan gejalanya parah maka kecanduan game resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa.⁶



World Federation Mental Health (2016) gangguan kesehatan jiwa atau penyakit kejiwaan adalah pola psikologis atau perilaku yang pada umumnya terkait dengan stres atau kelainan jiwa yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia.⁷ Kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang salah satunya diakibatkan karena kecanduan game online.⁸ Menurut Mental Health First Aid pertolongan untuk kesehatan jiwa atau dukungan awal kesehatan jiwa dapat diatasi dengan menggunakan hipnoterapi.

Hipnotherapy adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnotherapy dapat merubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku setelah di sugesti. Otak yang telah di pengaruhi oleh sugesti akan memerintahkan sistem saraf pusat secara langsung menstimulus Reticular Activating System untuk menurunkan kinerjanya sehingga berdampak pada pelepasan serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BRS). Saat kondisi klien yang rileks, membuat aktifitas BRS akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur.⁹

Hasil wawancara dengan bagian bidang kesiswaan di SMPN 1 Cileunyi mengatakan bahwa siswa tidak diperkenankan menggunakan gadget pada saat pelajaran dimulai namun pihak sekolah tidak melarang siswa untuk membawa gadget ke sekolah dengan tujuan untuk komunikasi dan tidak digunakan pada saat jam pembelajaran dimulai. Hasil wawancara dengan 15 orang anak mengatakan bermain game online sudah dari SD atau sudah lebih dari 12 tahun, alasan bermain game online untuk mengisi waktu luang, di katakan tidak gaul, alasan saat bermain game online sangat seru dan menantang sehingga membuat sering lupa waktu.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan tersebut, tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnotherapy terhadap kecanduan game online pada remaja¹⁰.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-experiment dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design.¹⁰

Peneliti telah melakukan observasi tingkat kecanduan game online pada anak sebelum diberikan perlakuan (pemberian hipnotherapy), setelah didapat hasil observasi peneliti memberikan perlakuan yang di berikan selama 6 hari, setelah itu peneliti kembali melakukan observasi pada responden guna mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil observasi pada responden sebelum dan sesudah di berikan perlakuan.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu hypnotherapy dan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu intensitas kecanduan game online pada remaja. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas 1 dengan kecanduan game online berat di SMPN 1 Cileunyi. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Sampel penelitian sebanyak 32 orang siswa untuk kelompok intervensi. Sampel di ambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi antara lain:

Kriteria Inklusi:

- 1) Remaja yang mengalami kecanduan game online berat dengan ketentuan bermain lebih dari 4 jam
- 2) Remaja yang kooperatif dan bersedia menjadi responden
- 3) Remaja yang dapat mengikuti tes sugestibility

Kriteria Eksklusi adalah remaja dengan gangguan pendengaran.

Instrumen pada hipnoterapi menggunakan SOP yang sudah terstandar dari buku *Hypnotherapy for Children* yang sudah dimodifikasi oleh peneliti dan telah diuji konten. Instrumen yang digunakan dalam kecanduan game online menggunakan SOP dan lembar observasi yang di ukur berdasarkan menit per hari durasi bermain game online.¹¹

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat yang di gunakan setelah dilakukan tes normalitas data sebelum di lakukan hipnoterapi tidak normal sehinggann data yang didapat menggunakan (median) dan sesudah di lakukan hipnoterapi normal sehinggann data yang didapat menggunakan (mean). Untuk menganalisa data hasil pengukuran kecanduan game online sebelum dilakukan hipnoterapi meliputi nilai

tengah (median) dan sesudah dilakukan hipnoterapi meliputi nilai rata-rata (mean), nilai minimum dan nilai maksimum, standar deviasi. Untuk mengukur intensitas penurunan kecanduan game online menggunakan mean karena data normal dengan hasil tingkat kecanduan game online berat sebelum di berikan terapi adalah lebih dari 240 menit/ hari dan setelah di berikan hipnoterapi adalah kurang dari 240 menit/ hari atau dalam intensitas sedang ataupun ringan.

Analisa bivariate di gunakan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap kecanduan game online pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Analisa bivariat yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa wilcoxon dengan hasil p value 0,000 ($\alpha < 0,05$) di dapatkan H_0 ditolak maka terdapat pengaruh yang signifikan antara hipnoterapi dengan kecanduan game online pada remaja.

HASIL

Hasil penelitian tentang pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi yang di analisa secara univariat bivariat. Adapun data hasil pengumpulan data yang telah dianalisis akan diuraikan seperti berikut:

1. Analisa Univariat

a. Kecanduan Game Online Sebelum Diberi Hipnoterapi

Kecanduan game online pada remaja sebelum di berikan hipnoterapi di SMP Negeri 1 Cileunyi Tahun 2019 dapat di lihat pada tabel 1 ini

Tabel 1. Intensitas Kecanduan Game Online Sebelum Diberi Hipnoterapi di SMP Negeri 1 Cileunyi Tahun 2019

Variabel	Median	N	Std Deviation	Min	Max
Kecanduan game online pada remaja sebelum diberi hipnoterapi	240,00	32	7,36	240	360

Hasil analisis data tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi memiliki nilai tengah waktu kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit dengan median minimum 240 menit dan median maximum 360 menit dan standar deviasi 7,36.

b. Kecanduan Game Online Sesudah Diberi Hipnoterapi

Kecanduan game online pada remaja sesudah di berikan hipnoterapi di SMP Negeri 1 Cileunyi Tahun 2019 dapat di lihat pada tabel 2 ini.

Tabel 2. Intensitas Kecanduan Game Online Sesudah Diberi Hipnoterapi di SMP Negeri 1 Cileunyi Tahun 2019

Variabel	Mean	N	Std Deviation	Min	Max
Kecanduan game online pada remaja setelah diberi hipnoterapi	135,44	32	0,80	0	295

Hasil analisa data tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi memiliki rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit dengan mean minimum 0 menit, dan mean maximum 295 menit dan standar deviasi 0,80.

1. Analisa Bivariat

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi Tahun 2019 dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi tahun 2019

Variabel	N	Median	Std Deviation	Std. Median	Eror	P. Value
Kecanduan game online pada remaja sebelum diberi hipnoterapi		240.00	7,36	4.751		
Kecanduan game online pada remaja setelah diberi hipnoterapi	32	135.44	0,80	15.965		<0.001

Hasil penelitian didapatkan nilai tengah waktu kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit dengan median minimum 240 menit (Kecanduan berat) dengan standar deviasi 7,36. Rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit (kecanduan ringan) dengan standar deviasi 0,80. Hasil statistik didapatkan nilai p.value adalah $<0,001 \leq \alpha \alpha (\alpha=0,05)$ maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi tahun 2019. Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa dari 32 remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi memiliki rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit dengan mean minimum 0 menit dan mean maximum 295 menit dan standar deviasi 0,80

PEMBAHASAN

1. Nilai tengah kecanduan game online sebelum pemberian hipnoterapi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Nilai tengah waktu kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit standar deviasi 7,36.

Menurut Hardiansyah (2016) menyatakan bahwa faktor penyebab kecanduan *game online* dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu seperti keinginan untuk mendapatkan peringkat yang tinggi dalam game online, rasa bosan yang di rasa saat di rumah atau di sekolah, ketidak mampuan mengatur prioritas aktivitas penting dalam kehidupan sehari - hari, kurang *self control* dalam diri sehingga tidak dapat mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari game online. Faktor eksternal yaitu seperti lingkungan yang kurang terkontrol karena melihat rekan sebaya bermain game online, kurang hubungan sosial

yang baik sehingga memilih alternatif bermain game sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan harapan orang tua yang terlalu melambung terhadap anak untuk mengikuti berbagai kegiatan kursus atau les, sehingga kebutuhan primer anak tidak terpenuhi.¹² Sedangkan menurut Aditia 2015 dampak negative game online antara lain dapat membuat pemainnya lupa waktu, lupa belajar, lupa tugas dan tanggung jawab. selain itu bisa menimbulkan sifat malas, meningkatkan sikap agresivitas dan anti social.¹³

Penelitian yang dilakukan Edi (2012) menyatakan 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti dan orang yang bermain *game* selama 4-5 hari per minggu dan setiap harinya bermain lebih dari 4 jam maka mungkin terindikasi adiksi. Dengan kriteria tersebut, menemukan 150 siswa (10,2%) dari 1477 siswa yang mengalami adiksi. Lalu, dengan analisis statistik, dapatkan 89 (59,3%) dari 150 siswa yang mungkin mengalami adiksi tersebut dapat dikategorikan mengalami adiksi parah, dan sisanya mungkin dapat masuk kategori adiksi ringan. Maka, dapat diperkirakan prevalensi orang yang mengalami kecanduan *game* di antara pemain *game* adalah sekitar 6,1% di Indonesia.³

Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut dengan responden di SMP Negri 1 Cileunyi sebelum di berikan hipnoterapi klien mengatakan sudah bermain game lebih dari satu tahun dengan alasan yang beragam seperti untuk mengisi waktu luang, jika tidak bermain *game online* reponden tidak dapat diterima dikelompok pergaulan disekitarnya, saat bermain *game online* responden merasa lebih seru dan menantang sehingga membuat responden sering lupa waktu dikarenakan terlalu fokus dengan game sehingga akan mudah marah jika sedang bermain diganggu, jika sedang bermain ada yang memanggil responden tidak akan menghiraukannya atau



responden tidak memberi respon dan jika memberi respon maka respon yang diberikan akan sangat singkat seperti hem, iya, sebentar, diam dulu atau pun berisik. Faktor sosial yang dialami oleh penderita kecanduan game online saat di sekolah baik dikarenakan *handphone* tidak boleh di pergunakan saat jam pelajaran berlangsung sehingga responden aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah namun responden mengatakan jika sudah terdengar bel pulang sekolah responden selalu segera pulang kerumah untuk segera melanjutkan bermain game dan responden menyatakan jarang main keluar rumah dikarenakan lebih memilih bermain game online dan walaupun bermain dengan teman tetap memainkan game online secara berkelompok untuk menaikkan level dan jarang berinteraksi dengan orang lain dikarenakan lebih mendahulukan bermain game online yang memerlukan konsentrasi yang cukup tinggi.

2. Rata-rata kecanduan game online sesudah pemberian hipnoterapi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit dengan standar deviasi 0,80.

International Statistical Classification of Diseases ICD (2018) menyatakan Gaming Disorder (6C51) adalah gangguan game yang ditandai oleh pola perilaku game yang terus-menerus atau berulang (*game digital* atau *game-video*), yang dimanifestasikan oleh gangguan kontrol atas gaming, peningkatan prioritas yang diberikan pada game sejauh game didahulukan dari minat hidup dan aktivitas sehari-hari lainnya yang mampu menghasilkan penurunan signifikan dalam bidang fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan atau hal penting lainnya. Perilaku permainan biasanya terbukti selama setidaknya 12 bulan agar diagnosis dapat ditetapkan, meskipun durasi yang diperlukan dapat dipersingkat jika semua persyaratan diagnostik dipenuhi dan gejalanya parah maka kecanduan *game* resmi masuk sebagai gangguan kesehatan jiwa.⁶ *World Federation Mental Health (2016)* gangguan kesehatan jiwa atau penyakit kejiwaan adalah pola psikologis atau perilaku yang pada umumnya terkait dengan stres atau

kelainan jiwa yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia.⁷

Data jumlah *gamer* di Indonesia pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 *gamer* (56% di antaranya laki-laki). Jumlah pemain *game* Indonesia terbanyak di Asia Tenggara, yang bermain *game* ditelepon pintar, *personal computer* dan *laptop*, serta konsol. Dengan prakiraan prevalensi 6,1% pemain *game* mengalami kecanduan, maka dapat diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7 juta pemain *game* yang berkemungkinan kecanduan.²

Berdasarkan hasil wawancara di SMP Negeri 1 Cileunyi sesudah di berikan hipnoterapi responden mengatakan waktu bermain game mulai berkurang, lebih bisa fokus terhadap pelajaran, lebih menghargai orang yang mengajak berbicara, dan tidak mudah terpancing emosi jika ada yang mengganggu saat main *game online* dan menurut guru yang mengajar responden mengatakan bahwa reponden menjadi lebih dapat berkonsentrasi saat dikelas, dan responden menjadi lebih aktif saat di kelas. Faktor sosial yang di alami responden yaitu responden jadi lebih sering berbicara dengan teman dibandingkan dengan dengan bermain *game online*.

3. Pengaruh hipnoterapi terhadap kecanduan game online pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi

Hasil penelitian didapatkan nilai tengah waktu kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit dengan median minimum 240 menit (Kecanduan berat) dengan standar deviasi 7,36. Rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit (kecanduan ringan) dengan standar deviasi 0,80. Hasil statistik didapatkan nilai $p.value$ adalah $0,000 \leq \alpha$ ($\alpha=0,05$) maka di simpulkan terdapat pengaruh hipnoterapi pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi tahun 2019. Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa dari 32 remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi memiliki rata-rata waktu kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi sebesar 135.44 menit dengan mean minimum 0 menit dan mean maximum 295 menit dan standar deviasi 0,80.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2013, prevalensi



gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang salah satunya diakibatkan karena kecanduan game online. Menurut *Mental Health First Aid* pertolongan untuk kesehatan jiwa atau dukungan awal kesehatan jiwa dapat di atasi dengan menggunakan hipnoterapi.⁸

Hypnotherapy adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringgankan gangguan fisik. *Hypnotherapy* dapat merubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku setelah di sugesti. Otak yang telah di pengaruhi oleh sugesti akan memerintahkan sistem saraf pusat secara langsung menstimulus *Reticular Activating System* untuk menurunkan kinerjanya sehingga berdampak pada pelepasan serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BRS). Saat kondisi rileks, membuat aktifitas BRS akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur (Nursamsu, Nurfianti, & Harahap,2015).⁹ Gelombang otak memiliki perbedaan frekuensi, kecepatan gelombang, dan fungsi. Gelombang Beta memiliki frekuensi 13-40 Hz. Gelombang Beta tinggi merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norepinefrin yang menyebabkan cemas, khawatir, marah, dan stress. Alpha merupakan gelombang berfrekuensi 8-13 Hz. Manfaat utama alfa adalah sebagai jembatan penghubung pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Gelombang Theta memiliki frekuensi 4-7 Hz. Theta berhubungan dengan kondisi relaksasi yang sangat ekstrim. Terakhir, Delta memiliki frekuensi gelombang otak kecil dari 0,5-4 Hz.

Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut dengan responden di SMP Negeri 1 Cileunyi sebelum diberi hipnoterapi responden mengatakan kurang berminat untuk melakukan kegiatan diluar sehingga lebih memilih bermain game online dirumah, kurangnya konsentrasi saat disekolah dikarenakan pikiran terus menerus tertuju ke penaikan level di game, kurang bisa mengontrol emosi saat bermain game online. Sesudah diberikan hipnoterapi responden mengataka waktu bermain game mulai berkurang, lebih bisa fokus terhadap pelajaran, lebih menghargai orang yang mengajak berbicara, dan tidak

mudah terpancing emosi jika ada yang mengganggu saat main game online dan menurut guru yang mengajar responde mengatakan bahwa reponden menjadi lebih dapat berkonsentrasi saat dikelas, dan responden menjadi lebih aktif saat di kelas. Sosial responden menjadi lebih sering berbicara dengan teman dibandingkan dengan dengan bermain game online.

KESIMPULAN

Kecanduan game online sebelum diberi hipnoterapi yaitu nilai tengah waktu penggunaan game online sebelum diberi hipnoterapi sebesar 240,00 menit per hari dengan standar deviasi 7,36. Kecanduan game online sesudah diberi hipnoterapi yaitu rata-rata waktu penggunaan 135.44 menit per hari dengan standar deviasi 0,80. Terdapat pengaruh *hypnotherapy* terhadap kecanduan *game online* pada remaja di SMP Negeri 1 Cileunyi dengan nilai p.value adalah $0,000 \leq \alpha \alpha (\alpha=0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

1. WASH. (2018). Google. Diperoleh Maret 02,2019, dari <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
2. APJII.(2017).Google. Diperoleh Maret 02,2019, dari <https://apjii.or.id/survei>
3. S.Jaya Edi. (2012). Google. Dipetik Maret 02,2019, dari <https://theconversation.com/who-tetapkan-kecanduan-game-sebagai-gangguan-mental-bagaimana-gamer-indonesia-bisa-semuh-99029>
4. Rahmadina, A. (2013). Hubungan Antara Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Pada Remaja. *Skripsi*. Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
5. S. Margaretha. (2008) Dampak buruk kecanduan Bermain game online. Jakarta : Bahana
6. ICD. (2018). Google. Dipetik Maret 02,2019, dari <http://www.icd2018.org/program>
7. WFMH. (2016). Google. Dipetik MEI 20, 2019, dari <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukungan-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>



8. Kemenkes 2013. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>
9. Nursamsu, Nurfiana dan Harahap. (2015). Naskah Publikasi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Skor Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak. <http://docplayer.info/61016409-Naskah-publikasi-pengaruh-hipnoterapi-terhadap-perubahan-skor-insomnia-pada-lanjut-usia-di-panti-graha-werdha-marie-joseph-kota-pontianak-tahun-2015.html>
10. Sugiono. (2018). Metodologi Penelitian Manajemen. Bandung: Alfa Beta
11. W.Gunawan Adi. (2010). Hipnotherapy for Children. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.: PT. Raja Grafindo Persada.
12. Hardiyansyah, Dian Adi Candra. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih. Jurnal Kesehatan
13. Aditia, Rivian (2015). Dampak positif dan negative bermain game online. <https://www.gudangilmukomputer.com/2015/01dampak-positif-dan-negatif-bermain-game.html>

