

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Kecanduan Game

###### a. Pengertian

*Game* merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan dan dapat digunakan sebagai sarana hiburan. Kecanduan *game online* pada DSM-5 disebut dengan *internet gaming disorder* (IGD). IGD didefinisikan sebagai kegagalan dalam mengendalikan dorongan seseorang untuk bermain *game online* secara berlebihan (Zhang, 2015). Berdasarkan DSM-5 tahun 2013, IGD merupakan penggunaan terus-menerus dan berulang (kecanduan) dari *internet* untuk bermain *game online*, hal ini berpengaruh pada klinis atau psikologis dalam jangka waktu 12 bulan :

- 1) Keasyikan dengan permainan *internet* (Individu berpikir tentang aktivitas game sebelumnya atau mengantisipasi bermain game berikutnya; game online menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari). Catatan : Gangguan ini berbeda dari judi online, yang termasuk dalam gangguan perjudian.
- 2) Gejala kekambuhan ketika *game online* dihentikan. (Gejala-gejala ini biasanya mudah marah, cemas, atau sedih, tetapi tidak ada tanda-tanda fisik kekambuhan.)

- 3) Toleransi yaitu keinginan untuk meningkatkan intensitas waktu dalam bermain *game*.
- 4) Kegagalan untuk mengontrol keinginan bermain *game*
- 5) Kehilangan minat dalam hobi dan hiburan sebelumnya (kecuali *game online*) sebagai akibat dari kecanduan *game*.
- 6) Tetap melanjutkan keinginan untuk bermain *game*, meskipun sudah memiliki pengetahuan mengenai masalah yang dapat ditimbulkan akibat kecanduan *game*.
- 7) Berbohong pada keluarga, orang lain, bahkan terapis mengenai jumlah *game* yang dimainkan.
- 8) Merasa jika bermain *game online* bisa untuk melampiaskan atau melarikan diri dari perasaan negatif (misalnya, perasaan tak berdaya, bersalah, kecemasan).
- 9) Berkurangnya interaksi, hubungan dengan orang lain, bermasalah dalam pekerjaan, pendidikan, bahkan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Hanya pengguna *game online* yang termasuk ke dalam kategori ini, sedangkan untuk penggunaan bisnis atau profesi tidak termasuk sebagai kategori gangguan (American Psychiatric Association, 2013).

Pada DSM-5 disebutkan juga bahwa remaja laki-laki memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan, selain itu gen Asia juga diduga menjadi faktor resiko lainnya. Namun pendapat ini masih

belum terbukti dan masih di teliti lebih lanjut (American Psychiatric Association, 2013)

b. Faktor Penyebab Kecanduan *Online Games*

Menurut Laili dan Nuryono, ada beberapa faktor penyebab seseorang menjadi kecanduan *online games* yaitu stress/kabur dari suatu permasalahan, kurang kontrol dari orang tua, diajak oleh teman, fitur *game online* yang menarik, keinginan untuk menjadi pemenang (Laili and Nuryono, 2015). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi, “faktor yang menyebabkan pelajar bermain *game online* adalah komunikasi yang kurang maksimal antara keluarga, pengawasan orangtua yang kurang, kesalahan pola asuh, dan perasaan bosan akan rutinitas yang monoton” (Efendi, 2014). Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Gaol, “ada faktor komunitas yang merupakan salah satu alasan responden bermain *game*” (Gaol, 2012). Melalui komunitas, mereka mengadakan *turnamen* (lomba) untuk mengadu kemampuan *gamers*, sehingga para *gamers* semakin terpacu untuk terus bermain dan mengasah *skill* (kemampuan) yang mereka miliki.

c. Dampak Negatif Kecanduan *Online Games*

Kecanduan *game online* memberikan beberapa dampak negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi, dampak negatif *game online* bagi pelajar yaitu (Efendi, 2014):

- 1) Berkurangnya waktu untuk berkumpul bersama keluarga

- 2) Melakukan berbagai cara untuk memuaskan keinginannya, seperti membolos
- 3) Menyebabkan terjadi gangguan secara fisik, seperti gangguan penglihatan.

## 2. *Treatment* untuk Kecanduan *Online Games*

Ada beberapa terapi yang bisa digunakan, selain terapi ada baiknya melakukan pencegahan agar tidak kecanduan game online. Pencegahan yang paling utama adalah pengawasan dari orangtua untuk mengontrol waktu anak dalam bermain game (Karapetsas et al., 2014). Selain itu, jika anak sudah terlanjur kecanduan *games*, salah satu terpadu anak adalah api yang dapat digunakan adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yaitu terapi yang memodifikasi kognisi untuk merubah perilaku seseorang. Prinsip dasar dari terapi ini yaitu pada kognisi seorang anak, karena kognisi merupakan suatu proses dalam pembelajaran manusia. Dalam melakukan terapi CBT, *terapis* (orang yang memberikan terapi/*treatment*) bekerjasama dengan pasien untuk merencanakan pengalaman belajar agar dapat memperbaiki perilaku dan pola efektif (Martin, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuslaini tahun 2013, CBT terbukti dapat menurunkan perilaku bermain *game* pada anak (Siregar, 2013).

### 3. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

#### a. Pengertian

Terapi SEFT pertama kali diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, S.Psi selaku pengembang terapi ini. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan pengembangan dari terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) merupakan jenis terapi yang hampir sama dengan akupuntur yaitu dengan menekan titik meridian tubuh (Hidayat, 2009). Hanya saja EFT tidak menggunakan tusukan jarum, melainkan dengan menggunakan 2 jari. SEFT merupakan pengembangan 15 teknik terapi yaitu *NLP (Neuro-Linguistik Programming)* (oleh Richard Bandler & John Grinder), *Systemic Desensitisation* (oleh Joseph Wolpe), *Psychoanalysis* (oleh Sigmund Freud), *Logotherapy* (oleh Viktor Frankl), *EMDR* (oleh Francine Saphire), *Releasing Technique* (oleh Lester Levenson), *Ericksonian Hypnosis* (oleh Milton Ericson), *Provocative Therapi* (oleh Frank Farelly), *Suggestion and Affirmation* (oleh William James), *Creative Visualization* (oleh Wallace Wattles), *Relaxation and Meditation* (oleh Herbert Benson), *Gestalt Therapy* (oleh Fritz Perls), *Energy Psychology* (oleh Gary Craig), *Powerful Prayer* (oleh Larry Dossey), dan *Loving-Kindness Therapy* (oleh Decher Keltner).

Dari 15 teknik terapi tersebut, ada 3 terapi yang paling mendasari teknik SEFT yaitu :

- 1) *Powerful Prayer* (Larry Dossey)

Doa merupakan salah satu media yang dapat membantu proses pengobatan pasien. Hal tersebut telah dibuktikan oleh Larry Dossey melalui percobaan yang ia lakukan. Pada percobaan tersebut melibatkan 990 orang pasien yang di rawat di ruang *Coronary Care Unit* (CCU), kemudian pasien tersebut dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang menerima doa dan kelompok yang tidak menerima doa. Nama-nama pasien kelompok doa diberikan kepada tim pendoa yang selalu berdoa untuk mereka setiap hari selama 4 minggu. Hasil percobaan tersebut sangat mengejutkan, ternyata kelompok yang didoakan memiliki tingkat kesembuhan 10% lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak didoakan. (Dossey, 2002)

2) *Energy Psychology* (Gary Craig)

Pada terapi SEFT titik tapping dilakukan di titik sepanjang jalur energi meridian tubuh yang akan menetralkan gangguan sistem energi dalam tubuh dan dapat menurunkan stress. Berdasarkan penelitian EFT tentang nyeri, hasilnya terapi ini dapat menurunkan 68% rasa nyeri yang dialami oleh pasien (Church, 2012).

3) *Loving-Kindness Therapy* (Decher Keltner)

Terapi ini dapat menumbuhkan hubungan baik antara pasien dengan SEFTer. Karena saat melakukan SEFTing, SEFTer

secara tidak langsung memberikan energi cinta kasih dan kebaikan yang diharapkan akan membantu kesembuhan pasien (Zainuddin, 2014). Berdasarkan 22 penelitian yang pernah dilakukan, terbukti bahwa *Loving Kindness Therapy* dapat menurunkan depresi, serta meningkatkan kesadaran, kasih sayang, dan kontrol emosi yang positif (Galante et al., 2014)

Selain dari gabungan terapi-terapi tersebut, dalam pelaksanaan terapi SEFT juga mendasarkan keberhasilan terapi pada beberapa kondisi hati :

- 1) Yakin, baik pada tekniknya, maupun terapis. Bahkan jika tidak percaya pada dua hal tersebut, pasien harus minimal percaya pada Tuhan dan yakin bahwa tuhan akan memberikannya kesembuhan.

يَشْفِينِ فَهُوَ مَرِيضٌ إِذَا وَ

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku.” [QS Asy Syu’ara: 80]

فَيَكُونُ كُنْ لَهُ يَقُولُ أَنْ شَيْئًا أَرَادَ إِذَا أَمْرُهُ إِنَّمَا

“Sesungguhnya perintah-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya; jadilah ! maka terjadilah” (Qs. Yasin : 82)

- 2) Khusyu, Selama proses SEFTing, diperlukan konsentrasi penuh (Khusyu) untuk memohon kesembuhan kepada Tuhan. Beberapa penelitian ilmiah menyatakan dengan menjaga kekhusyu’an dalam berdoa kepada tuhan akan memberikan beberapa dampak bagi tubuh kita, yaitu tubuh lebih mudah dalam menyembuhkan diri, Rasa sakit serta penderitaan batin yang dialami akan berkurang.

الْخَاشِعِينَ عَلَىٰ إِلَّا لَكَبِيرَةً وَإِنَّهَا وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِينُوا

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu” (Al Baqarah ayat 45).*

- 3) Ikhlas, menerima semua permasalahan akan membantu mengurangi bahkan mengatasi masalah tersebut. Menerima lebih baik jika dibandingkan dengan memberontak, karena semakin memberontak, masalah akan semakin susah untuk diselesaikan.
- 4) Pasrah, bukan berarti tidak melakukan apa-apa, melainkan berusaha semaksimal mungkin sembari berserah diri kepada Allah, karena Allah adalah sang maha penolong.

النَّاصِرِينَ خَيْرٌ وَهُوَ مُوَلَّاكُمْ اللَّهُ بَلْ

*“Tetapi Allah adalah Pelindung kalian, dan Dialah sebaik-baik Penolong” (QS. Al-Imran ayat 150).*

- 5) Syukur, Saat seseorang bersyukur, baik itu ketika bahagia ataupun dalam masalah, maka masalah nya akan berangsur membaik bahkan bisa terselesaikan.

لَشَدِيدٍ عَذَابِي إِنَّ رِزْقَكُم مَّا وَرَيْنَا ۖ لَا زَيْدَنَّكُمْ شُكْرُكُمْ لَنِيْنَ رَبُّكُمْ تَأْتِيْنَ وَإِذْ

*“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS IBRAHIM:7)*

#### b. Tata cara melakukan SEFT

Terdapat 3 tahapan dalam melakan SEFT, yaitu *set up*, *tune in*, dan *tapping*. Dari ketiga tahapan tersebut, SEFT dibedakan menjadi 2 versi, yaitu versi lengkap dan versi singkat. Perbedaan dari kedua versi ini hanya terdapat pada tahapan ketiga yaitu *tapping*. Pada versi

lengkap terdiri dari 18 titik meridian, sedangkan versi singkat hanya terdiri dari 9 titik meridian yang akan di tapping (Zainuddin, 2010).

1) *Set up*

Tahapan ini bertujuan untuk mengalirkan energi ke tempat yang seharusnya, selain itu tahapan ini juga bertujuan untuk menetralkan energi negatif baik secara sadar maupun dibawah alam sadar. Pada tahapan ini yang dilakukan adalah menekan *sore spot* (Titik ternyeri diatas dada kiri jika ditekan) sambil mengucapkan kalimat-kalimat set up tentang ikhlas dan pasrah akan hal yang dialami oleh si penderita.

2) *Tune in*

Lebih fokus untuk merasakan hal yang diderita. Dalam tune in permasalahan tersebut dibagi menjadi 2 kategori, yaitu masalah fisik dan masalah emosi. Pada masalah fisik, tune in dilakukan dengan cara merasakan dan mengarahkan rasa sakit ke titik rasa sakitnya. Sedangkan pada masalah emosi, *tune in* dilakukan dengan cara memikirkan peristiwa spesifik yang menimbulkan perasaan negatifnya kemudian perasaan tersebut dibangkitkan kembali hingga menjadi emosi negatif (marah, sedih, takut, dll), lalu hati dan mulut sambil mengucapkan kalimat saat melakukan *set up*.

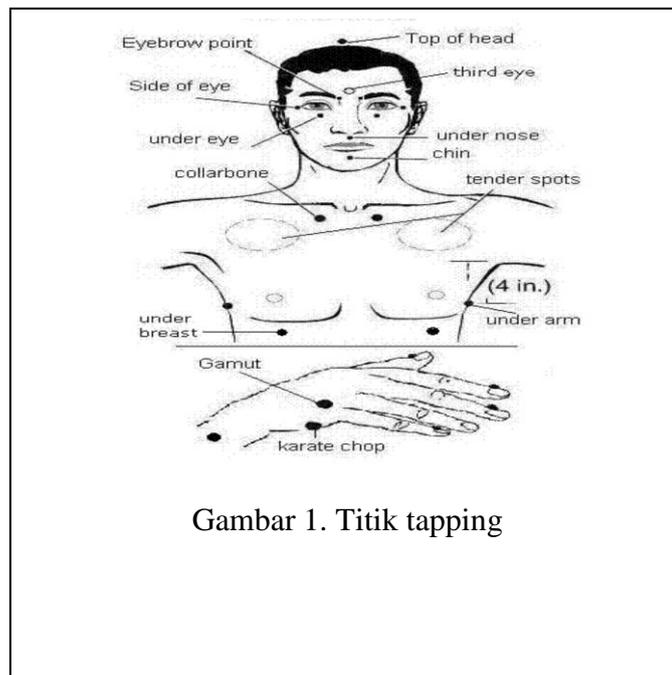
### 3) *Tapping*

Pada tahap ini dilakukan dengan cara mengetuk pelan titik meridian tubuh menggunakan minimal 2 jari (jari tengah dan jari telunjuk). Ketika titik ini diketuk, maka energi dalam tubuh akan berjalan secara normal dan seimbang.

Titik meridian pada tahap tapping terdiri atas :

- a) Titik *crown*, terletak dibagian atas kepala
- b) Titik *eye brow*, terletak pada permulaan alis mata bagian tengah
- c) Titik *side of the eye*, terletak pada tulang di samping mata kanan/kiri
- d) Titik *under the eye*, terletak 2 cm dibawah kelopak mata, 2 cm di sebelah hidung
- e) Titik *under the nose*, terletak dibawah hidung dan diatas bibir
- f) Titik *chin*, terletak diantara dagu dan bagian bawah bibir
- g) Titik *collar bone*, merupakan titik pertemuan *clavicula* dan *sternum*
- h) Titik *under the arm*, terletak dibawah *aksila* dan sejajar dengan *papilla mammae*
- i) Titik *Bellow Nipple*, terletak 2 cm dibawah *papilla mammae*

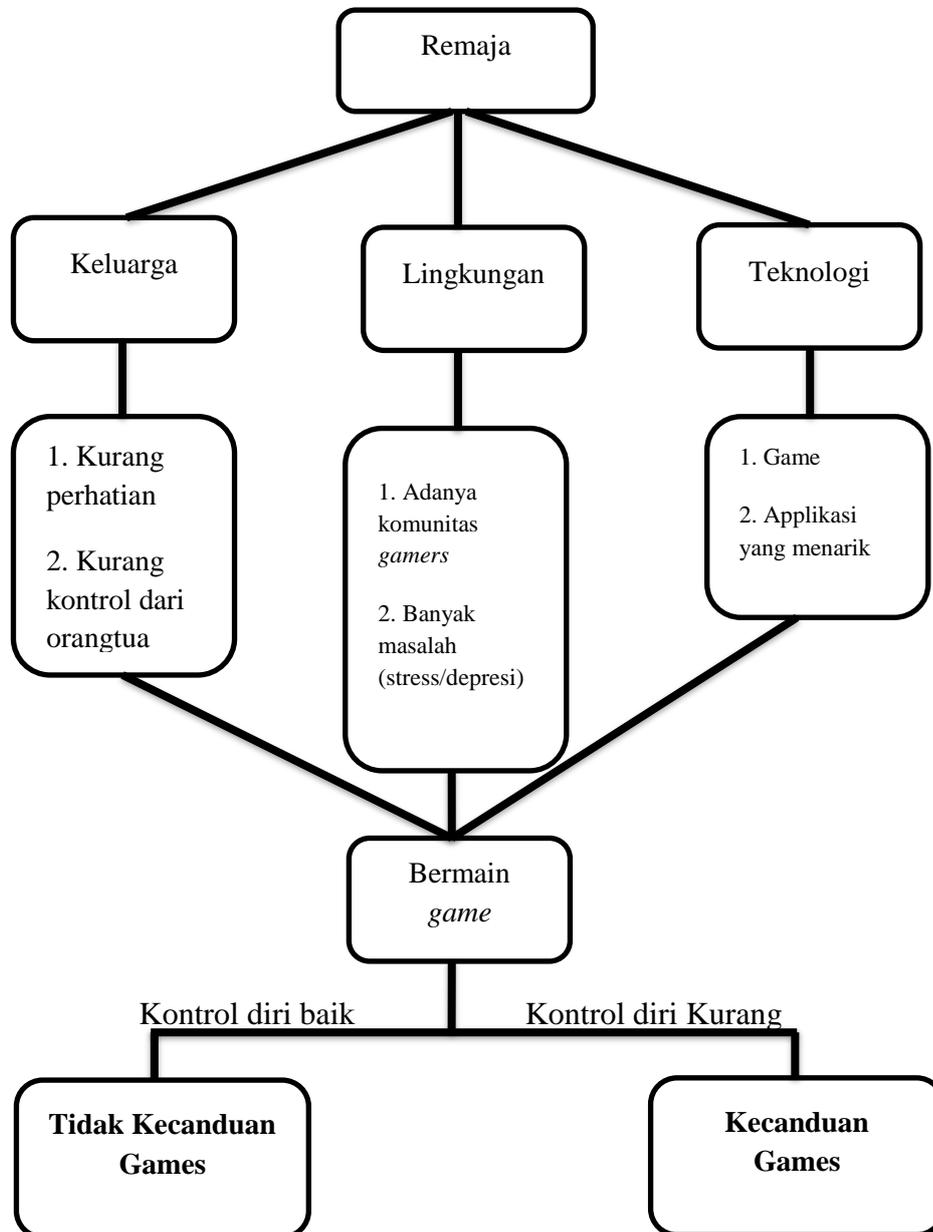
- j) Titik *Inside of hand*, terletak di bagian dalam berbatasan dengan telapak tangan
- k) Titik *outside of hand*, terletak diluar dan berbatasan dengan telapak tangan
- l) Titik *thum*, terletak dibagian dekat kuku ibu jari bagian luar
- m) Titik *index finger*, terletak di bagian kuku jari telunjuk yang menghadap ke ibu jari
- n) Titik *middle finger*, terletak dibagian kuku jari tengah
- o) Titik *ring finger*, terletak dibagian kuku jari manis
- p) Titik *baby finger*, terletak dibagian kuku jari kelingking



Gambar 1. Titik tapping

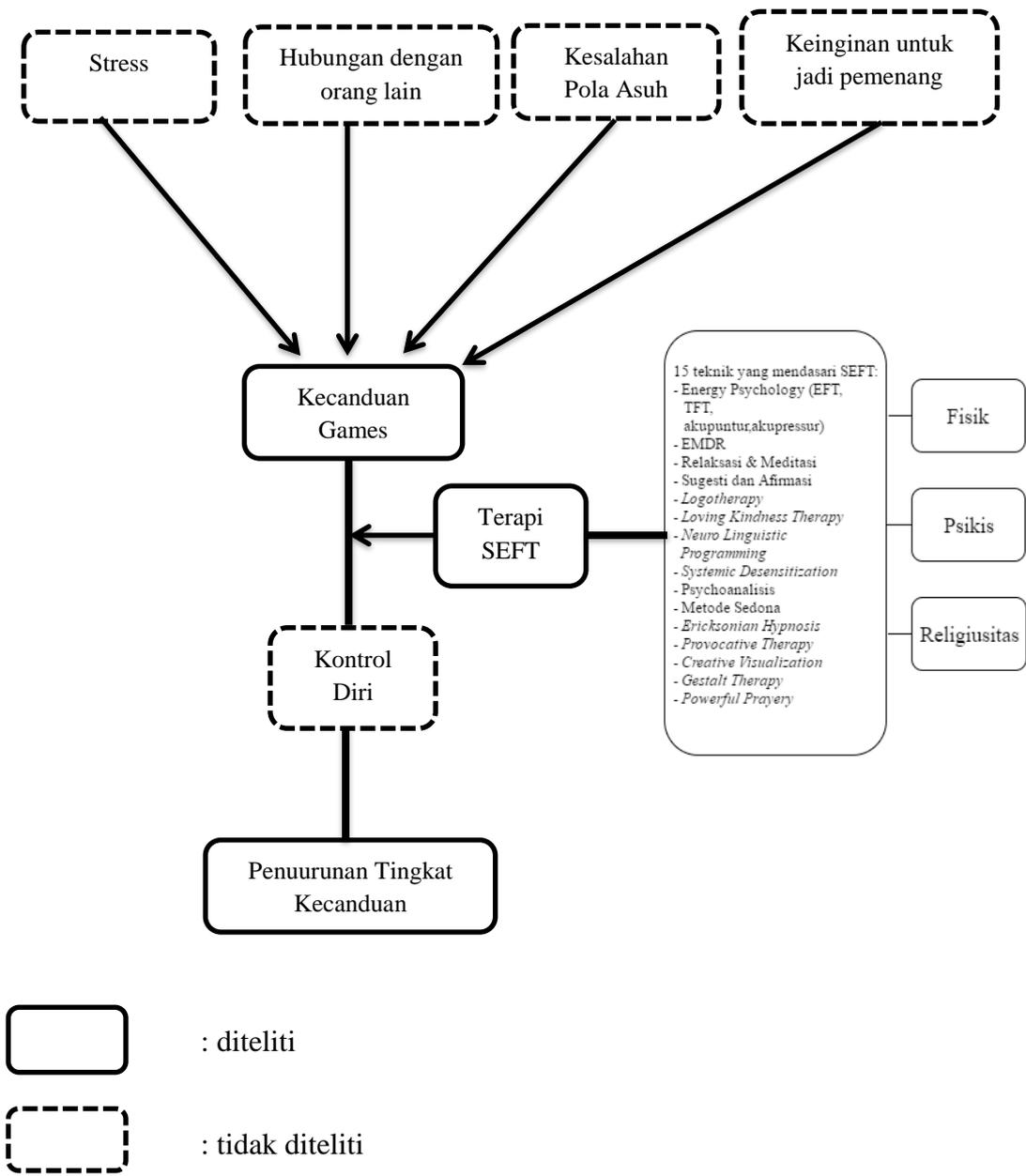
- q) Titik *karate chop*, terletak dibagian pinggir telapak tangan. Dinamakan karate chop karena bagian ini biasa digunakan untuk mematahkan balok pada gerakan karate
- r) Titik *gamut spot*, terletak diantara buku-buku jari manis dan jari kelingking. (Zainuddin, 2010)

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka teori

**C. Kerangka Konsep**



Gambar 3. Kerangka konsep

**D. Hipotesis**

H0 : Penderita kecanduan *game online* yang mendapat terapi SEFT tidak mengalami penurunan tingkat kecanduan dibandingkan dengan penderita kecanduan yang tidak mendapat terapi SEFT.

H1 : Penderita kecanduan *game online* yang mendapat terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kecanduan dibandingkan dengan penderita kecanduan yang tidak mendapat terapi SEFT.