



EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK HIPNOTERAPI DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA

Edo Gusdiansyah¹, Welly²

^{1,2} Prodi Keperawatan/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

E-mail korespondensi: edo.gusdiansyah@gmail.com

Article History:

Received: 21 Juni 2022

Revised: 28 Juni 2022

Accepted: 4 Juli 2022

Abstrak:

Latar Belakang: *Game Online* adalah suatu game yang berbasis elektronik dan visual dengan menggunakan internet sebagai media bermainnya. banyak remaja mengalami kecanduan, yaitu menggunakan waktu ≥ 2 jam perhari untuk bermain *game*. Dampak dari kecanduan *game online* bagi remaja 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. Upaya yang dilakukan yaitu dengan terapi komplementer seperti Hipnoterapi yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan metode pemberian melalui pendidikan kesehatan dan melakukan hipnoterapi kepada remaja.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada Remaja hari Sabtu tanggal 22 Januari 2022. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang bahaya gadget dan melakukan hipnoterapi sebanyak 4 kali pertemuan.

Hasil: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 15 remaja. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh remaja selama kegiatan berlangsung, remaja mengajukan pertanyaan saat sesi diskusi dibuka setelah diberikan pendidikan kesehatan dan mengikuti semua sesi teknik hipnoterapi yang diajarkan sampai selesai.

Abstract:

Background: *Online Game* is an electronic and visual based game using the internet as a playing medium. many teenagers experience addiction, which is using 2 hours per day to play games. The impact of online game addiction for teenagers is that teenagers tend to be lazy, like to skip school, lie, don't socialize, and become aggressive. The impact on education is that it is difficult for teenagers to concentrate on lessons at school.

Kata Kunci : Game Online, Hipnoterapi, Remaja

Keywords: Online Games, Hypnotherapy, Teens

Efforts are being made with complementary therapies such as hypnotherapy which aims to reduce addiction to online games with the method of giving through health education and doing hypnotherapy for teenagers.

Methods: *This community service activity was carried out in the Lubuk Buaya Padang Health Center Work Area for Youth on Saturday, January 22, 2022. This activity began with providing health education about the dangers of gadgets and conducting hypnotherapy in 4 meetings.*

Results: *This community service activity was attended by 15 teenagers. This activity was followed enthusiastically by the youth during the activity, the youth asked questions when the discussion session was opened after being given health education and followed all the hypnotherapy technique sessions that were taught to completion.*

Pendahuluan

Remaja merupakan individu yang mengalami masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Yudrik Jahja, 2019). Pada masa remaja terjadi perkembangan dari berbagai aspek kehidupan. Ada tiga aspek perkembangan yang dikemukakan Papalia dan Olds yaitu, perkembangan fisik, kognitif, kepribadian dan sosial (Yudrik Jahja, 2020). Dalam tahap perkembangan remaja, ada beberapa perilaku yang menyimpang yang dilakukan oleh remaja. Perilaku yang menyimpang yaitu tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang tidak sesuai dengan norma yang ada dan dilakukan secara sengaja. Beberapa perilaku yang menyimpang dilakukan remaja seperti merokok, memakai narkoba, mencuri, berkelahi, minum alkohol, dan kecanduan *Game Online* (Sarwono, 2020).

Salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan remaja 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 (Kurniawan, 2020). Melihat keberadaan *Game Online* dimasyarakat, banyak remaja mengalami kecanduan *Game Online*. Seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu ≥ 2 jam per hari untuk bermain *Game Online* (Kusuma, 2019). Kriteria kecanduan *game* diantaranya adalah *Saliency* (arti), *Tolerance* (toleransi), *Mood Modification* (modifikasi mood), *Relapse*, *Withdrawal* (penarikan diri), *Conflict* (konflik), dan *Problems* (masalah). Berdasarkan data tahun 2020 menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam (Newzoo) menjelaskan bahwa 43,7 milyar orang yang bermain *game online* di Indonesia. Sedangkan untuk data dunia, pada tahun 2020 pemasukan pasar *game* mencapai \$148,8 miliar dan selalu naik sebanyak $\pm 10\%$ setiap tahunnya (Wajiman, 2019).

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 (Kurniawan, 2020).

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 (Syaripudin, 2018). Peran serta keluarga dalam penanganan pada remaja menjadi penting dimana individu dalam belajar mengembangkan nilai, keyakinan, sikap serta perilaku sehingga individu siap berperan didalam masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tahap persiapan yang dilakukan adalah melakukan pertemuan dengan tim pengabdian yang bertujuan untuk persamaan persepsi untuk proses kegiatan, pembagian tugas, menyiapkan materi dan alat-alat yang dibutuhkan. Melakukan koordinasi dengan Pimpinan Puskesmas Lubuk Buaya Padang terkait sasaran dan waktu pelaksanaan pengabdian. Selanjutnya melakukan pertemuan dengan remaja yang bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang bahaya gadget dan melakukan hipnoterapi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 22 Januari 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang yang diikuti oleh 15 orang remaja. Kegiatan pertama diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang bahaya gadget selanjutnya dilakukan hipnoterapi pada remaja.

Hasil

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 Januari 2022 dengan jumlah peserta 15 remaja di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya, waktu pelaksanaan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan 13.00 WIB

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kecanduan *Game Online* Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnoterapi Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya

	Mean	N	Standar Devisiasi	Standar Error Mean
Sebelum	55,55	15	1,099	0,246
Sesudah	40,45	15	1,986	0,444

Dimana penyaji dan tim memberikan pendidikan kesehatan tentang "Efektivitas

Pemberian Teknik Hipnoterapi dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya". Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh remaja. Selama kegiatan berlangsung penyaji dan tim dan berbagi tugas demi kelancaran proses kegiatan dan pelaksanaan terapi. Moderator membagi sesi penyuluhan dengan penyajian dan sesi tanya jawab begitu juga saat melakukan hipnoterapi. Kegiatan ini juga dibutuhkan oleh pihak puskesmas dan keluarga demi kelancaran proses meningkatkan peran keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan kecanduan *Game Online*.

Diskusi

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 Adidiction* (berlebihan bermain game) (Kurniawan, 2020). Seseorang dikatakan kecanduan bermain *game online* biasanya menggunakan waktu ≥ 2 jam per hari untuk bermain *Game Online* (Kusuma, 2019).

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 (Sarwono, 2020).

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* (Guno, 2018).

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 (Syaripudin, 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).

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat bahwa remaja selaku peserta kegiatan dapat memahami pendidikan kesehatan tentang bahaya gadget dan bisa melakukan hipnoterapi pada diri sendiri secara mandiri.

Diharapkan pada remaja untuk bisa mengaplikasikan hipnoterapi pada diri sendiri sehingga tidak mengalami kecanduan *game online* selanjutnya bisa meningkatkan perilaku yang baik dan prestasi belajar disekolah, begitu juga diharapkan untuk orang tua yang selalu berperan aktif dalam mengontrol anak dirumah.

Ucapan Terima kasih

Pada kesempatan ini kami Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Lubuk Buaya, UPPM STIKes Alifah Padang dan Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang yang telah membantu dan memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Guno, D. . (2018). *Gambaran Perilaku Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kecamatan Magetan*. STIKes Magetan.
- Kurniawan, E. (2020). *Pengaruh Adiksi Bermain Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Sholat Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 SIAK Kecamatan SIAK Kabupaten SIAK*. [Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://doi.org/http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/22682>
- Kusuma, O. . (2019). *Hubungan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 10 Kota Padang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Sarwono, S. . (2020). *Psikologi Remaja* (15th ed.). Rajawali Pers.
- Syarifudin, A. (2018). *Konsep Manajemen Nyeri Dengan Hipnoterapi* (Pertama). Nuha Medika.
- Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer* (1st ed.). In Media.
- Wajiman, T. (2019). *The Global Game*. In Media.
- Yudrik Jahja. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.