

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi untuk kebutuhan manusia yang semakin berkembang telah melahirkan media baru yang telah mempegaruhi hampir semua sisi kehidupan manusia termasuk dunia hiburan terlebih kepada para remaja. Aplikasi permainan saat ini telah banyak diciptakan oleh *vendor-vendor* aplikasi permainan besar, baik aplikasi permainan komputer hingga permainan di berbagai gadget seperti *playstation*, *psp*, bahkan hingga *handphone*.

Perkembangan ini mengundang banyak *vendor* pembuat permainan berlomba untuk memajukan perusahaannya. Selain bagi para pengembang, kemajuan teknologi serta ramainya permainan ini juga dimanfaatkan oleh para *gamers* (Sebutan untuk orang-orang yang bermain game menggunakan perangkat elektronik), bukan hanya melatih skill bermain *game*, tidak sedikit *gamers* professional menjadikan hobi bermain *games* sebagai mata pencaharian (Reza, 2015).

Bermain *games* merupakan salah satu sarana untuk mendapatkan hiburan, mengisi waktu luang, bahkan terkadang untuk mendapatkan teman di dunia maya (*Cyberspace*) (Pitaloka, 2013). Dampak positif dari aktifitas bermain *game* hanya bisa didapatkan dengan adanya pengaturan waktu bermain serta kontrol dan kesadaran yang baik dari *gamers* itu sendiri agar tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan (Riska et al., 2014).

Prevalensi kecanduan game masih tidak jelas karena kuesioner, kriteria dan batasan yang bervariasi, tetapi diketahui paling tinggi di negara-negara Asia dan pada remaja laki-laki 12-20 tahun. Ada banyak laporan dari negara-negara Asia, terutama Cina dan Korea Selatan, namun lebih sedikit dari Eropa dan Amerika Utara, dari perkiraan prevalensi sangat bervariasi. Prevalensi pada remaja (usia 15-19 tahun) dalam suatu studi Asia menggunakan kategori lima kriteria adalah 8,4% untuk laki-laki dan 4,5% untuk perempuan (American Psychiatric Association, 2013; Gunuc, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Na Ri Kim *et al.* di negara Korea dari jumlah responden sebanyak 3041 orang, diketahui 419 (13,8%) diantaranya merupakan kelompok resiko untuk kecanduan games (Kim *et al.*, 2016). Sedangkan di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian Komunikasi (PusKaKom) FISIP Universitas Indonesia menyatakan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 88,1 juta pengguna (Maulana, 2015). Dari jumlah pengguna tersebut, diketahui ternyata 35% nya adalah pengguna layanan *game online* (Firman and Darmawan, 2009). Selain itu, menurut Muhammad Firman, dari total pemain game, 11 % nya adalah pecandu *game Personal Computer* dan 8 % nya adalah pecandu *games offline* (Firman, 2010).

Kecanduan menurut KBBI artinya kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain. *Game* merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu. Kecanduan bermain *game* merupakan keadaan

dimana seorang pemain akan sangat sulit untuk lepas dari permainannya (Riska et al., 2014). Kecanduan *game* terjadi sebagai hasil dari sekresi *dopamin*, *dopamin* menjadikan otak merasa perasaan yang baik atau senang yang cukup untuk menghasilkan efek kecanduan (Gunuc, 2014).

Berdasarkan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition*), kecanduan *game online* ini lebih dikenal dengan istilah *Internet Gaming Disorder* dan di kelompokkan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan seberapa besar kegiatan *gaming* itu bisa mengganggu aktifitas normal (American Psychiatric Association, 2013). Terdapat berbagai gejala yang dialami oleh pecandu *games* diantaranya pola tidur berubah karena kebanyakan waktunya (bahkan melebihi batas waktu) digunakan untuk bermain games, serta tidak bisa jauh dari gadget karena ingin terus bermain *game* (Danarkusumo, 2015).

Kecanduan *online games* memberikan banyak dampak negatif bagi para pelajar maupun mahasiswa. Mulai dari membolos dalam kegiatan akademik, mencuri (Rejeki, 2012), bahkan telah terjadi beberapa kasus yang telah merenggut nyawa para *gamers* (Yuslianson, 2016). Kecanduan pada *game* ini merupakan suatu kebiasaan yang tidak baik karena ini merupakan perbuatan yang berlebihan. Bahkan Allah SWT tidak menyukainya, seperti yang tercantum dalam al-quran surah Al-An'am ayat 141 yang berbunyi :

الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا إِنَّهُ ۖ تُسْرِفُوا وَلَا

Artinya : dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. QS. Al-'An'am [6] : 141

النَّهْلِكَةَ إِلَىٰ بِأَيْدِيكُمْ تُلْفُوا وَلَا

dan janganlah kalian campakkan diri kalian ke dalam kebinasaan (QS. al-Baqarah: 195)

Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi kecanduan *games*, baik terapi *farmakologi* maupun terapi *non-farmakologi*. Terapi pada kecanduan *games* pada dasarnya sama saja dengan terapi kecanduan lainnya. Hanya saja pada kecanduan *games*, penderita tidak menyadari bahaya dari kecanduannya itu. Salah satu terapi kecanduan *games* adalah *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. Berdasarkan penelitian, terbukti bahwa CBT dapat mengurangi tingkat kecanduan *games* (Siregar, 2013). Selain CBT, terapi non-medikatif lain yang dapat digunakan yaitu terapi EFT (*Emotional Freedom Therapy*). EFT adalah jenis terapi yang memanfaatkan energi meridian tubuh, hampir sama dengan akupunktur tetapi pada terapi EFT ini tidak menggunakan jarum, melainkan jari tangan. Hanya saja EFT tidak menggunakan tusukan jarum, melainkan dengan menggunakan 2 jari. Dalam pengembangannya di Indonesia, EFT sedikit di modifikasi menjadi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT pertama kali diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi selaku pengembang terapi ini.

Tingginya resiko perilaku kecanduan *online games* atau *internet gaming disorder* di Asia, termasuk Indonesia dapat memberikan efek yang merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain, mulai dari terganggunya aktifitas normal hingga terjadinya perubahan perilaku, bahkan dapat berakibat pada kematian. Untuk itu, peneliti ingin menilai seberapa efektifnya terapi SEFT terhadap perilaku kecanduan *games* guna membantu keluarga, serta masyarakat agar dapat mengurangi jumlah penderita kecanduan *games*.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terapi SEFT bisa digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tingkat kecanduan *online games*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Menilai pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecanduan *online games* sebelum dan sesudah terapi.

2. Tujuan Khusus :

- a. Untuk mengetahui prevalensi penderita kecanduan *online games* di lingkungan Program Pendidikan Sarjana Kedokteran (PPSK).
- b. Menilai skor *pretest* dan *posttest* kecanduan *online games* pada kelompok kontrol.
- c. Menilai skor *pretest* dan *posttest* kecanduan *online games* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.
- d. Menganalisa hasil *peretest* dan *posttest* kecanduan *online games* pada kelompok kontrol.
- e. Menganalisa hasil *peretest* dan *posttest* kecanduan *online games* pada kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah bukti ilmiah dalam bidang kedokteran komplementer dan integratif terkait dengan efektifitas terapi SEFT untuk menurunkan tingkat kecanduan *online games*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita dan Masyarakat

- 1) Membantu dalam proses pengobatan dan terapi pada pasien penderita kecanduan *games*.
- 2) Memberi wawasan dan pengetahuan pada penderita dan masyarakat bahwa terapi SEFT bisa digunakan untuk mengurangi kecanduan *online games*.

b. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Karya

Tabel 1. Keaslian karya

Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Peneliti	Hasil Penelitian	Perbedaan
2012	Efektivitas <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (Seft) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa (Komariah, 2012)	Peserta diberikan pretest untuk mengetahui skala kecanduan merokoknya, kemudian peserta di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, setelah itu kelompok eksperimen diberikan terapi seft. Kemudian dilakukan posttest	Laila Komariah	SEFT efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa	Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.
2013	Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar (Studi Fenomenologi Tentang Perilaku Konsumsi Game Online Pada Pelajar Di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen Tahun 2013) (Pitaloka, 2013)	Metode penelitian kualitatif dengan strategi penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi. Sampel didapatkan dengan metode <i>purposive sampling</i> dan <i>snowball sampling</i>	Ardanareswari Ayu Pitaloka	Hasil dari penelitian ini adalah mengetahui alasan pelajar bermain game online, manfaat dan efek dari bermain game online	Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.

Cont.

2015	<i>The Effect Of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy On The Reduction Of Aggression In Single Mothers</i> (Abdi and Abolmaali, 2015)	Pada penelitian ini menggunakan quasi ekperimental (pretest dan post test) Pengumpulan sample digunakan metode cohen table untuk memperkirakan besar sampel	Mohammad Reza Abdi, Khadijeh Abolmaali, Ph.D	Terapi EFT terbukti efektif dalam mengurangi tingkat agresi pada ibu yang single	Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.
2015	Pengaruh Intervensi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan Hiv Di Kota Bandung (Astuti et al., 2015)	Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>quasi-experimental</i> dengan <i>pretest dan posttest design</i> . Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i> .	Reini Astuti, Iyus Yosep, Raini Diah Susanti	Pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan SEFT mengalami penurunan tingkat depresi. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perubahan yang tidak begitu signifikan dan cenderung mengalami peningkatan.	Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.
2015	Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya (Laili and Nuryono, 2015)	Jenis penelitian ini adalah penelitian <i>eksperiment design</i> dengan jenis <i>pre-test post-test one group design</i> .	1. Fitri Ma'rifatul Laili 2. Wiryo Nuryono, S. Pd., M. Pd	konseling keluarga dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan game online siswa kelas VIII SMPN 21 Surabaya.	Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.

Cont.

2016	<p><i>Characteristics And Psychiatric Symptoms Of Internet Gaming Disorder Among Adults Using Self-Reported Dsm-5 Criteria</i></p> <p>(Kim et al., 2016)</p>	<p>Peserta yang terlibat merupakan <i>player</i> yang dalam kurun waktu 6 bulan diminta untuk mengisi survei secara online berdasarkan kriteria DSM-5. Karakteristik, gejala, dan perilaku di analisis menggunakan metode ANOVA, chi-square, dan analisis korelasi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na Ri Kim 2. Samuel Suk-Hyun Hwang 3. Jung-Seok Choi³ 4. Dai-Jin Kim 5. Zsolt Demetovics 6. Orsolya Király 7. Katalin Nagygyörgy 8. Mark. D. Griffiths 9. So Yeon Hyun 10. Hyun Chul Youn 11. Sam-Wook Choi 	<p>Kelompok risiko IGD menunjukkan skor signifikan lebih tinggi dibandingkan kontrol yang sehat di semua sembilan dimensi gejala kejiwaan, yaitu, somatisasi, obsesi-paksaan, sensitivitas interpersonal, depresi, kecemasan, permusuhan, kecemasan fobia, ideation paranoid, dan psychoticism (p <0,001)</p>	<p>Variable yang diteliti, subyek penelitian, tempat penelitian, tujuan intervensi terapi SEFT kepada pasien, jumlah subyek dan jenis metode yang digunakan.</p>
------	--	---	---	--	--