

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA REMAJA**

Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo



Oleh:

YUSUF EKO DARMAWAN

NIM: 19631871

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

**PENGARUH YOGA TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE
PADA REMAJA**

Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)
dalam program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
YUSUF EKO DARMAWAN

NIM: 19631871

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2023

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
PADA REMAJA**

Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

YUSUF EKO DARMAWAN

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 17 Juli 2023

Oleh :

Pembimbing 1

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.kep.

NIDN. 07-1412-7901

Pembimbing 2

Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.kep.

NIDN.07-0405-7002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 07-1512-7903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh : Yusuf Eko Darmawan

Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di
SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada
tanggal: 20 Juli 2023

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Anggota :

1. Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
2. Saiful Nurhidayat S.Kep, Ns., M.Kep



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep, Ns., M.Kes

NIDN.07-1512-7903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 17 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Yusuf Eko Darmawan
NIM. 19631871

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo”. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.kep sebagai Pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.

7. Kepala SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian
8. Staf dan guru SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo yang membantu selama penelitian
9. Kedua orang tua saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
10. Adik saya tercinta, yang telah memberikan motivasi dan semangat penuh dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Sahabat saya Denis, Farhan, Errico, Shalsa yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 17 Juli 2023

Peneliti

Yusuf Eko Darmawan
NIM. 19631871

ABSTRAK

PENGARUH YOGA TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA

Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Yusuf Eko Darmawan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail:yusufdarmawan523@gmail.com

Munculnya *game online* merupakan bagian dari perkembangan teknologi, para remaja sekarang lebih sering memainkan *game online* sebagai sarana hiburan dibandingkan dengan kegiatan lain seperti olahraga maupun bermain dengan teman sebayanya, intensitas bermain yang tinggi bisa membuat para remaja mengalami kecanduan *game online*. Yoga meningkatkan stabilitas tubuh dan pikiran, mempromosikan pelepasan emosional dan pengaturan diri, yang memainkan peran penting dalam proses mengurangi kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecanduan *game online* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

Desain Penelitian menggunakan *pre-exsperiment* dengan *one group pre dan post without control*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo sebanyak 194 orang. Teknik sampling yang digunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 19 responden dengan kecanduan *game online*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat signifikansi $< 0,05$.

Hasil penelitian menunjukan sebelum intervensi yoga terdapat 6 responden (31,6%) dengan tingkat kecanduan sedang dan 13 responden (68,4%) dengan tingkat kecanduan ringan, setelah intervensi yoga terdapat 7 responden (36,8%) dengan tingkat kecanduan ringan dan 12 responden (63,2%) tidak kecanduan. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh yoga menurunkan kecanduan *game online* pada remaja.

Kata Kunci : Yoga, Kecanduan Game Online, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA ON ONLINE GAME ADDICTION IN ADOLESCENTS

At SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Yusuf Eko Darmawan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: yusufdarmawan523@gmail.com

Appearance online games is part from development technology , teenagers Now more often play online games as means entertainment compared to with such other activities sport or play with Friend peers , playing with high intensity would make teenagers experience addicted online games. Yoga improves stability body and mind , promoting release emotional and regulatory self, which plays role important in the process of reducing addicted . Study This aim For know the influence of yoga on addicted online games for teenagers at SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo .

Research Design use pre- experiment with one group pre and post without control . Population this study is tenth grade students of SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo as many as 194 peoples. The sampling technique used Purposive Sampling with amount sample 19 respondents with online game addiction .Analysis of data using Wilcoxon sign rank test with level significance <0.05 .

The results showed before yoga intervention there were 6 respondents (31.6%) with level addicted moderate and 13 respondents (68.4%) with level addicted mild , after yoga intervention there were 7 respondents (36.8%) with level addicted mild and 12 respondents (63.2%) did not addicted . Statistical test results obtained p-value = 0.000 ($p < 0.05$) then can concluded There is an effect of yoga on reducing addicted online games in teenagers .

Keywords : Yoga , Addiction Online Games , Teenager

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL BELAKANG	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
1.5 Keaslian penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.2 Konsep <i>Game Online</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Game Online</i>	18
2.2.2 Sejarah Dan Perkembangan <i>Game Online</i>	19
2.2.3 Sejarah Dan Perkembangan <i>Game Online</i> Di Indonesia.....	19
2.2.4 Jenis-Jenis <i>Game Online</i>	20
2.3 Konsep Kecanduan <i>Game Online</i>	22
2.3.1 Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	22
2.3.2 Proses Terjadinya Kecanduan <i>Game Online</i>	22
2.3.3 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	23

2.3.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Game Online</i> ...	25
2.3.5	Intensitas Kecanduan <i>Game Online</i>	26
2.4	Mekanisme Yoga Menurunkan Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i>	27
2.4.1	Mekanisme Yoga Menurunkan Tingkat Kecanduan.....	27
2.4.2	Persiapan Melakukan Yoga.....	28
2.4.3	Gerakan Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecanduan <i>Game</i> ...	29
2.4.4	Kerangka Teori.....	43
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	45
3.1	Kerangka Konseptual	45
3.2	Hipotesis	46
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	47
4.1	Desain Penelitian	47
4.2	Kerangka Operasional.....	48
4.3	Populasi, Sample, Dan Teknik Sampling	49
4.3.1	Populasi.....	49
4.3.2	Sampel.....	49
4.3.3	Teknik Sampling.....	50
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	50
4.5	Instrumen Penelitian.....	52
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
4.6.1	Lokasi Penelitian.....	52
4.6.2	Waktu Penelitian	52
4.7	Prosedur Pengumpulan Data	53
4.7.1	Pengolahan Data.....	54
4.7.2	Analisis Data	55
4.8	Etika Penelitian	57
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	60
5.3	Hasil Penelitian.....	61
5.3.1	Karakteristik Data Umum	61
5.3.2	Karakteristik Data Khusus	64
5.4	Pembahasan.....	66

5.4.1 Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Sebelum Intervensi Yoga	66
5.4.2 Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Setelah Intervensi Yoga	70
5.4.3 Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.....	72
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	76
6.1 Kesimpulan.....	76
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Skema Rancangan Penelitian	47
Tabel 4. 2	Definisi Operasional Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo...	51
Tabel 5. 1	Distribusi berdasarkan umur di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023.....	61
Tabel 5. 2	Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei- 10 Juni 2023	61
Tabel 5. 3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengalaman bermain <i>game online</i> di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei - 10 Juni 2023	62
Tabel 5. 4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan perangkat yang digunakan untuk bermain <i>game online</i> di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023.....	62
Tabel 5. 5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis <i>game online</i> yang dimainkan di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei 2023.....	63
Tabel 5. 6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan orang yang mengajak bermain <i>game online</i> di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023.....	63
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi bermain <i>game online</i> di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023	64
Tabel 5. 8	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecanduan <i>game online</i> sebelum intervensi Yoga di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023.....	64

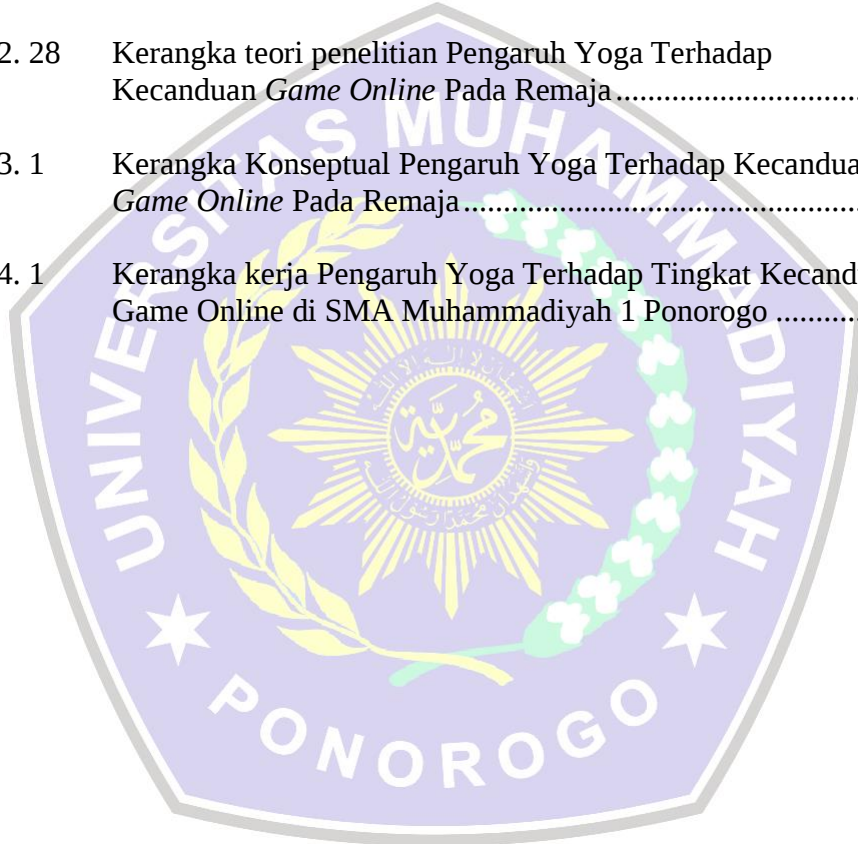
Tabel 5. 9	Distribusi responden berdasarkan tingkat kecanduan <i>game online</i> sebelum intervensi yoga di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023	65
Tabel 5. 10	Tabulasi silang pengaruh yoga terhadap kecanduan <i>game online</i> pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Postur <i>Tadasana</i> (Gunung).....	29
Gambar 2. 2	Postur <i>Hasta Uttanasana</i> (matahari terbit).....	30
Gambar 2. 3	Postur <i>Padahastana</i> (Matahari Terbenam).....	30
Gambar 2. 4	Postur <i>Ashwasana</i> (Menyerang).....	31
Gambar 2. 5	Postur <i>Adhi Mukha Svanasana</i> (Anjing)	31
Gambar 2. 6	Postur Laba-Laba.....	32
Gambar 2. 7	Postur <i>Bhujangasana</i> (Kobra)	32
Gambar 2. 8	Postur <i>Adhi Mukha Svanasana</i> (Anjing)	33
Gambar 2. 9	Postur <i>Ashwasana</i> (Menyerang)	33
Gambar 2. 10	Postur <i>Padahastana</i> (Matahari Terbenam).....	34
Gambar 2. 11	Postur <i>Hasta Uttanasana</i> (Matahari Terbit).....	34
Gambar 2. 12	Postur <i>Tadasana</i> (Gunung).....	35
Gambar 2. 13	Duduk dengan posisi <i>Virasana</i>	35
Gambar 2. 14	<i>Supta Baddha Konasana</i>	36
Gambar 2. 15	<i>Adho Mukha Svanasana</i>	36
Gambar 2. 16	<i>Virabhadrasana I</i>	37
Gambar 2. 17	<i>Trikosana</i>	37
Gambar 2. 18	<i>Parsvottanasana</i>	38
Gambar 2. 19	<i>Garudasana</i>	38
Gambar 2. 20	<i>Navasana</i>	39
Gambar 2. 21	<i>Bhujangasana</i>	39

Gambar 2. 22	<i>Janu Shirasana</i>	40
Gambar 2. 23	<i>Viparita Karani Mudra</i>	40
Gambar 2. 24	<i>Savasana</i>	40
Gambar 2. 25	Pernapasan Ombak	41
Gambar 2. 26	Pernapasan <i>Nadi Shodana</i>	42
Gambar 2. 27	Meditasi	42
Gambar 2. 28	Kerangka teori penelitian Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja	44
Gambar 3. 1	Kerangka Konseptual Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Remaja	45
Gambar 4. 1	Kerangka kerja Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat ijin Penelitian	82
Lampiran 2	Rekomendasi ijin penelitian Bankesbangpol.....	82
Lampiran 3	Surat Keterangan Telak Melaksanakan Penelitian	84
Lampiran 4	Surat Keterangan Ethical Approval.....	85
Lampiran 5	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	86
Lampiran 6	penjelasan penelitian	87
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 8	Kisi-kisi Kuesioner.....	96
Lampiran 9	Kuesioner.....	97
Lampiran 10	SOP Yoga	102
Lampiran 11	Raw Data Penelitian	116
Lampiran 12	Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	120
Lampiran 13	Tabulasi Silang Data Penelitian.....	123
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran 15	Uji Normalitas	129
Lampiran 16	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	129
Lampiran 17	Lembar Konsultasi.....	130

DAFTAR SINGKATAN

APJII : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

BDNF : *Brain-Derived Neurotropic Factor*

GABA : *Gamma Aminobutyric Acid*

MMOFPS : *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games*

MMORPG : *Massively Multiplayer Online Role Playing Games*

MMORTS : *Massively Multipley Online Real-time Strategy Games*

NFSNET : *National Science Foundation Network*

WHO : *World Health Organization*



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era milenium sekarang ini perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat semua orang bisa mengakses beragam informasi yang dibutuhkan dengan mudah tidak terkecuali bagi para remaja yang sekarang ini dianggap sebagai generasi yang paling bisa memahami teknologi (Novrialdy, 2019). Munculnya *game online* juga merupakan bagian dari perkembangan teknologi, para remaja sekarang ini lebih sering memainkan *game online* sebagai sarana hiburan dibandingkan dengan kegiatan lain seperti olahraga maupun bermain dengan teman sebayanya, intensitas bermain yang tinggi bisa membuat para remaja mengalami kecanduan *game online* (Akbar, 2020).

Remaja memiliki rasa penasaran dengan hal-hal yang bersifat baru karena remaja berada di periode ketidakstabilan hal ini menyebabkan remaja memiliki resiko yang besar mengalami kecanduan *game online* dari pada orang dewasa (Jordan & Andersen, 2016). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 memasukan kecanduan game sebagai gangguan mental akibat kebiasaan (Hapsari, 2019). Jumlah remaja dengan kecanduan game semakin meningkat setiap saat hal ini didukung karena semakin mudah mengakses internet menurut DataReportal jumlah orang yang mengakses internet diseluruh dunia sebanyak 4,95 miliar orang pada Januari tahun 2022, meningkat sekitar 49

juta orang dari tahun 2021. jumlah pemain *game online* menurut survei *globalwebindex* (2020) ada sekitar 3.5 miliar pemain *game* dari jumlah tersebut sebanyak 69 persen bermain *game* melalui *smartphone*, 23 persen bermain di komputer atau laptop, 15 persen bermain *game* di konsol (Amalia, 2020). di Indonesia sendiri terdapat 204,7 juta pengguna internet (Pahlevi, 2022), sejalan dengan data itu membuat orang semakin banyak yang bermain *game online*,

Pada tahun 2020 menurut data Statista di Indonesia terdapat 50,8 juta pengguna *moblie game* yang diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 21.6 persen, (Dahwilani, 2020). Pada tahun 2018 survei dari *Decision Lab* menunjukkan orang yang bermain *game online* terbanyak di Indonesia adalah remaja berusia 16 sampai dengan 24 tahun, dengan jumlah sebesar 27 persen (Loka Data, 2018). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 terdapat 26.350.802 pengguna internet di Jawa Timur. Berdasarkan survei pendahuluan (2023) di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo terdapat 32 responden dengan kecanduan *game online*.

Game online bisa dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama dengan menggunakan jaringan internet sebagai media penghubung, *game online* semakin populer setiap saat dan dapat dimainkan di berbagai *platfrom* seperti *smartphone*, konsol (alat khusus bermain *game*), komputer atau laptop (Adams, 2013). Banyak alasan seseorang untuk terus bermain *game online*. Pertama orang bermain *game* untuk menghilangkan kebosanan, kedua *game* bisa membuat seseorang untuk melakukan interaksi sosial dengan beberapa

orang dalam *game online* dengan tujuan untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan dalam suatu permainan, *game online* tidak hanya bisa membuat individu hanya bermain dengan teman sebelahnya tapi juga orang diseluruh belahan dunia, bermain *game* bisa menurunkan stress karena bermain *game online* dapat menimbulkan kesenangan, selain itu bermain *game online* dapat meningkatkan kemampuan koordinasi tangan, analisis, pengambilan keputusan secara cepat, mampu berpikir lebih dalam (Sari & Sunarti, 2020). Selain hal baik diatas jika seseorang bermain game dengan durasi lebih dari 2 jam perhari atau 14 jam dalam seminggu akan membuat kecanduan *game* (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015).

Salah satu faktor kecanduan *game online* disebabkan karena hormon dopamin yaitu suatu stimulan neurotransmitter yang dihasilkan di batang otak, batang otak merupakan bagian dimana otak bagian atas berhubungan dengan *medulla spinalis* yang berfungsi mengendalikan sistem saraf otonom. Celah sinaptik terdapat diantara ujung satu sel saraf (neuron) dengan ujung sel saraf yang lain mengandung senyawa neurokimiawi. Dopamin yang dikeluarkan ke celah sinaptik dari ujung sel saraf akan ditarik dan ditangkap oleh reseptor-reseptor dopamin pada dinding ujung sel saraf lain pada celah itu. Keluarnya dopamin membuat perasaan individu menjadi senang akan suatu aktivitas termasuk bermain *game online*, hingga bermain dengan intensitas yang tinggi (Dinata, 2017). Kecanduan *game online* maupun *offline* ditandai dengan tidak dapat menahan dirinya untuk terus bermain *game*, lebih mengutamakan untuk

bermain *game* dari pada melakukan aktivitas yang lain, intensitas bermain *game* tetap tinggi walaupun telah merasakan dampak negatif akibat bermain *game* (Hapsari, 2019).

Banyak sekali dampak yang dirasakan apabila seseorang mengalami kecanduan *game*. Ghuman & Griffiths (2012) menjelaskan ada beberapa masalah yang terjadi yaitu pada aspek Kesehatan, orang dengan kecanduan *game* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya beraktifitas, tidur dan sering menunda makan, penurunan penglihatan dan perubahan postur tubuh, pada aspek psikologis remaja cenderung mudah marah emosional dan sering mengucapkan kata-kata kotor dan timbulnya perilaku kekerasan, terjadinya penurunan daya konsentrasi yang berpengaruh pada aspek akademiknya membuat nilai sekolah para remaja menjadi turun. Kecanduan *game online* juga berdampak pada aspek sosialnya para remaja lebih suka bermain *game* sendiri dari pada melakukan interaksi dengan orang disekitarnya ini membuat timbulnya sikap antisosial dan tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat. Aspek keuangan juga tidak lepas dari permasalahan kecanduan *game online* karena terkadang dibutuhkan biaya untuk bermain *game online*, remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri berisiko melakukan tindakan berbohong dan mencuri untuk mendapatkan uang (Novrialdy, 2019).

Salah satu bentuk penatalaksanaan non farmakologis yang bisa digunakan untuk mengatasi tingkat kecanduan *game online* adalah yoga. Saat

kadar dopamine yang berlebihan akibat dari kecanduan game beberapa masalah Kesehatan seperti mudah stress, mudah gelisah akan timbul. Yoga mengembalikan gaya hidup sehat, yang memungkinkan individu untuk memiliki aktivitas fisik yang cukup melalui postur fisik (*asana*), stabilitas emosional, dan kesadaran melalui meditasi dan latihan pernapasan, yoga dapat meningkatkan aliran darah oksigen ke otak untuk memperbaiki hiperaktivitas reseptor dopamine (hiperdopaminergik) dan neuroplastisitas melalui *brain-derived neurotropic factor* (BDNF) (Sutrisna, 2021). Pendekatan holistik untuk yoga juga dapat mengatur gejala yang terkait dengan kecanduan dengan meningkatkan stabilitas tubuh dan pikiran, mempromosikan pelepasan emosional dan pengaturan diri, yang memainkan peran penting dalam proses mengurangi kecanduan (Putchavayala, 2022). Bermain game secara berlebihan tidak baik menurut Islam, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “*Di antara tanda-tanda kebaikan dalam Islam adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.* (HR. Ahmad dan Tirmidzi).

Dari fenomena diatas terlihat banyak sekali bahaya dari kecanduan *game online*. Cara yang diharapkan untuk bisa mengurangi dampak dari kecanduan dengan cara mengalihkan kegiatan bermain game dengan aktivitas fisik salah satunya Yoga. Karena itu dibutuhkan penelitian untuk mengetahui efektifitas yoga terhadap kecanduan *game online* dengan judul “ Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online*”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Yoga terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi Kecanduan *Game Online* sebelum Yoga Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.
2. Mengidentifikasi Kecanduan *Game Online* sesudah Yoga pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.
3. Menganalisis Pengaruh Yoga terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini menjelaskan dan membuktikan intervensi berupa aktivitas fisik yaitu yoga dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online*. Luaran ini dapat dijadikan acuan belajar untuk

mahasiswa, peneliti maupun masyarakat dalam Ilmu Keperawatan khususnya tentang pengaruh yoga terhadap kecanduan *game online*.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Penelitian ini bisa memberikan pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti khususnya dalam mengetahui pengaruh Yoga terhadap game online.

2. Bagi tempat penelitian

Sekolah dapat memberikan Yoga dalam kegiatan belajar sebagai pengalih perhatian bagi siswa-siswanya yang memiliki kecanduan *game online*.

3. Bagi Perkembangan ilmu keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu keperawatan dalam hal meneliti kecanduan *game online* serta bisa sebagai acuan untuk penelitian yang akan dilakukan di masa depan.

1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian telah mempelajari bagaimana Kecanduan *game online* yaitu.

1. Chaitanya K. Putchavayala, Deepeshwar Singh, and Rajesh K. Sashidharan (2022): *A Perspective Of Yoga On Smartphone Addiction : A Narrative Review*

Metode Penelitian yang digunakan adalah *narrative review*. Hasil penelitian menunjukkan pendekatan holistik untuk yoga dapat mengatur gejala yang terkait dengan kecanduan smartphone dengan meningkatkan stabilitas tubuh dan pikiran dan mempromosikan detasemen emosional dan pengaturan diri, yang memainkan peran penting dalam proses pemulihan kecanduan. Persamaan antara penelitian penulis dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas yoga untuk kecanduan. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel, desain penelitian dan analisis datanya.

2. Surbhi Khanna* and Jeffrey M. Greeson 2013): *A Narrative Review of Yoga and Mindfulness as Complementary Therapies for Addiction*

Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *narrative review*. Hasil Penelitian menunjukan bahwa Intervensi berbasis kesadaran, beberapa di antaranya termasuk yoga, memiliki dasar-dasar konseptual yang kuat dan dukungan empiris yang berkembang untuk meningkatkan perawatan, pencegahan, dan pemulihan kecanduan. Persamaan antara penelitian penulis dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas yoga untuk kecanduan. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel, desain penelitian dan analisis datanya.

3. Sumaiya Afrin (2023): *The Impact of Internet Addiction on Academic Performance among Medical Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga*

Penelitian ini merupakan Sebuah studi *cross-sectional* dilakukan di antara mahasiswa kedokteran tahun ketiga di empat perguruan tinggi di

Dhaka, Bangladesh. Sampling menggunakan *random sampling* dengan total sample 312 responden. Hasil Penelitian ini yoga dapat meringankan dampak akibat dari kecanduan internet terutama dalam prestasi akademik Mahasiswa kedokteran di Bangladesh. Persamaan antara penelitian dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas yoga. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel, desain penelitian dan analisis data

4. Sri Ayu Mutmainah (2021): Pelatihan Meditasi Kesadaran (Mindfulness)

Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Orang Dengan Adiksi Game Online

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest posttest control group desain. Analisis data menggunakan man whitney-U didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri antara kelompok yang mendapatkan pelatihan mindfulness (kelompok eksperimen) dan yang tidak mendapatkan pelatihan mindfulness (kelompok kontrol). Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah menggunakan rancangan penelitian *pre-experimental* sama-sama membahas tentang kecanduan game. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada pemberian intervensinya, penulis menggunakan intervensi yoga yang fokus latihannya termasuk meditasi *mindfulness* sedangkan penelitian ini hanya meditasi *mindfulness* saja.

5. Jahanpour, Nahid Sadat (2015): *Effectiveness of yoga as a treatment for addiction*

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* (dari MEDLINE, 2000-2015). Hasil dari penelitian menunjukan bukti

mendukung efektivitas yoga untuk mengobati kecanduan, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan manfaat yoga. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas pengaruh yoga terhadap kecanduan . Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada desain penelitian.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep yoga

2.1.1 Pengertian Yoga

Yoga terbentuk sejak 3.000 tahun SM yang lalu yang merupakan system Kesehatan menyeluruh (holistic), yoga diambil dari kata ‘yuj’ dari Bahasa sansekerta kuno yang memiliki arti penyatuan atau *union*, penyatuan antara diri dan Yang Maha Kuasa (Sindhu, 2013). Yoga merupakan aktivitas memusatkan pikiran secara menyeluruh untuk untuk mengontrol panca indera dan tubuh yang artinya mengatur, mengendalikan, dan berkonsentrasi menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa kita (Larasati, 2015). Yoga adalah teknik relaksasi yang berfokus pada mekanisme pernapasan, struktur otot, postur dan kesadaran tubuh. Yoga berfungsi untuk mendapatkan kesejahteraan baik fisik maupun mental melalui pernapasan yang tepat, mempertahankan postur tubuh. (Solehah dan Kosasih, 2015).

2.1.2 Manfaat Yoga

Menurut Shindu (2013) ada berbagai manfaat jika melaksanakan yoga secara teratur diantaranya:

1. Meningkatkan fungsi hormonal di dalam tubuh
2. Melancarkan sirkulasi darah ke otak dan seluruh sel tubuh

3. Membentuk otot yang lebih lentur serta postur tubuh yang lebih tegap dan kuat
4. Meningkatkan volume paru-paru saat bernapas
5. Sebagai detoksifikasi dalam tubuh
6. Memperlambat penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh
7. Memperbaiki saraf pusat di tulang punggung
8. Mengurangi stress, ketegangan tubuh, mental, serta pikiran
9. Memberi kesempatan tubuh untuk merasakan relaksasi yang mendalam
10. Meningkatkan kepercayaan diri dan berpikir positif
11. Meningkatkan kesadaran akan lingkungan disekitar

2.1.3 Jenis-Jenis Yoga

Ada empat jenis yoga secara garis besar menurut Ferry wong (2011)

1. *Karma Yoga*

Melakukan tanpa pamrih dalam melalui kehidupan adalah yang dilakukan dalam yoga ini, semua masalah harus diterima dan dihadapi sebagai akibat dari karma.konsep karma yoga sering disalah artikan sebagai konsep hidup pasif justru karma yoga mengajarkan manusia untuk selalu aktif dalam menghadapi kehidupan, menyelesaikan persoalan dan tidak lari masalah. Melarikan diri bukanlah solusi dan hanya akan

menambah masalah baru, mau tidak mau, suka tidak suka harus dihadapi intinya harus diselesaikan.

2. *Bakti Yoga*

Merupakan yoga yang dilaksanakan dengan berbakti kepada Tuhan, menjauhi larangannya dan melaksanakan perintahnya semua dilakukan dengan tanpa pamrih dan penuh cinta. Bukan hanya cinta kepada pencipta-Nya tetapi juga pada makhluk yang di ciptakan-Nya. Cinta seorang Bakta (praktisi bakta yoga) tidak membedakan suku, ras, bangsa, dan agama. Tidak memiliki rasa benci pada yang kaya, miskin, menarik, buruk, pintar maupun bodoh, yang beriman ataupun kafir. Binatang, tumbuhanpun tidak lepas dari kecintaan seorang bakti yoga.

3. *Jnana Yoga*

Dilaksanakan dengan jalan pengetahuan, para intelektual adalah praktisi yoga ini, mengikis kebodohan manusia adalah tujuan dari Jhana yoga, karena dengan kebodohan yang terkikis manusia akan menjadi semakin pandai maka terhapuslah kesewenang-wenangan, kemiskinan dan ketidak adilan. Dengan demikian terciptalah kedamaian dunia. Semua dilakukan karena manusia tahu akan hakekat dirinya jika manusia tahu hakekat dirinya akan tahu hakekat Tuhannya.

4. *Raja Yoga*

Mempraktikkan pengendalian pikiran dan kesadaran indra-indra manusia adalah cara yang dilakukan Raja yoga, disiplin fisik dan pikiran adalah hal yang termuat di dalamnya, semua itu dilaksanakan dengan tujuan untuk penyatuan hamba dengan Tuhannya. Pencerahan adalah hasil dari semua ini. Pelaksanaan adalah hal yang paling penting bagi seorang praktisi yoga, pada perkembangannya hanya raja yogalah yang dianggap sebagai yoga.

Menurut Dahlia (2020) ada beberapa jenis yoga diantaranya

1. *Hatha Yoga*

Merupakan yoga yang dilaksanakan dengan posisi *Asana* (fisik), *Pranayama* (teknik pernapasan) disertai meditasi. Posisi ini dapat membuat tubuh menjadi sehat, tenang dan penuh vitalitas. Hatha yoga mempengaruhi badan jasmani atau badan seseorang juga membangun rohani seseorang.

2. *Mantra Yoga*

Mengucapkan kalimat-kalimat suci adalah gerakan yang dilakukan dalam mantra yoga semua itu dilaksanakan dengan penuh rasa kebaktian dan perhatian penuh yang terkonsentrasi, agar tercapainya kesucian hati untuk mendengarkan kesunyian.

Perlu suatu kajian dan ilmu yang mendalam untuk pengucapan mantra dengan tepat.

3. *Kundalini Yoga* atau *Laya Yoga*

Menggabungkan Gerakan-gerakan berulang, puji-pujian, latihan pernapasan serta meditasi untuk membangun energi spiritual dalam diri setiap manusia, setiap Gerakan dalam *Kundalini yoga* bertujuan untuk membangun sistem imun dalam tubuh.

4. *Bakti Yoga*

Gerakan yoga ini berfokus pada diri sendiri untuk menuju hati, jika praktisi yoga menerapkan ini maka mengetahui kelebihan seseorang dan cara menghadapi sesuatu, bakti yoga juga membuat orang lebih welas asih dan menerima segala keadaan disekitarnya karena dalam yoga diajarkan untuk beriman kepada Tuhan dan mencintai seluruh alam

5. *Raja Yoga*

Mengarahkan pada penguasaan diri dan menghargai diri serta lingkungan disekitarnya adalah inti dari ajaran yoga ini. Memfokuskan diri pada teknik meditasi.

6. *Jnana Yoga*

Menggabungkan antara kepandaian dan kebijaksanaan tujuan dari Gerakan ini adalah untuk mendapat pengetahuan dan

kebijaksanaan agar nantinya bisa mendapatkan hidup yang bermanfaat dan bisa menerima semua filosofi.

7. *Karma Yoga*

Menjadi tidak egois adalah inti dari karma yoga karena perilaku yang dilakukan saat ini akan berpengaruh pada diri di masa yang akan datang. Ajaran karma yoga meliputi kewajiban, perbuatan dan karya itu sendiri tanpa mengharapkan mendapat hasilnya.

2.1.4 Fokus Latihan Yoga

Menurut Kinasih (2010) Hatha yoga adalah yoga yang populer saat ini. Yoga ini berfokus pada aktivitas antara lain

1. Teknik *pranayama* (teknik pernapasan)

Teknik pernapasan sangat penting dalam yoga yang dilakukan dengan menarik udara dari hidung dan mengeluarkannya lagi melalui hidung dalam-dalam. Saat menarik udara ke dalam tubuh membawa oksigen yang digunakan sebagai "bahan bakar" yang berfungsi untuk mengaktifkan sel-sel dalam tubuh. Dalam aliran *hatha* dianggap penting karena menurut prinsip yoga ini adalah penyatuan tubuh dan nafas.

2. *Mudra* (gestur)

Mudra dapat diumpakan sebagai segel, teknik ini bertujuan untuk mengunci atau menahan energi dalam tubuh untuk tetap stabil

dan untuk membantu memunculkan sensasi di dalam pikiran dan perasaan. Salah satu contoh dari *Mudra* adalah *chin Mudra* merupakan gerakan duduk dengan kedua tangan diatas lutut menghadap keatas dengan ibu jari menyentuh jari telunjuk dan jari lainnya lurus di tangan kanan maupun kiri. *Chin mudra* dapat memberikan perasaan tenang dan memperluas wawasan.

3. *Bandha* (kuncian)

Bandha adalah postur khusus dengan tujuan menahan *prana* dari meninggalkan tubuh dan untuk memfasilitasi prana menjadi energi spiritual. Salah satu bentuk *bandha* adalah *Jalandhara bandha* yang dilakukan dengan cara menghirup, kemudian menahan napas dan menekan dagu ke arah dada kemudian dilanjutkan dengan *udhiyana bandha* yaitu setelah menghembuskan napas tahan kemudian tarik otot perut ke arah tulang belakang dan naik ke ulu hati.

4. *Asana* (postur atau gerak olah tubuh)

Asana diartikan sebagai postur yang nyaman, dilakukan secara perlahan mediatif, dan di sertai pernapasan yang dalam. *Asana* dimaksudkan untuk memperkuat bagian-bagian tubuh tertentu serta membantu seseorang untuk mengelola pikiran dan perasaan serta spiritualnya.

5. Relaksasi

Yoga juga berfokus pada relaksasi yaitu salah teknik untuk melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran, relaksasi juga

berguna untuk membuat tubuh menjadi tenang serta mengelolah stres atau kecemasan. Relaksasi memberi respon pada tubuh seperti penurunan respirasi, nadi dan metabolik.

6. Meditasi

Meditasi terutama *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan sekitar.

2.2 Konsep Game Online

2.2.1 Definisi Game Online

Game online adalah *game* yang dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus dengan media jaringan internet (Adams, 2013) sedangkan menurut Surbakti (2017) *game online* adalah bentuk permainan yang dapat dimainkan di jaringan komputer menggunakan *smartphone*, komputer pribadi (PC) atau konsol *game*, *game online* menggabungkan pemain bersama untuk mencapai tujuan dalam sebuah permainan .

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah *game* dengan media jaringan internet yang dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus menggunakan *smartphone*, PC, atau konsol *game* dengan tujuan tertentu dalam sebuah permainan.

2.2.2 Sejarah dan Perkembangan *Game Online*

Tahun 1969 merupakan awal sejarah *game online* tujuan awal dari dibuatnya adalah untuk Pendidikan, setelah itu di awal 1970 Plato sebuah sistem dengan kemampuan *time-sharing* ditemukan yang bertujuan memudahkan siswa belajar secara daring yang dimana beberapa pengguna bisa mengakses computer secara bersamaan, 2 tahun berikutnya munculah Plato IV dengan kemampuan grafis yang ditingkatkan dan digunakan untuk menciptakan berbagai permainan. Baru pada tahun 1995 adalah masa perkembangan *game online* hal ini terjadi setelah pembatasan *National Science Foundation Network* (NFSNET) ditiadakan sehingga akses domain internet menjadi lengkap. *Game online* hingga kini juga masih terus dikembangkan (Surbakti, 2017).

2.2.3 Sejarah dan Perkembangan *Game Online* Di Indonesia

Perkembangan *game online* di Indonesia dimulai pada 2001 dimana *game online* tersebut Nexia merupakan game berjenis *Role Playing Game* (RPG) yang dikeluarkan oleh BolehGame. Game ini memiliki grafik sederhana dengan bentuk 2d dan bisa dimainkan di computer dengan spesifikasi rendah seperti Pentium 2. Game ini adalah game pertama yang memperkenalkan permainan dimana pemain bisa melakukan chat dengan pemain lain didalam permainan. Selanjutnya

pada tahun 2003 munculah game Ragnarok Online yang menyebabkan untuk pertama kalinya di Indonesia muncul kecanduan *game online* karena pemain terlalu sering bermain sehari-hari hingga menginap di warnet.

Dimulai tahun 2006 sampai sekarang mulai munculah masa revolusi game karena dimasa-masa ini muncul banyak *game-game online* dengan beragam jenis dan model permainan dan mulai dikenalkan bentuk grafik 3D (Farhan, 2017).

2.2.4 Jenis-Jenis *Game Online*

Ada beberapa jenis *game online* menurut Surbakti (2017) diantaranya:

1. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter Games* (MMOFPS)

Permainan yang melibatkan banyak orang dengan memakai sudut pandang orang pertama yang membuat pemain seolah berada di dalam permainan tersebut dengan tema permainan tembak-menembak dengan berbagai senjata khusus yang berada di dalamnya yang dimana. Setiap karakter dalam jenis permainan ini mempunyai kemampuan yang berbeda-beda.

2. *Massively Multiplayer Online Role Playing Games* (MMORPG)

Di dalam jenis permainan ini pemain berperan sebagai tokoh-tokoh khayalan tertentu dengan tujuan untuk membangun suatu

cerita bersama orang lain. Permainan jenis lebih menekankan pada aspek sosialisasi dari pada untuk berkompetisi.

3. *Massively Multipleyer Online Real-time Strategy Games* (MMORTS)

Menekankan pada strategi pemainnya adalah salah satu ciri khas dari permainan jenis ini, dimana pemain dituntut untuk berpikir sebaik mungkin untuk bisa memenangkan pertandingan dengan pemain lain.

4. *Simulation Games*

Permainan jenis ini memberikan para pemainnya untuk merasakan simulasi menjadi apapun yang mereka inginkan dan para pemain bertanggung jawab penuh pada karakter yang mereka mainkan harus memenuhi segala kebutuhan mereka, bersosialisasi dengan pemain lain.

5. *Cross-Platfrom Online Play*

Dapat dimainkan dengan platfrom yang berbeda secara *online* menggunakan konsol game yang dihubungkan dengan internet sehingga memberi kesempatan pada pemain game konsol untuk bisa bermain Bersama dengan orang jauh yang tidak dikenalnya.

2.3 Konsep Kecanduan *Game Online*

2.3.1 Pengertian kecanduan *game online*

Kecanduan atau ketagihan adalah kondisi tidak bisa lepas dari suatu kebiasaan dengan sifat terikat, seseorang dengan kecanduan *game* akan merasa tidak tenang jika belum melakukan kebiasaannya untuk bermain *game*. Orang dengan kecanduan *game* akan lebih tertarik bermain dari pada melakukan aktivitas lain. Keadaan ini termasuk tipe kecemasan obsesiv compulsive artinya apa yang dipikirkan harus segera dilakukan. (Gero dkk, 2019). Kecanduan *game online* adalah perilaku untuk terus bermain *game* yang tidak bisa dikontrol serta memiliki kemampuan untuk menghentikannya (Trisnani, 2018).

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah perilaku yang tidak dapat dikendalikan atau dihentikan oleh individu untuk terus bermain *game online*.

2.3.2 Proses Terjadinya Kecanduan *Game Online*

Bermain *game online* dapat memicu rasa senang dan bahagia bagi remaja yang memainkannya, rasa senang dan bahagia ini dipicu oleh hormon dopamin yaitu suatu stimulan neurotransmitter yang dihasilkan di batang otak, batang otak merupakan bagian dimana otak bagian atas berhubungan dengan *medulla spinalis* yang berfungsi

mengendalikan sistem saraf otonom. Celah sinaptik terdapat diantara ujung satu sel saraf (neuron) dengan ujung sel saraf yang lain mengandung senyawa neurokimia. Dopamin yang dikeluarkan ke celah sinaptik dari ujung sel saraf akan ditarik dan ditangkap oleh reseptor-reseptor dopamin pada dinding ujung sel saraf lain pada celah itu. Keluarnya dopamin membuat perasaan individu menjadi senang akan suatu aktivitas termasuk bermain *game online*, hingga bermain dengan intensitas yang tinggi, hal inilah yang membuat remaja bisa kecanduan *game online* (Dinata, 2017).

2.3.3 Aspek-aspek kecanduan *game online*

Ada 7 aspek penting kecanduan *game online* Young (Dalam Martanto, 2014:5)

1. Ciri khas (*salience*)

Berpikiran yang berlebihan terhadap permainan *game online*. Selalu memikirkan atau berfantasi bahkan Ketika sedang tidak bermain (*offline*). Ketika harus berkonsentrasi pada hal lain contohnya tugas atau pekerjaan ,bermain *game* menjadi prioritas utama yang dipikirkan.

2. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)

Bermain *game* secara berlebihan dikaitkan dengan dengan waktu dan frekuensi penggunaan atau pengabaian kebutuhan-

kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan, mandi, individu biasanya menyembunyikan waktu bermainnya dari keluarga atau teman dekatnya.

3. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Mengabaikan Pekerjaan, produktivitas dan kinerja menurun karena aktivitas bermain *game* lebih menjadi prioritas dibandingkan dengan tugas dan pekerjaan

4. Antisipasi (*anticipation*)

Game online digunakan sebagai strategi *coping* melarikan diri dari masalah atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama-kelamaan bermain *game online* menjadi aktivitas paling penting di hidupnya hingga mendominasi perilaku, pikiran dan perasaannya.

5. Pengabaian kehidupan sosial (*neglect to social life*)

Pemain *game online* akan mengorbankan dan mengabaikan kehidupan sosialnya demi untuk bermain *game*. tidak mau nongkrong atau bergaul dengan temannya merupakan ciri dari aspek ini.

6. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)

Ketidakmampuan diri dalam mengontrol waktu yang digunakan untuk bermain *game* baik dalam durasi maupun intensitasnya. penggunaan yang tidak terkontrol akan memperburuk kondisi kesehatannya.

2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*

Faktor-faktor yang membuat seseorang bisa kecanduan *game online* menurut Trisnani (2018) bisa dilihat dari faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

a. Keinginan

Ingin mendapat nilai yang lebih tinggi atau kemenangan dalam suatu permainan, *game online* dirancang untuk membuat para pemainnya menjadi penasaran untuk bisa menjadi yang terbaik dengan memperoleh poin tertinggi.

b. Bosan

Rasa bosan yang bisa hadir dan dirasakan oleh individu Ketika melakukan berbagai aktivitas monoton membuat seseorang untuk mengalihkan perhatiannya pada bermain game hingga bisa menyebabkan kecanduan

c. Kontrol diri

Kurangnya kontrol diri dari individu membuat tidak bisa mengantisipasi dampak negatif dari terlalu berlebihan bermain *game online*.

d. Jenis Kelamin

Laki-laki lebih beresiko kecanduan dari pada perempuan dikarenakan lebih menyukai tantangan untuk diselesaikan termasuk level dan rintangan dalam *game*

2. Faktor eksternal

a. Lingkungan

Tidak terkontrolnya suatu lingkungan karena melihat teman-teman disekitarnya telah bermain *game online*.

b. Hubungan sosial

Kompetensi yang kurang dimiliki individu membuatnya mencari alternatif lain yaitu dengan bermain *game online*.

c. Harapan

Harapan dari orang tua dan orang disekitarnya yang melambung membuat kebutuhan primer seperti perhatian dan kebersaan serta kasih sayang tidak didapat membuat akhirnya mencari hal tersebut pada hal yang lain.

d. Jenis *game*

Beragam jenis *game online* yang telah rilis memberi motivasi bagi para pemain untuk memilih dan menyelesaikan permainan sesuai dengan kriteria dirinya hingga membuat banyak waktu yang digunakan

2.3.5 Intensitas Kecanduan *game online*

Intensitas bermain *game online* dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, bermain 3-5 termasuk kategori sedang dan bermain sekitar 1-2 jam adalah kategori rendah, frekuensi (Sandya, 2021). Piyeke (2014) mengatakan jika bermain kurang dari 3 jam dikatakan normal dan bermain dikatakan tidak normal jika lebih dari 3 jam. bermain *game* dengan durasi lebih dari 2 jam perhari atau 14 jam dalam seminggu akan membuat kecanduan *game* (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015)

2.4 Mekanisme Yoga dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online*

2.4.1 Mekanisme Yoga Menurunkan Tingkat Kecanduan

Yoga merupakan aktivitas yang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol secara penuh tubuh dan seluruh panca indra yang berfungsi untuk menyelaraskan tubuh dan pikiran, melancarkan peredaran aliran oksigen ke seluruh tubuh, membuat tubuh rileks. Bentuk dari aktivitas fisik yoga juga melibatkan teknik pernapasan, teknik relaksasi dan meditasi berfungsi untuk meningkatkan kesadaran pikiran dan tubuh yang bisa mengalihkan seseorang dari kecanduan dan membuat orang bisa lebih sehat baik fisik, mental maupun emosionalnya (Shindu, 2013).

Salah satu gejala yang ditunjukan pada seseorang dengan kecanduan *game* adalah merasa cemas dan mudah marah (Lestari,

2018) dengan mempraktikkan Gerakan-gerakan yoga dapat memperbaiki kontrol diri saat mengalami kecemasan, juga termasuk melawan kecanduan tidak bisa lepas untuk terus bermain game. Salah satu bentuk dari yoga adalah teknik pernapasan (*pranayama*), teknik pernapasan ini akan membantu meningkatkan suplai oksigen ke otak, oksigen ini akan mempengaruhi peningkatan hormone endorphin memicu pengeluaran neurotransmitter berupa dopamin, epinefrin, dan serotonin yang berfungsi untuk membantu pengaturan mood, mengontrol kecemasan dan mengurangi stress (Salean, 2020). Selain teknik pernapasan yoga juga mengajarkan teknik meditasi yang berfungsi untuk menenangkan diri dari pengaruh hal-hal yang bisa menyebabkan pikiran terganggu termasuk kecanduan *game online*, teknik meditasi juga bisa membuat seseorang meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan sekitar (Kinasih, 2010)

2.4.2 Persiapan Melakukan Yoga

Menurut Wiranda (2014) persiapan untuk melakukan yoga adalah sebagai berikut:

1. Pilih waktu untuk berlatih yoga yang nyaman, yoga bisa dilakukan kapan saja selama kita sempat, yang paling bagus adalah pagi sebelum beraktivitas dan sore hari saat selesai melakukan aktivitas
2. Tempat yang sesuai dan nyaman untuk melakukan yoga

3. Memakai pakaian yang nyaman untuk bebas bergerak (tidak ketat dan kaku)
4. Siapkan peralatan yang dibutuhkan untuk yoga (matras yoga)
5. Untuk proses rileksasi lakukan yoga pada suasana yang tenang

2.4.3 Gerakan Yoga untuk Menurunkan Tingkat Kecanduan *Game*

Online

1. Pemanasan, dengan mempraktekan gerakan selama 3 menit diantaranya:

- a. Postur *Tadasana* (gunung)

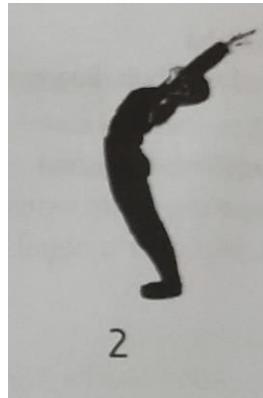
Berdiri dengan tegak kedua kaki, jari kaki ke arah depan buka kaki selebar bahu. Tenggakkan punggung, tangkutkan kedua telapak tangan serta jari-jari ke pusat dada



Gambar 2. 1 Postur *Tadasana* (Gunung)
Sumber: Shindu (2013)

- b. Postur *Hasta Uttanasana* (Matahari Terbit)

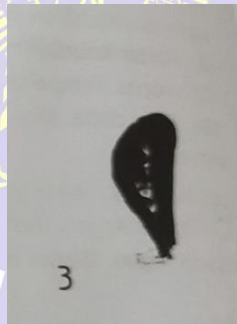
Arahkan tangan ke atas di barengi dengan menarik napas dalam, pinggul mengarah ke depan.



Gambar 2. 2 Postur *Hasta Uttanasana* (matahari terbit)
Sumber: Shindu (2013)

c. Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)

Menghembuskan napas dengan badan mengarah turun tangan sejajar dengan kaki bisa juga dengan memegang pergelangan kaki dengan wajah yang mendekat ke kaki



Gambar 2. 3 Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)
Sumber: Shindu (2013)

d. Postur *Ashwasana* (Menyerang)

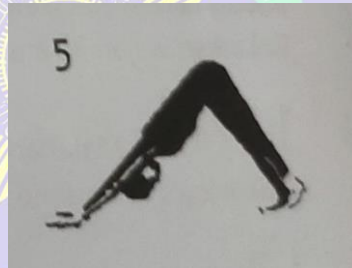
Berdiri dengan kaki kiri arahkan kaki kanan ke belakang lutut lurus dan turunkan, Tarik napas dalam, buka dada, kepala mengarah ke atas



Gambar 2. 4 Postur *Ashwasana* (Menyerang)
Sumber : Shindu (2013)

e. Postur *Adhi Mukha Svanasana* (anjing)

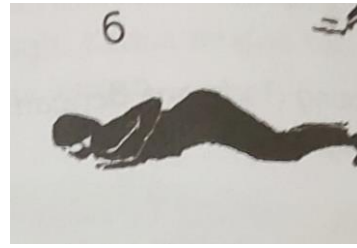
Luruskan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri, kedua telapak tangan menempel di tanah di depan kepala, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke atas



Gambar 2. 5 Postur *Adhi Mukha Svanasana* (Anjing)
Sumber : Shindu (2013)

f. Postur Laba-Laba

Turunkan tubuh, lutut menekuk, dada, dan dagu ke arah alas, tangan ke depan angkat bagian pinggul ketas Tarik napas



Gambar 2. 6 Postur Laba-Laba
Sumber: Shindu (2013)

g. Postur *Bhujangasana* (Kobra)

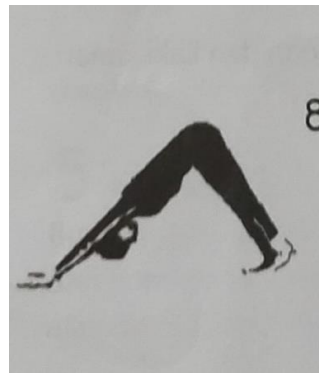
Tarik napas dalam, tempelkan seluruh badan ke alas, angkat kepala, dada sampai perut keatas, pinggul sampai kaki tetap menempel di alas luruskan lengan untuk menahan berat tubuh



Gambar 2. 7 Postur *Bhujangasana* (Kobra)
Sumber : Shindu (2013)

h. Postur *Adhi Mukha Svanasana* (Anjing)

Luruskan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri, kedua telapak tangan menempel di tanah di depan kepala, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke atas lakukan seperti no. 5



Gambar 2. 8 Postur *Adhi Mukha Svanasana* (Anjing)
Sumber : Shindu (2013)

i. Postur *Ashwasana* (Menyerang)

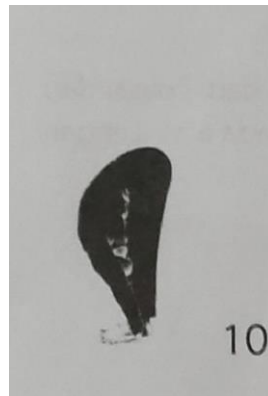
Tarik napas lakukan sesuai dengan no 4 tetapi dengan kaki kanan sebagai tumpuan dan kaki kiri dibelakang



Gambar 2. 9 Postur *Ashwasana* (Menyerang)
Sumber: Shindu (2013)

j. Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)

Lakukan Kembali postur matahari terbenam sesuai no 3



Gambar 2. 10 Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)
Sumber : Shindu (2013)

k. Postur *Hasta Uttanasana* (Matahari Terbit)

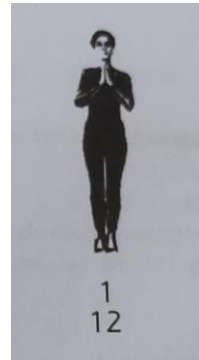
Tarik napas Kembali. Ulangi Gerakan seperti no 2



Gambar 2. 11 Postur *Hasta Uttanasana* (Matahari Terbit)
Sumber : Shindu (2013)

l. Postur *Tadasana* (Gunung)

Buang napas. Ulangi Gerakan seperti no 1



Gambar 2. 12 Postur *Tadasana* (Gunung)
Sumber : Shindu (2013)

2. Gerakan inti

a. Duduk dengan posisi *Virasana*

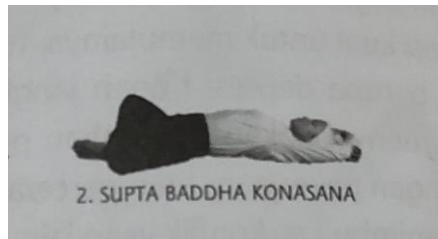
Duduk tegak dengan kaki menopang badan, bernapas secara perlahan, putar leher perlahan selama 1 menit



Gambar 2. 13 Duduk dengan posisi *Virasana*
Sumber : Shindu (2013)

b. *Supta Baddha Konasana* 2 menit

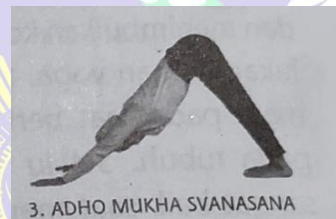
Tidur dengan posisi telapak kaki saling menempel, tangan lurus diatas kepala



Gambar 2. 14 *Supta Baddha Konasana*
Sumber : Shindu (2013)

c. *Adho Mukha svanasana* 2 menit

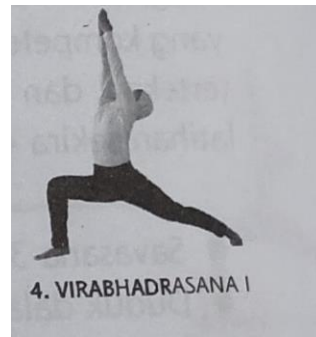
Postur anjing dengan muka mengarah kebawah, tangan lurus menyentuh lantai kaki lurus dan pantat naik keatas



Gambar 2. 15 *Adho Mukha Svanasana*
Sumber : Shindu (2013)

d. *Virabhadrasana I* 3 menit

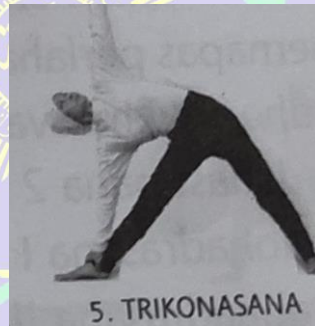
Kaki kanan kedepan, lutut ditekuk, kaki kiri lurus kebelakang satukan telapak tangan naik keatas lakukan sebaliknya



Gambar 2. 16 *Virabhadrasana I*
Sumber : Shindu (2013)

e. *Trikonasana* 3 menit

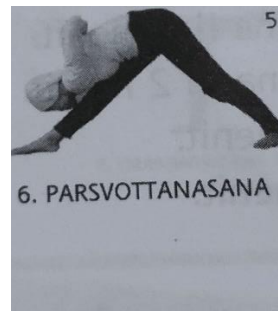
Kaki kanan lurus kedepan tangan kanan memegang kaki kanan tangan kiri lurus ke atas, kaki kiri lurus, lakukan sebaliknya



Gambar 2. 17 *Trikonasana*
Sumber : Shindu (2013)

f. *Parsvottanasana* 2 menit

Seperti *Trikonasana* tetapi tangan dikunci dibelakang tubuh menempel ke kaki kanan, lakukan sebaliknya



Gambar 2. 18 *Parsvottanasana*
Sumber : Shindu (2013)

g. *Garudasana* 2 menit

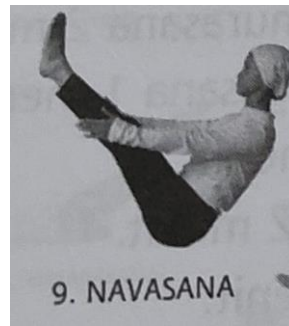
Tekuk kaki kanan, kaitkan kaki kiri ke kaki kanan,
tangan mengikat satu sama lain didepan dada



Gambar 2. 19 *Garudasana*
Sumber : Shindu (2013)

h. *Navasana* 2 menit

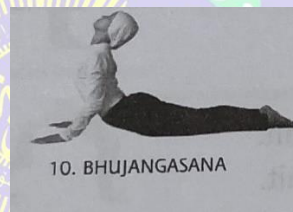
Duduk dengan dengan kaki diangkat lurus kedepan,
tangan lurus memegang kaki



Gambar 2. 20 *Navasana*
Sumber : Shindu (2013)

i. *Bhujangsana* 2 menit

Gerakan kobra tubuh tiarap ditanah, angkat punggung
Tarik belakang, tangan dibawah menahan berat badan



Gambar 2. 21 *Bhujangsana*
Sumber : Shindu (2013)

j. *Janu Shirsasana* 3 menit

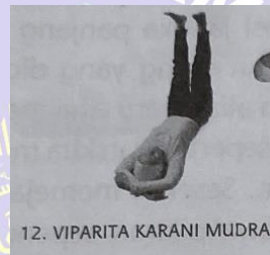
Posisi duduk kaki kanan lurus kedepan, telapak kaki kiri
menempel pada kaki kanan, tangan memegang ujung kaki,
tubuh menempel ke kaki kanan, lakukan sebaliknya



Gambar 2. 22 *Janu Shirasana*
Sumber : Shindu (2013)

k. *Viparita Karani Mudra* 2 menit

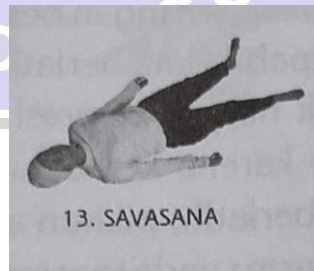
Tidur dengan kaki lurus keatas, kedua tangan melingkar
di atas kepala



Gambar 2. 23 *Viparita Karani Mudra*
Sumber : Shindu (2013)

l. *Savasana* 3 menit

Tidur dengan kedua tangan disamping tubuh



Gambar 2. 24 *Savasana*
Sumber : Shindu (2013)

3. Teknik *Pranayama* (pernapasan) lakukan selama 5-10 menit

a. Teknik pernapasan *Ujjayi* (ombak)

Duduk dengan posisi bersila di alas, tarik napas melalui hidung secara perlahan selama 4 ketukan , tahan sejenak selama 4 ketukan, lalu hembuskan napas melalui hidung dengan mulut tertutup selama 6 ketukan akan ada suara menggema seperti ombak di pangkal tenggorokan, setelah mengeluarkan napas tahan sejenak ulangi



Gambar 2. 25 Pernapasan Ombak
Sumber: Shindu (2013)

b. Teknik pernapasan *nadi shodana* (pembersihan jalur pernapasan)

Tetap dengan posisi duduk bentuk tangan *chin mudra* yaitu ibu jari menyentuh jari telunjuk dan jari lainnya lurus lakukan di tangan sebelah kanan dahulu, lalu tekan lubang hidung sebelah kanan dengan jempol jari tengah menyentuh kening siku membuka kearah samping bahu rileks tangan kiri taruh di belakang punggung. Lakukan pernapasan melalui

lubang hidung sebelah kiri, lakukan hal yang sama dengan tangan chin mudra disebelah kiri dan menutup lubang di sebelah kiri.



Gambar 2. 26 Pernapasan *nadi shodana*
Sumber : Shindu (2013)

4. Meditasi 10 menit

Duduk bersila tangan memegang lutut, memejamkan mata, tenangkan pikiran bernapas sesuai instruksi, Tarik napas 3 ketukan, tahan napas 5 ketukan, keluarkan 3 ketukan, lakukan beberapa kali selama waktu berlangsung

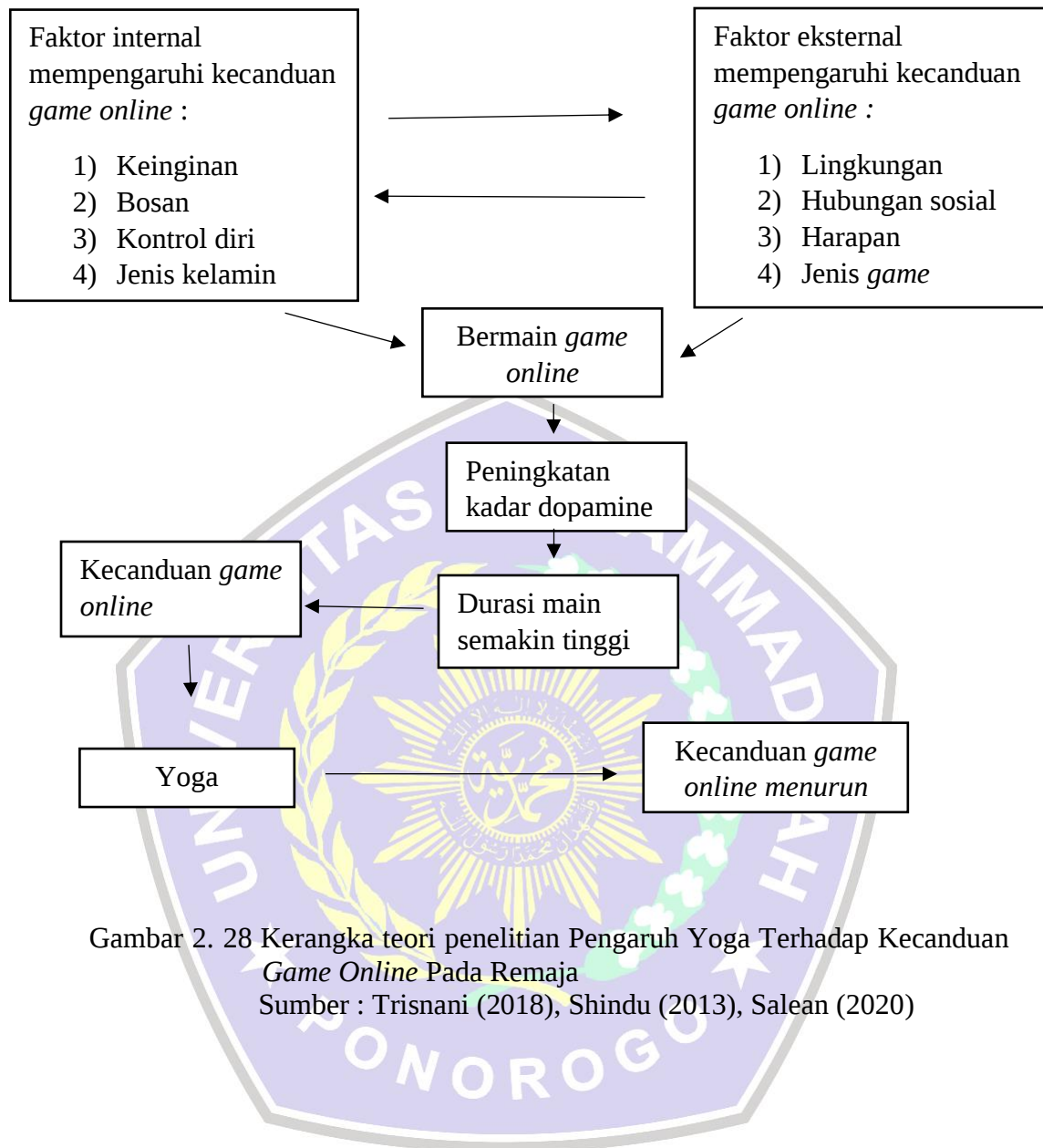


Gambar 2. 27 Meditasi
Sumber : Shindu (2013)

2.4.4 Kerangka Teori

Kerangka teoritis adalah bentuk yang menjelaskan bagaimana suatu teori berhubungan dengan faktor-faktor yang penting untuk diketahui dalam suatu penelitian (Notoatmojo, 2012). Faktor kerangka teoritis dalam penelitian ini adalah pengaruh yoga terhadap kecanduan *game online*, dimana faktor-faktor tersebut saling berkaitan untuk melihat gerakan yoga dan fungsinya dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online*. Berdasarkan teori-teori ini dianalisis lebih lanjut.



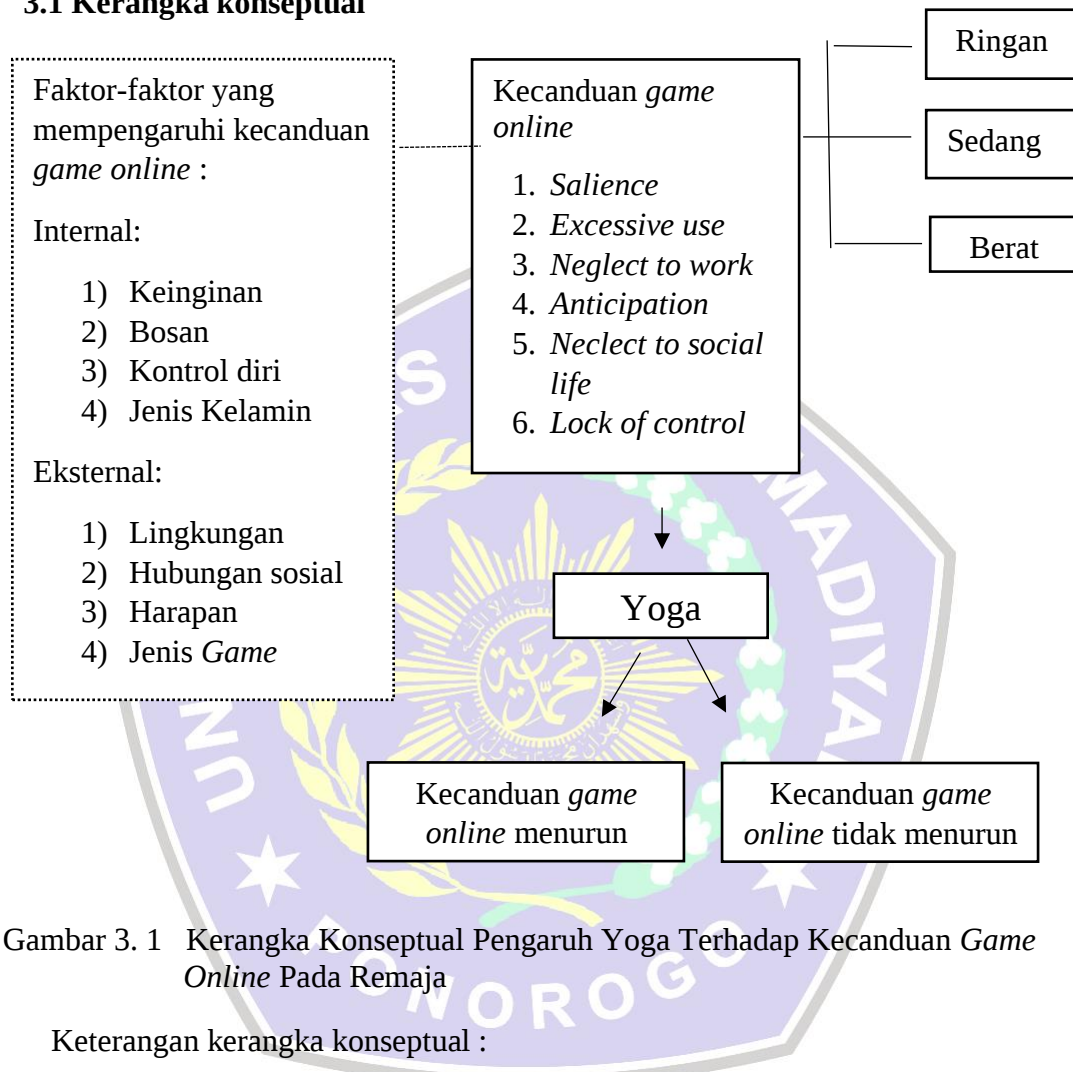


Gambar 2. 28 Kerangka teori penelitian Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja
Sumber : Trisnani (2018), Shindu (2013), Salean (2020)

BAB 3

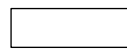
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konseptual

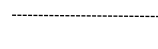


Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja

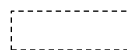
Keterangan kerangka konseptual :



: Diteliti



: Berhubungan



: Tidak diteliti



: Berpengaruh

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah hasil dugaan sementara dari hasil penelitian. Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H1: Yoga berpengaruh menurunkan kecanduan *game online*

H0: Yoga tidak berpengaruh menurunkan kecanduan *game online*



BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dilaksanakan setelah membuat perumusan hipotesis yang digunakan sebagai pedoman dalam perencanaan dan pelaksanaan guna mencapai tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian serta pengumpulan data (Nursalam, 2015)

4.1 Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-exsperiment* dengan *one group pre dan post without control design*. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penurunan kecanduan *game online* setelah dilakukan intervensi yoga pada kelompok sesudah dan sebelum dilakukannya intervensi. Dalam rancangan ini, kelompok yang memenuhi kriteria di observasi tingkat kecanduan *game onlinenya*, kemudian dilakukan intervensi dengan yoga (Nursalam, 2015).

Tabel 4. 1 Skema Rancangan Penelitian

Subyek	Pra	Pelaksanaan	Pasca-test
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Sumber : Nursalam (2015)

Keterangan:

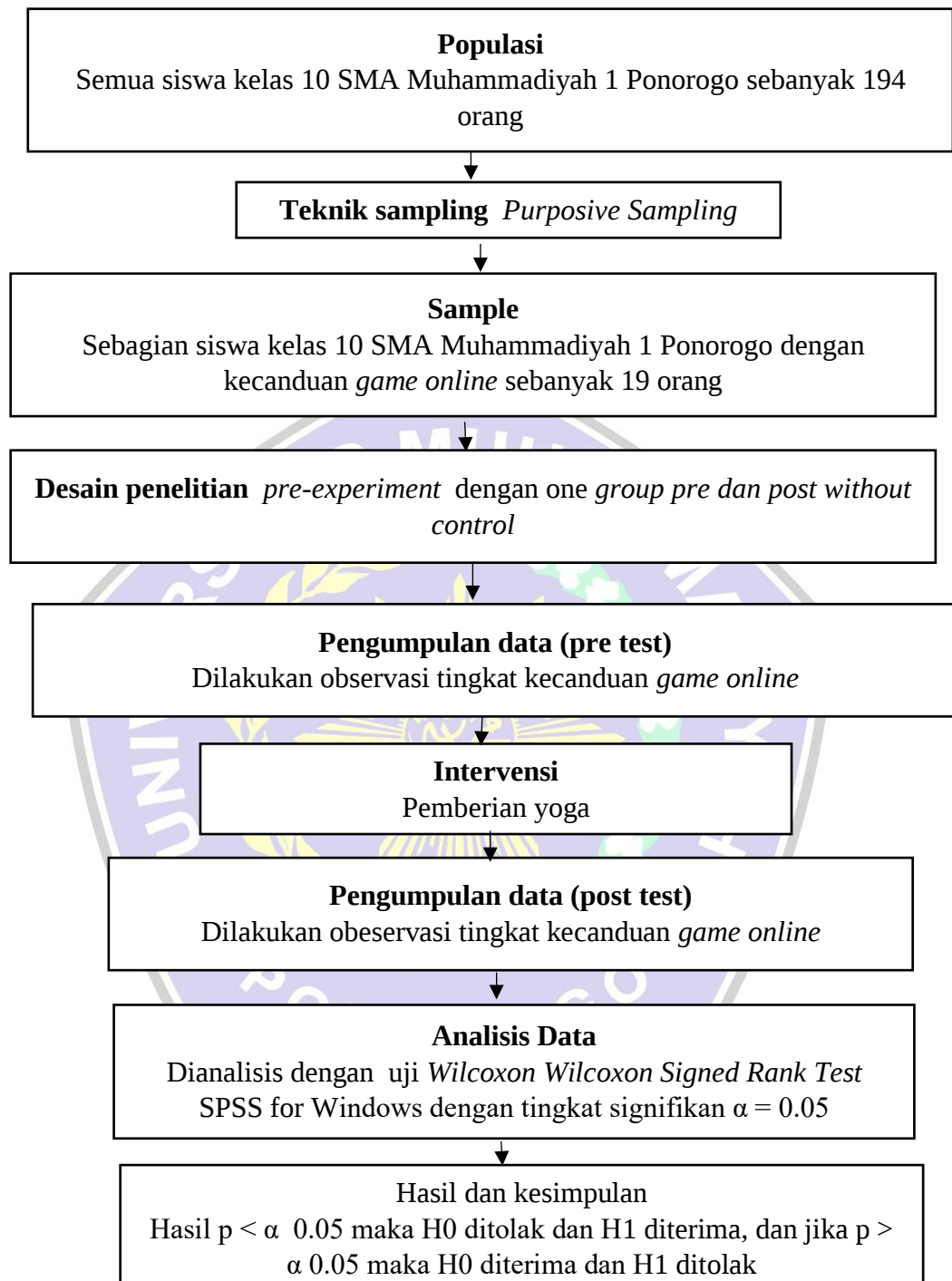
K : Subyek

O : Observasi sebelum intervensi

I : Intervensi

OI : Observasi setelah intervensi

4.2 Kerangka operasional



Gambar 4. 1 Kerangka kerja Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecanduan Game Online di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

4.3 Populasi, sample, dan teknik sampling

4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek maupun subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti kemudian dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo sebanyak 194 orang

4.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karkateristik suatu populasi yang diteliti (Sugiyono, 2010). Sampel pada penelitian ini adalah Sebagian siswa kelas 10 SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo dengan kecanduan *game online*.

Menurut Rosceo (1975) bahwa untuk penelitian eksperimen sederhana dengan pengendalian ketat, maka ukuran sampel antara 10-20 elemen atau responden. Besar sampel pada penelitian ini yaitu 19 responden.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Semua siswa kelas 10 SMA Muhammadiyah Ponorogo dengan kecanduan *game online*
2. Bersedia menjadi responden
3. Tidak memiliki riwayat penyakit jantung dan paru-paru
4. Tidak ada Riwayat cedera pada lutut, bahu, dan leher

4.3.3 Teknik sampling

Sampling merupakan proses dalam menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili suatu populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* yang dilakukan dengan cara memilih sampel dari populasi sesuai yang dikehendaki peneliti atau memenuhi kriteria inklusi, sehingga sampel tersebut bisa mewakili karakteristik populasi (Sugiyono, 2010)

4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian diartikan sebagai atribut, ciri, sifat dan ukuran objek atau seseorang yang mempunyai keunikan antara satu dengan lainnya. Menurut hubungan variabel satu dengan lainnya maka macam-macam variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua bagian, yaitu

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab adanya perubahan pada variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Yoga.

2. Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat ini adalah variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi dari variabel bebas, variabel juga disebut variabel kriteria, output, konsekuen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kecanduan *game online*.

Tabel 4. 2 Definisi Operasional Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

no	Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen	Skala	Skor
1	Independen: Yoga	Sebuah terapi non farmakologis yang digunakan dengan tujuan untuk mengalihkan perhatian pada bermain <i>game online</i> dan menurunkan tingkat kecanduan <i>game online</i>	Pemberian terapi yoga terdiri dari: 1. Pemanasan 2. Asana (postur) 3. Pranayama (pernapasan) 4. Meditasi dilakukan 3x seminggu selama 1 bulan, setiap sesi dilakukan 1 jam	SOP Yoga		
2.	Dependen : Kecanduan <i>game online</i>	Kondisi tidak bisa lepas dari suatu kebiasaan dengan sifat terikat, seseorang dengan kecanduan <i>game</i> akan merasa tidak tenang jika belum melakukan kebiasaannya untuk bermain <i>game</i>	Aspek kecanduan game 1. Ciri khas (<i>Salience</i>) 2. Penggunaan berlebihan (<i>excessive use</i>) 3. Pengabaian pekerjaan (<i>neglect to work</i>) 4. Antisipasi (<i>anticipation</i>) 5. Pengabaian kehidupan sosial (<i>neglect to social life</i>) 6. Ketidakmampuan mengontrol	Kuesioner <i>Young's Internet Addiction Test</i>	Ordinal	Penurunan skor tingkat kecanduan Kriteria jawaban a. Tidak pernah: 0 b. Jarang: 1 c. Kadang-kadang : 2 d. Sering: 3 e. Sangat Sering : 4 f. Selalu :5 Dengan kesimpulan 1.0-30 :

			diri (<i>lack of control</i>)			Tidak Kecanduan 2.31- 49 : Ringan 3. 50-79: Sedang 4.79-100: Berat
--	--	--	---------------------------------	--	--	--

4.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada saat penelitian dapat berupa kuesioner, formulir observasi atau alat yang lain yang bisa digunakan sebagai alat pencatatan data (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian adalah berupa lembar kuesioner Kecanduan *game online* yang diadaptasi dari *Young's Internet Addiction Test* yang berisi 20 Pertanyaan dengan nilai skor jawaban Tidak pernah: 0, Jarang: 1, Kadang-kadang : 2, Sering: 3, Sangat Sering : 4, Selalu :5. Kuesioner *Young's Internet Addiction Test* dengan modifikasi Bahasa Indonesia juga sudah pernah diuji validitas dan reabilitas oleh Prasojo dkk pada tahun 2018 dengan nilai *Crohbach's alpha* ($\alpha = 0,895$).

4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.6.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

4.6.2 Waktu penelitian

Persiapan dan penyusunan : Oktober-Desember 2022

Ujian : Januari 2023

Pangambilan data : Maret 2023

Ujian skripsi : Juli 2023

4.7 Prosedur pengumpulan data

Ada beberapa Langkah yang digunakan dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini diantaranya,

1. Mengurus surat ijin melakukan penelitian dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Mengurus surat ijin penelitian ke Bakesbangpol dan Dinas Pendidikan Ponorogo
3. Menyerahkan surat ijin penelitian tersebut kepada pihak sekolah SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo
4. Setelah mendapat Ijin melakukan pendataan identitas pada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian
5. Menjelaskan kepada responden maksud dan tujuan dari dilakukannya penelitian setelah itu memberikan *inform consent* dan menjelaskan kontrak waktu pada responden
6. Setelah mendapat persetujuan dari responden, peneliti menyebarkan kuesioner *online* melalui *Google Form* yang bertujuan untuk mengukur kecanduan *game online*
7. Setelah itu responden mendapat pengarahan tentang terapi yoga
8. Responden diberikan terapi yoga dengan waktu yang telah disetujui
9. Terapi Yoga dilakukan 3x seminggu selama 1 bulan, setiap sesi dilakukan 1 jam dengan dipandu peneliti dan alat bantu video
10. Setelah dilakukan terapi yoga yang terakhir, diukur kembali kecanduan *game online* dari para responden dengan kuesioner *online* melalui *Google Form*.

4.7.1 Pengolahan data

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu diproses dan dianalisis secara sistematis supaya bisa terdeteksi. Data tersebut di tabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti. Langkah-langkah pengolahan data (Notoatmodjo, 2012) meliputi,

1. Editing

Editing bisa dilaksanakan sesudah data terhimpun berisi pemeriksaan terhadap lengkapnya mengisi kuisioner, arti jawaban jelas, jawaban relevan dengan lembar observasi, kesamaan data (Notoajmojo, 2012).

2. Coding

Coding adalah mengubah data yang berbentuk kalimat menjadi menjadi bentuk angka Pada penelitian ini code yang diberikan adalah Data umum meliputi Umur, jenis kelamin, lama bermain *game online*, durasi bermain *game online* dalam sehari, Perangkat bermain *game online*, jenis *game online*, orang yang mengajak bermain *game online*. Sedangkan data khusus dalam penelitian adalah tingkat kecanduan *game online* sebelum dan setelah intervensi yoga

3. Scoring

Scoring dilakukan dengan cara memberikan skor atau nilai pada data yang telah didapatkan, pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang bisa diberikan nilai untuk jawaban yang telah diberikan. Jawaban skor kuesioner perilaku pernyataan: Tidak pernah: 0, Jarang: 1, Kadang-kadang: 2, Sering: 3, Sangat Sering: 4, Selalu: 5

4. Data Entry

Entry merupakan kegiatan memasukan data atau kode yang telah didapatkan kedalam program computer, kemudian dibuat distribusi frekuensi

5. Tabulating

Menyajikan data dalam bentuk tabel tertentu berdasarkan kriteria yang dimilikinya sehingga memudahkan memahami laporan yang telah dibuat

4.7.2 Analisis Data

Analisis data merupakan upaya yang dilakukan terhadap data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan statistik dan digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian (Surwenji, 2014)

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan menjelaskan karakteristik dari setiap variabel penelitian (Notoadmodjo, 2012). Berdasarkan jenis data, data dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

a. Data Umum

Dalam melakukan analisis data harus diolah terlebih dahulu agar dapat menjadi informasi, selama proses pengolahan data ada beberapa langkah yang perlu dilakukan, selanjutnya data tersebut dibandingkan dengan jumlah responden keseluruhan dikalikan 100% dengan rumus :

$$p = \frac{\Sigma f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi hasil

N = Jumlah Populasi

Interpretasi data :

100 %	: seluruhnya
75-99%	: Hampir Seluruhnya
51%-75%	: Sebagian Besar
50%	: Setengahnya
25%-49%	: Hampir setengahnya
1%-24%	: Sebagian kecil
0%	: Tidak satupun

b. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini penurunan kecanduan *game* dengan menggunakan skala likert. Pada skala likert setiap pertanyaan disediakan 6 alternatif jawaban dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak pernah : 0
2. Jarang : 1
3. Kadang-kadang : 2
4. Sering : 3
5. Sangat Sering : 4
6. Selalu : 5

Dengan kesimpulan dari *Young's Internet Addiction Test*

1. Tidak Kecanduan dengan hasil skor: 0-30
2. Kecanduan ringan dengan hasil skor: 31 - 49

3. Kecanduan sedang dengan hasil skor: 50 – 79
4. Kecanduan berat dengan hasil skor : 80 – 100

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan Analisa yang digunakan untuk melihat pengaruh dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecanduan *game online*. Data dalam penelitian adalah Ordinal, jadi menggunakan *Wilxocon signed rank* dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *Pre-test* dan *Post-test* melalui uji *Wilxocon*. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *Wilxocon signed rank test* adalah jika probabilitas *Asymp.sig* $< 0,05$ maka tolak H_0 atau kesimpulan Hipotesis Alternatif (H_1) diterima. Jika probabilitas *Asymp.sig* $> 0,05$ maka tidak tolak H_0 atau kesimpulan Hipotesis alternatif (H_1) tidak diterima.

4.8 Etika Penelitian

Saat peneliti melaksanakan penelitian, sebelum itu peneliti memperoleh rekomendasi dari Instansi, sesudah memperoleh persetujuan penelitian, maka peneliti melaksanakan penelitian dengan memperhatikan etika, seperti dibawah ini:

1. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Lembar persetujuan ini diberi pada subjek ataupun calon responden, peneliti memaparkan maksud serta tujuan penelitian yang nantinya dilakukan serta efek yang bisa saja muncul sebelum maupun setelah

penghimpunan data, apabila calon responden bersedia kemudian dimohon untuk memberikan tanda tangan di lembar persetujuan.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

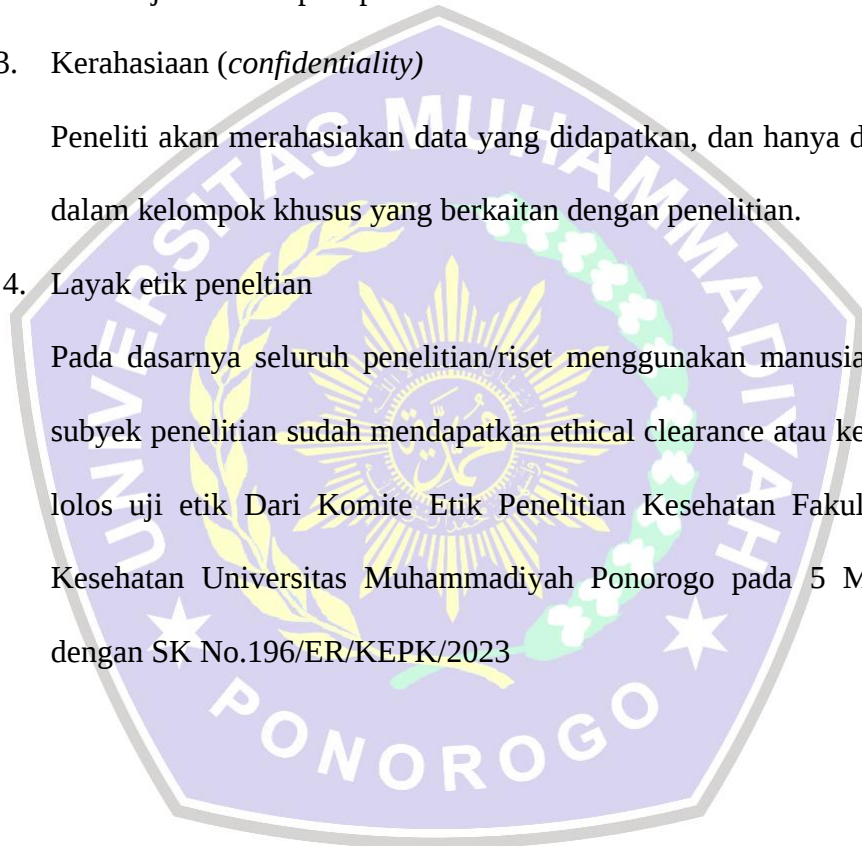
Informasi yang telah terhimpun melalui wawancara maka peneliti harus menjaga kerahasiaan. Peneliti tidak membubuhkan nama responden pada lembar penghimpunan data, cukup dengan memakai kode untuk setiap kriteria jawaban tiap responden.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti akan merahasiakan data yang didapatkan, dan hanya dituliskan dalam kelompok khusus yang berkaitan dengan penelitian.

4. Layak etik peneltian

Pada dasarnya seluruh penelitian/riset menggunakan manusia sebagai subyek penelitian sudah mendapatkan ethical clearance atau keterangan lolos uji etik Dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada 5 Mei 2023 dengan SK No.196/ER/KEPK/2023



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dihasilkan dari proses pengumpulan data yang dilaksanakan dari tanggal 10 Mei 2023 sampai dengan 10 Juni 2023 di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo. Dalam pelaksanaan didapatkan 32 orang dengan kecanduan *game online* dari jumlah tersebut peneliti mengambil 19 responden dengan skor tertinggi intervensi dilaksanakan sebanyak 12 kali selama masa penelitian. Pada bab ini disajikan data dan penjelasan hasil penelitian yang didapat kepada 19 responden dengan untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga. Data yang disajikan berupa data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari Umur, jenis kelamin, pengalaman bermain *game online*, durasi bermain *game online* dalam sehari, Perangkat bermain *game online*, jenis *game online*, orang yang mengajak bermain *game online*. Sedangkan data khusus dalam penelitian adalah tingkat kecanduan *game online* sebelum diberikan intervensi yoga dan setelah diberikan intervensi yoga serta Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah Ponorogo.

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo berlokasi di Jl. Batoro Katong No. 6 B Ponorogo berada dekat Dengan stadion Batara Katong, saat ini jumlah muridnya sekitar 597 orang, sekolah ini memiliki kelas khusus di setiap angkatannya. SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo adalah sekolah yang terletak di tengah pusat kota Ponorogo yang membuatnya mudah diakses, memiliki

lahan yang cukup luas dengan lapangan olahraga yang berada di pusat sekolah. Banyak juga fasilitas yang tersedia disekolah ini diantaranya WIFI yang cukup kencang yang memudahkan para siswa untuk mengakses internet tidak terkecuali untuk bermain *game online* selain itu beberapa sarana prasarana lain yang ada diantaranya ada masjid, aula, mini market, kantin yang cukup banyak serta aula ekstrakurikuler yang bisa digunakan untuk melakukan kegiatan dalam ruangan.

Banyak siswa dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo hobi bermain game online hingga di tiap kelas pun ada pemain *game online (gamer)* apalagi terdapat ekstrakurikuler yang baru ada di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo yaitu Ekstrakurikuler *E-Sport* yang tidak ada seleksi dalam penerimaan anggotanya, para siswa yang berminat diperbolehkan untuk mengikuti ekstra tersebut

5.2 Keterbatasan Penelitian

Berikut disajikan keterbatasan penelitian ini yang terdapat pada tempat, metode dan waktu

1. Terapi yoga tidak melibatkan pelatih yoga profesional dalam pelaksanaannya.
2. Terapi yoga tidak bisa dijalankan semaksimal mungkin karena terkendala keterbatasan tempat dan terkadang harus bergantian dengan ekstrakurikuler yang berjalan saat itu.
3. Peneliti tidak bisa memantau kegiatan bermain game online diluar sesi terapi yoga.

5.3 Hasil penelitian

5.3.1 Karakteristik Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5. 1 Distribusi berdasarkan umur di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Umur (Tahun)	Jumlah	Presentase (%)
15	2	10,5
16	15	78,9
17	2	10,5
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berumur 16 tahun sebanyak 15 responden (78,9%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. 2 Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei- 10 Juni 2023

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	7	36,8
Perempuan	12	63,2
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan 5.2 menunjukkan Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (63,2%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bermain *Game*

Online

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengalaman Bermain *Game Online* di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei -10 Juni 2023

Lama Bermain (tahun)	Jumlah	Presentase (%)
> 3	7	36,8
1-3	2	10,5
1	1	5,3
< 1	9	47,4
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hampir setengah lama bermain *game online* responden kurang dari 1 tahun sebanyak 9 responden (47,4%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Perangkat Yang Digunakan Untuk Bermain *Game Online*

Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perangkat yang digunakan untuk bermain *game online* di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Perangkat Bermain	Jumlah	Presentase (%)
Smartphone	18	94,7
PC (Personal Computer)	1	5,3
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.4 sebagian besar perangkat yang digunakan untuk bermain *game online* responden adalah smartphone sebanyak 18 responden (94,7%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis *Game Online* Yang dimainkan

Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis *game online* yang dimainkan di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei 2023

Jenis <i>Game Online</i>	Jumlah	Presentase (%)
MOBA	13	68,4
FPS	2	10,5
Lain-lain	4	21,1
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan Sebagian besar responden bermain jenis *game online* MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) sebanyak 13 responden (68,4%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Orang Yang Mengajak

Bermain *Game Online*

Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan orang yang mengajak bermain *game online* di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Orang yang mengajak	Jumlah	Presentase (%)
Teman	6	31,5
Keluarga	1	5,3
Diri sendiri	12	63,2
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan Sebagian besar orang yang mengajak responden untuk bermain *game online* adalah diri sendiri sebanyak 12 responden (63,2%).

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Bermain *Game*

Online

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi bermain *game online* di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Durasi bermain (jam)	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)	frekuensi	Presentase (%)
> 5	1	5,3	0	0
4-5	2	15,8	1	5,3
2-3	11	57,8	7	36,9
< 1	4	21,1	11	57,8
Total	19	100	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.7 sebagian besar durasi responden bermain *game online pre test* adalah 2-3 jam sebanyak 11 responden (57,9 %). Sedangkan sebagian besar durasi responden bermain *game online post-test* adalah < 1 jam sebanyak 11 responden (57,8%).

5.3.2 Karakteristik Data Khusus

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Sebelum Intervensi Yoga

Tabel 5. 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecanduan *game online* sebelum intervensi Yoga di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Tingkat Kecanduan	Jumlah	Presentase (%)
Ringan	13	68,4
Sedang	6	31,6
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.8 menunjukkan Sebagian besar responden sebelum intervensi yoga memiliki tingkat kecanduan *game online* ringan sebanyak 13 responden (68,4%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Setelah Intervensi Yoga

Tabel 5. 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecanduan *game online* setelah intervensi yoga di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023

Tingkat Kecanduan	Jumlah	Presentase (%)
Ringan	7	36,8
Tidak Kecanduan	12	63,2
Total	19	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan Sebagian besar tingkat kecanduan responden setelah intervensi yoga adalah tidak kecanduan sebanyak 12 responden (63,2%).

3. Tabulasi Silang Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Tabel 5. 10 Tabulasi silang pengaruh yoga terhadap kecanduan *game online* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Tingkat Kecanduan Sebelum	Tingkat Kecanduan sesudah			Total
	Tidak Kecanduan	Ringan	Sedang	
Tidak kecanduan	0	0	0	0
Ringan	8 (42.1 %)	5 (26.3 %)	0	13 (64.4 %)
Sedang	4 (21.1 %)	2 (10.5 %)	0	6 (31.6 %)
Total	12 (63.2 %)	7 (36.8 %)	0	19 (100 %)
P value = 0,000 α = 0,05				

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan bahwa responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan dan setelah intervensi yoga tidak kecanduan sebanyak 8 responden (42,1%), responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya sedang dan setelah intervensi yoga tidak kecanduan sebanyak 4 responden (21,1%), responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan dan setelah intervensi yoga tingkat kecanduannya tetap ringan sebanyak 5 responden (26,3%) , responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya sedang dan setelah intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan sebanyak 2 responden (21,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan $\alpha = 0,05$ didapatkan *p value* = 0,000, sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh yoga menurunkan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

5.4 Pembahasan

5.4.1 Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Sebelum Intervensi Yoga

Berdasarkan Tabel 5.8 menunjukkan sebagian besar responden sebelum intervensi yoga memiliki tingkat kecanduan *game online* ringan sebanyak 13 responden (68.4%) dan sebagian kecil

responden sebanyak 6 responden memiliki tingkat kecanduan sedang (31,6%). Umur seseorang bisa mempengaruhi tingkat kecanduan hasil hal ini ditunjang hasil crosstab antara umur responden dengan pretest kecanduan *game online* didapatkan data bahwa responden dengan umur 16 tahun dengan tingkat kecanduan ringan sebanyak 9 responden (47.4%).

Menurut Jordan (2016) masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak menuju dewasa, masa remaja berada di periode ketidakstabilan dan memiliki kecenderungan untuk terjerumus dalam mencoba hal-hal baru sehingga lebih rentan untuk kecanduan *game online* dari pada orang dewasa. Hasil *Survey Entertainment Software Association* pada 2013 membuktikan bahwa 32% dari pemain game berusia remaja dibawah 18 tahun, (ESA, 2013). Remaja berusia 14-17 tahun masuk kedalam kategori remaja pertengahan, menurut peneliti kecanduan pada remaja disebabkan karena remaja mudah terpengaruh dengan sesuatu yang baru dan menyenangkan termasuk *game online* hingga bermain berlebihan tanpa bisa mengontrolnya, pendapat ini diperkuat dengan Penelitian lain yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, & Suteja (2013) mengungkapkan bahwa 10,15% remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan game online. Artinya, 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan game online.

Jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya kecanduan game Online berdasarkan tabel 5.2 responden berjenis kelamin perempuan

berjumlah 12 responden (63,2%) dan laki-laki sebanyak 7 (36,8 %) responden, hal ini berbeda dengan penelitian Miswanto (2020) tentang kecanduan *game online* dilihat dari jenis kelamin menyatakan tingkat kecanduan laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Berbeda dengan teori Agustiniingsih (2022) yang menyatakan antara laki – laki dengan perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam bermain game dan memiliki kecenderungan yang sama untuk kecanduan *game*. Menurut peneliti alasan perempuan bisa kecanduan *game online* karena rasa bosan dan tidak ingin dianggap kalah dengan laki-laki dalam *bermain game online*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dimas Mulawarman (2022) yang menunjukkan paling banyak responden mengalami kecanduan *game online* adalah perempuan (85,8%) di Universitas Syiah Kuala

Berdasarkan crosstabs menunjukkan responden yang bermain *game online* dengan durasi 2-3 jam mengalami tingkat kecanduan ringan sebanyak 8 responden (42.1 %) Menurut Rudhiati (2015) Kecanduan game bisa terjadi apabila bermain game dengan durasi lebih dari 2 jam perhari atau 14 jam dalam seminggu . Peneliti berpendapat *game online* menyajikan konten-konten yang memicu rasa penasaran disetiap level tantangan untuk menyelesaikannya hingga membuat durasi bermain menjadi lebih lama hal inilah yang membuat kecanduan. pendapat ini juga sesuai dengan penelitian

Oktavian (2018) yang menyatakan ada pengaruh durasi bermain dengan kecanduan *game online*.

Data lain menunjukkan penggunaan *smartphone* mempengaruhi kecanduan *game online*, berdasarkan data *crosstabs* didapatkan hasil pengguna perangkat *smartphone* dengan tingkat kecanduan ringan sebanyak 13 responden (68.4 %). *Smartphone* menjadi kebutuhan primer dalam menjalani kegiatan sehari-hari yang dapat menjadi alat komunikasi yang bisa digunakan kapanpun dan dimanapun. Hal tersebut dapat mempermudah para pemain *game online* untuk bermain baik disekolah ataupun kantor untuk mengisi waktu luang . Berdasarkan survei Entertainment Software Association (2013) menemukan bahwa setiap orang memiliki minimal satu *Smartphone* yang bisa akses *game online*.

Jenis permainan juga diketahui mempengaruhi kejadian kecanduan *game* berdasarkan *crosstabs* antara jenis permainan dan tingkat kecanduan didapatkan 9 responden (69,2%) bermain jenis permainan MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) dengan tingkat kecanduan ringan. Menurut Irawan (2018) beragam jenis *game online* yang semakin banyak memberikan motivasi bagi para pemain untuk bisa bersaing dan mendapat kemenangan dalam setiap tantangannya. Peneliti setuju dengan hal tersebut, setiap jenis permainan mempunyai peluang yang sama untuk membuat kecanduan tergantung dari keinginan pemainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Irmayani (2020) tentang analisis tingkah laku

siswa yang kecanduan game MOBA mendapatkan hasil perubahan perilaku siswa menjadi lebih agresif, malas belajar, kurang bersemangat dalam menjalankan kegiatan.

5.4.2 Tingkat Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo Setelah Intervensi Yoga

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan Sebagian besar tingkat kecanduan responden setelah intervensi yoga sebanyak 12 responden (63.2%) menjadi tidak kecanduan dan 7 responden (36,8%) dengan tingkat kecanduan ringan.. Yoga merupakan bentuk kebugaran pikiran-tubuh yang melibatkan kombinasi aktivitas otot dan kesadaran internal yang terfokus pada diri, napas, dan energi. Latihan yoga yang konsisten menurunkan depresi, meningkatkan kadar serotonin, dan menurunkan kadar kortisol dan oksidase monoamine (Woodyard, 2011).

Menurut peneliti yoga memberikan perasaan Bahagia dan menyenangkan setelah melaksanakannya yang memberikan rasa rileks bagi tubuh dan pikiran sehingga kecemasan dan hal-hal negatif bisa dilepaskan sebagai akibat dari kecanduan . Hal ini diperkuat dari penelitian Maria Pujiastuti (2022) membuktikan yoga dapat menurunkan stress yang dialami. Yoga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan juga meningkatkan GABA (Gamma Aminobutyric Acid) yang membuat tubuh serta pikiran menjadi

lebih rileks meredakan kecemasan dan stress sebagai akibat dari kecanduan *game*.

Yoga mengajarkan tentang kesadaran diri individu dalam rangka menahan dan mengontrol diri untuk bermain berlebihan melalui salah satu fokus latihannya adalah meditasi *mindfulness*. *Mindfulness* membuat perhatian terfokus dan pikiran mendalam dapat meningkatkan aliran darah di area korteks prefrontal yang berfungsi mengambil keputusan yang logis atau *decision maker*. Selain itu prinsip neuro-plastisitas otak terlebih khusus *Self Directed Neuroplasticity* (SDN) yang memungkinkan otak mengubah dirinya sendiri atau reorganisasi ke arah yang lebih baik dalam hal ini bisa mengubah perilaku seseorang untuk mengurangi durasi bermain game (Mengga, 2022) .

Berdasarkan *crosstabs post test* antara durasi bermain *game online* dan tingkat kecanduan responden yang bermain < 1 jam dan tidak kecanduan didapatkan sebanyak 9 responden (47.4 %). Durasi bermain *game online* yang disarankan untuk bermain *game online* adalah kurang dari 1 jam, durasi tersebut dapat meningkatkan hormone *dopamine* yang tidak berlebihan, lebih dari 1 jam akan memberikan dampak buruk bagi Kesehatan terutama meningkatkan resiko kecanduan (Cahyana, 2020).

Menurut peneliti yoga membuat kecanduan *game* bisa teralihkan dengan berbagai fokus latihan didalamnya dan bisa membuat kontrol diri menjadi baik. Sejalan dengan penelitian dari

Khanna (2013) menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi alat yang layak untuk mengelola gangguan tubuh dan pikiran dengan menghasut pengaturan diri untuk lebih bisa mengontrol durasi bermain dengan praktik gabungan *asana*, *pranayama*, *Pratyahara*, relaksasi, dan meditasi.

5.4.3 Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan bahwa responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan dan setelah intervensi yoga tidak kecanduan sebanyak 8 responden (42,1%), responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya sedang dan setelah intervensi yoga tidak kecanduan sebanyak 4 responden (21,1%), responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan dan setelah intervensi yoga tingkat kecanduannya tetap ringan sebanyak 5 responden (26,3%) , responden sebelum intervensi yoga tingkat kecanduannya sedang dan setelah intervensi yoga tingkat kecanduannya ringan sebanyak 2 responden (21,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan $\alpha = 0,05$ didapatkan *p value* = 0,000, sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh yoga menurunkan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

Menurut peneliti Penurunan tingkat kecanduan *game* dipengaruhi oleh yoga yang berfungsi sebagai pengalih perhatian bagi remaja untuk menahan diri dari memainkan *game online* dan mengurangi berbagai dampak negatif akibat kecanduannya menggunakan berbagai fokus latihan yoga yang memiliki manfaat tersendiri disetiap bentuk latihannya . Menurut Shindu (2018) yoga mengajarkan postur restoratif (*asana*), *pranayama* (latihan pernapasan), meditasi, *savasana* (tubuh dalam relaksasi total), dan *pratyahara* (memutar indera ke dalam) meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur, serta meditasi kesadaran (*mindfulness*) telah ditemukan sangat efektif untuk pengobatan Kecanduan.

Lebih jelas lagi menurut Chaitanya K. Puchavayala (2021) pengaruh dari *Asana* berada dalam urutan psikosomatis yang meliputi pelepasan endorfin yang menginduksi rasa relaksasi, keringanan, dan kesejahteraan pada praktisi. Proses pernapasan (*pranayama*) terhubung dengan otak dan sistem saraf pusat yang merupakan pintu gerbang respons emosional. *Pranayama* mengontrol impuls yang tidak menentu di otak dengan mengatur ritme nafas. *Bhastrika pranayama* (pernapasan cepat) telah secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan stres dan memengaruhi area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi, perhatian, dan kesadaran. *Pratyahara* mengacu pada penarikan pikiran secara sadar, membantu memahami sifat keinginan dan

menahan indera dari kepuasan eksternal dengan tidak memainkan *game* secara berlebihan untuk meremajakan pikiran melalui kesadaran dan pengendalian diri. Meditasi *mindfulness* meningkatkan aktivasi *prefrontal cortex*, yang mungkin membantu dalam mengurangi perilaku adiktif, meningkatkan fungsi kognitif, mengontrol emosi dan tubuh, pengendalian diri, kesejahteraan psikologis,

Penelitian yang dilakukan Sharma (2021) mengungkapkan praktik meditasi *mindfulness* yang merupakan bagian dari yoga berdampak pada area kontrol kognitif yang lebih tinggi seperti korteks orbitofrontal dengan membawa kesadaran untuk mengurangi kecanduan. Daerah otak yang berkontribusi dalam keinginan ketergantungan zat juga berkontribusi terhadap dorongan *game online*. Program berbasis kesadaran penuh *mindfulness* bermanfaat dalam mengurangi keinginan untuk bermain game dan Modifikasi dalam kognisi maladaptif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mina Marefat dkk (2011) untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap depresi dan kecemasan pecandu pada masa rehabilitasi Peserta secara acak ditugaskan ke dalam dua kelompok; kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen (n=12) berpartisipasi dalam protokol pelatihan yang diadakan selama 3 sesi per minggu dan 60 menit setiap sesi selama 5 minggu. Kelompok kontrol (n=12) dimasukkan ke daftar tunggu dan tidak menerima yoga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yoga membuat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi dan kecemasan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok control.

Yoga bisa menjadi solusi dalam mengatasi kecanduan *game online*. Yoga dapat menjadi bentuk Upaya untuk mengurangi dampak-dampak kecanduan *game online* seperti depresi, stres, kurang konsentrasi. Melaksanakan yoga selama 1 jam 3 kali seminggu sangat bermanfaat bagi kualitas tubuh. Menurut Ross (2012) manfaat yoga bagi kesehatan yang memunculkan efek positif bagi tubuh tidak dipengaruhi berapa durasi yoga tersebut dilakukan, tetapi ditentukan seberapa sering yoga tersebut dilakukan

Hal tersebut didukung oleh Penelitian dari Ayana et al (2018) yang menyatakan frekuensi yoga yang meningkat akan meningkatkan efektivitas yoga untuk Kesehatan. Meskipun banyak penelitian yang membahas efektivitas dari yoga terutama untuk mengurangi kecanduan, namun frekuensi latihan yoga sendiri itu yang berpengaruh untuk menurunkan atau tidaknya kecanduan

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uraian penelitian dan pembahasan tentang pengaruh Yoga terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo dengan jumlah 19 responden yang mengalami kecanduan *game online* diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat kecanduan *game online* sebelum intervensi yoga

Berdasarkan hasil penelitian sebelum responden melaksanakan yoga, didapatkan responden dengan tingkat kecanduan sedang sebanyak 6 responden (31,6%) sedangkan dengan tingkat kecanduan ringan sebanyak 13 responden (68,4%).

2. Tingkat kecanduan *game online* setelah intervensi yoga

Berdasarkan hasil penelitian setelah responden melaksanakan yoga, didapatkan responden dengan tingkat kecanduan ringan sebanyak 7 responden (36,8%) sedangkan responden tidak kecanduan sebanyak 12 responden (63,2%).

3. Pengaruh Yoga terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan $\alpha = 0,05$ didapatkan *p value* = 0,000, sehingga H_1 diterima yang artinya ada pengaruh yoga menurunkan kecanduan *game online* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan, saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Sekolah

Hasil Penelitian ini diharapkan SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo dapat mempertimbangkan untuk melaksanakan terapi yoga sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat kecanduan game para siswa.

2. Profesi Perawat

Perawat bisa menggunakan yoga sebagai alternatif perawatan non farmakologi bagi orang-orang dengan kecanduan *game online*.

3. Remaja dengan kecanduan *game online*

Remaja dengan kecanduan *game online* hendaknya melaksanakan sendiri terapi yoga dimanapun dan kapanpun karena memiliki banyak manfaat selain untuk menurunkan tingkat kecanduannya.

4. Pengembangan Ilmu

Bagi penelitian berikutnya diharapkan mampu menyempurnakan penelitian ini dengan memberi intervensi yang lebih lama dan lebih baik hingga peluang untuk menurunkan kecanduan game mendapat hasil maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, E. (2013). *Fundamentals Of Game Design, Second Edition*. New York: New Riders Publishing.
- Agustiningih, N. (2022). Fenomena Bermain Game Dan Kejadian *Internet Gaming Disorder*. *Jurnal Keperawatan Jiwa* , 257-262.
- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence*, 1, 42-47.
- Amalia, E. I. (2020). Jumlah Gamer di Dunia Capai 3,5 Miliar Orang. . <https://hybrid.co.id/post/jumlah-gamer-di-dunia-capai-35-miliar-orang>. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB
- Afrin, S. (2023). The Impact of Internet Addiction on Academic Performance among Medical Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga. *medRxiv*.
- Ayala, G.H. Wallson, K. Birdie, G (2018). Characteristics of Yoga Practice and Predictors of Practice Frequency. *International Yoga of Journal Therapy*.
- Cahyana, E.E.Rohaeti., & M.M Suherman. (2020). Gambaran Siswa Sekolah Menengah Pertama Yang mengalami Kecanduan Game Online . 3 (2)
- Dahlia. (2020). Jenis Yoga. <https://www.scribd.com/document/476350180/jenis-yoga>. Diakses pada 9 Oktober 2022 pukul 09.15 WIB
- Dahwilani, D. M. (2020). Survei: 16,5 Persen Masyarakat Habiskan Waktu Main Game Online selama Pandemi Covid-19. .<https://www.inews.id/techno/internet/survei-165-persen-masyarakat-habiskan-waktu-main-game-online-selama-pandemi-covid-19>. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB
- Dinata, O. (2017, Oktober). Hubungan Kecanduan Game Online Clash Of Clans Terhadap Perilaku Sosial. *Jom FISIP*, 4 .
- Entertainment Software Association of Canada. (2013). 2013 Essential Facts about the Canadian Video Game Industry. <https://thecdm.ca/news/2013-report-canada>. Diakses pada 19 Juni 2023
- Evi Dwi Larasati, H. D. (2015). Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *jurnal keperawatan*.
- Farhan, M. (2017). .perkembangan game online di Indonesia dari masa ke masa. <https://muhfarhanblog.wordpress.com/2017/05/02/perkembangan-game-online-di-indonesia-dari-masa-ke-masa>. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB

- Ghuman, D. & Griffiths, M.D. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(1), 13-29
- Hapsari, O. P. (2018). Kecanduan game: Penyakit Mental ? <https://indonesiabaik.id/infografis/kecanduan-game-online-penyakit-gangguan-mental>. . Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB
- Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9-19.
- Irmayani. (2020). Analyze The Student's Behaviour, Addicted to Mobile Legend Online . *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*., 68-76.
- Jahanpour, N. S. (2015). Effectiveness of yoga as a treatment for addiction. *vicenna Journal of Phytomedicine*.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011
- Jordan, C. J. (2016). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 29-44.
- Khannaa, S. (2013). *A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction*. Elseiver, 244-252.
- Kinasih, A. S. (2012). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18, 1-12.
- Lestari, M. A. (2018). *Hubungan Kecanduan Game dengan Perilaku Agresif*. Jombang : Insan Cendika Medika.
- Marefat, M. (2011). The Study of the Effects of Yoga Exercises on Addicts' Depression . *Procedia*.
- Martanto. (2014). Perilaku Kecanduan Game-Online Ditinjau Dari Kesepian Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja Di Kelurahan Jebres . *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Mengga, C. (2022). Pengaruh Meditasi Kesadaran (Mindfulness Meditation) dengan Metode Pendekatan Cognitive Trancendence Strategies terhadap Perubahan Perilaku Merokok . *Jurnal Biomedik*.
- Mertika, D. M. (2020). Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Educational Review And Research*, 3(2), 99-104.
- Mulawarman, D. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Interaksi Sosial. *JIM FKep*, 75-80.

- Mutmainah, S. A. (2021). Pelatihan Meditasi Kesadaran (Mindfulness) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Orang Dengan Adiksi Game Online . *Universitas Mercubuana Jogja*.
- Notoadmojo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *buletin psikologi 2019, Vol. 27, No. 2* , 148 – 158.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktavian. (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 72-81.
- Pahlevi, R. (2022). Pengguna Internet di Dunia Capai 4,95 Miliar Orang Per Januari 2022. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/pengguna-internet-di-dunia-capai-495-miliar-orang-per-januari-2022>. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB
- Piyeke, P. J. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain . *Jurnal keperawatan*, 1-7.
- Prasojo, R., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. *Institut Teknologi Bandun*
- Pujiastuti, M. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* , 23-30.
- Pusparisa, Y. (2020). Berapa Jumlah Pengguna Smartphone Dunia. . <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>.
- Putchavayala, C. K. (2022). A Perspective Of Yoga On Smartphone Addiction:. *Journal of Family Medicine and Primary Care*.
- Sabina Gero, M. M. (2019). Pengendalian Diri Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Kecanduan Bermain Game Online: Studi Fenomenologi. *PROSIDING SEMNAS I Kesehatan Lingkungan & Penyakit Tropis*, 276-285.
- Salean, T. Y. (2020). Pengaruh Senam Ashtanga Yoga Terdapa Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana . *Cendana Medical Journal*, 178-184.
- Sharma, M. K. (2021). Mindfulness-Based Interventions: Potentials for Management of Internet Gaming Disorder. *International Journal of Yoga*, 244-247.
- Shindu, P. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Media Utama .
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01, 29-38.
- Sutrisna, P. B. (2021). Review on Internet Addiction in Adolescent: Biomolecular, Hatha Yoga Intervention, COVID-19 Pandemic and Immune Systems. *Journal of Clinal and Cultural Psychiatry*, 11-14.
- Syazira Nira Sandya, A. R. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9.
- Trisnani, R. P. (2018). *Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta* . Madiun: Unipma Press.
- Tripathi, M. N. (2018). Psychophysiological Effects of Yoga on Stress in College Students. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Wibowo, A. (2017). Ada 4 Jenis dan 11 Genre Game, yang Mana Favorit Kamu? <https://www.pricebook.co.id/article/review/3593/ada-4-jenis-dan-11-genre-game-yang-mana-favorit-kamu>. Diakses pada 7 Oktober 2022 pukul 09.00 WIB
- Wiguna, G. Y. (2018). Coping pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 450-459.
- Wiranda, Y. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi .
- Wong, F. (2014). *Acroyoga Kombinasi Akupresur + Yoga*. Jakarta: Penebar Swadaya Grub.
- Woodyard, C. (2011). Exploring The Therapeutic Effects Of Yoga And Its Ability To Increase Quality Of Life. *International Journal of Yoga*.
- Young, K, S (1996). *Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder Paper Presented At The 104th Annual, Meeting Of The American Psychology Association*.Canada. Cyber Psychology and Behavior



Lampiran 1 Surat ijin Penelitian


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telpn (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id website : www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 77/SK/Ban-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

Nomor : 391/IV.6/KM-PN/2023 Ponorogo, 10 Mei 2023
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian
 (Skripsi)

Yth. Kepala SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo
 Di-
 Ponorogo

Assalamu 'alaikum w. w.

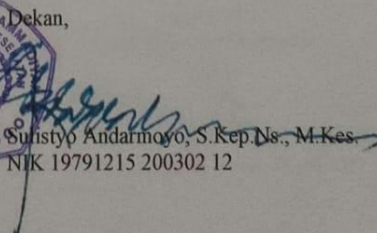
Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (Skripsi) Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2022/2023, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian kepada mahasiswa/mahasiswi kami untuk penyusunan Skripsi. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Yusuf Eko Darmawan
NIM	: 19631871
Lokasi Penelitian/Riset	: SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo
Waktu/Lama Penelitian/Riset	: 1 bulan
Judul Penelitian/Riset	: Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.


 Dekan,
 Sunistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIK 19791215 200302 12

Lampiran 2 Rekomendasi ijin penelitian Bankesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO
 Kode Pos 63413

REKOMENDASI
 Nomor : 072 / 316 / 405.28 / 2023

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tanggal 08 Mei 2023, Nomor : 391/IV.6/KM-PN/2023, perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti	: YUSUF EKO DARMAWAN
Alamat	: Mhs Fakultas Ilmu Kesehatan Unmuh Ponorogo
Thema / Acara Survey / Research / PKL/ Pengumpulan data/Magang	: Ronowijayan RT 004/RW 002 Desa Ronowijayan Kec. Maospati Kabupaten Magetan.
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data	: " Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo "
Tujuan Penelitian	: SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo
Tanggal dan atau Lamanya Penelitian	: Pencarian Data, Survey, Wawancara
Bidang Penelitian	: 2 (dua) Bulan Sejak Rekomendasi Dikeluarkan
Status Penelitian	: Kesehatan
Anggota Peneliti	: Baru
Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian	: -
Nama Lembaga	: <u>Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes.</u> Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Unmuh Ponorogo
	: Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Harus Melaksanakan Protokol Kesehatan Covid 19 ;
2. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
3. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
4. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
5. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
6. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
7. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
 - Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
8. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 09 Mei 2023

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN PONOROGO
 Kabid Kesbang



BAMBANG HERMAWAN, SE.
 Pembina
 NIP. 19760305 200212 1 005

Tembusan Yth :

1. Kepala UPT Dinas Pendidikan Kabupaten Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Unmuh Ponorogo

Lampiran 3 Surat Keterangan Telak Melaksanakan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN WILAYAH MUHAMMADIYAH JAWA TIMUR
SMA MUHAMMADIYAH 1 PONOROGO
(Status : TERAKREDITASI A) (NPSN : 20510139)
Jl. Batoro Katong No. 6B Telp/Fax (0352) 481521 Ponorogo 63411
E-mail : muhipo_first@yahoo.co.id Website: www.smanmuhipo.sch.id



SURAT KETERANGAN

Nomor: 385/III.4.AU/A/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo,
dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YUSUF EKO DARMAWAN**
NIM : 19631871
Jurusan : S1 Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan kegiatan Penelitian dalam rangka
penyusunan *Skripsi* di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada tanggal 10 Mei 2023
sampai dengan 10 Juni 2023, dengan judul Penelitian "***Pengaruh Yoga Terhadap
Kecanduan Game Online Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1
Ponorogo***".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan
sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 01 Dzulhijjah 1444
19 Juni 2023



Kepala Sekolah,

Muh. Kholil, M.Pd.I
NBM.898.314

Lampiran 4 Surat Keterangan Ethical Approval

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.196/ER/KEPK/2023

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Yusuf Eko Darmawan
Principal In Investigator

Nama Institusi : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo"

"The Effect of Yoga on Online Game Addiction in Adolescents at SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo "

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 5 Mei 2023 sampai dengan tanggal 5 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period 5 May, 2023 until 5 May, 2024.

May 5, 2023
Professor and Chairperson,

Fakultas
Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

Lampiran 6 penjelasan penelitian

Informed Consent

**Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan
(penjelasan sebeleum penelitian/PSP):
Informasi esensial untuk calon peserta penelitian
(WHO-CIOMS 2016)**

Judul Penelitian : Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja
 Jenis Penelitian : pre eksperimental
 Nama Peneliti : Yusuf Eko Darmawan
 Alamat Peneliti : Ds Ronowijayan Rt 04 Rw 02 Kec. Maospati Kab, Magetan
 Lokasi(Tempat) Penelitian : SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu (Lihat Pedoman 9):

1. Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan peserta, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9);

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecanduan game yang dialami oleh remaja metode yang digunakan adalah dengan menggunakan terpai aktivitas fisik yoga yang dilakukan seminggu sebanyak 3 kali sesuai kesepakatan dengan durasi setiap pertemuan 1 jam dengan 4 sesi

2. Bahwa individu diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan individu yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);

Remaja dengan kecanduan *game online* memiliki banyak dampak negatif yang dirasakannya . Anda diminta berpartisipasi sebagai subjek karena merupakan remaja dengan kecanduan *game online*. Bila anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda diminta untuk menandatangani dan menuliskan

tanggal pada lembar konfirmasi persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Bahwa individu bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);

Jika Anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi maka hal ini tidak akan mempengaruhi perawatan medis anda. Keikutsertaan Anda pada penelitian ini bersifat sukarela. Anda memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri atau menyatakan batal untuk berpartisipasi kapan saja.

4. Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi individu (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi individu di dalamnya;

Penelitian ini akan dilakukan selama kurang lebih 1 bulan yang dilaksanakan seminggu 3 kali dengan setiap pertemuan selama 1 jam

5. Apakah uang atau bentuk barang material lainnya akan diberikan sebagai imbalan atas partisipasi individu. Jika demikian, jenis dan jumlahnya, dan bahwa waktu yang dihabiskan untuk penelitian dan ketidaknyamanan lainnya yang dihasilkan dari partisipasi belajar akan diberi kompensasi yang tepat, Moneter atau non-moneter (Pedoman 13);

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda dapat berperan penting untuk membuktikan bahayanya jika mengalami kecanduan *game online* dari berbagai aspek dan membuktikan manfaat dari yoga dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online*. Dengan demikian anda dapat membantu remaja-remaja disekitar anda dengan kecanduan *game online* untuk lepas dari hal tersebut. Pada setiap selesai intervensi anda diberikan minuman Elektrolit

6. Bahwa, setelah selesainya penelitian ini, peserta akan diberitahu tentang hasil penelitian secara umum, jika mereka menginginkannya;

Hasil tindakan terapi akan kami beritahukan kepada Anda. Anda dapat menghubungi peneliti melalui kontak 085783390040 (WA/telepon) maupun email (yusufdarmawan523@gmail.com)

7. Bahwa setiap peserta selama atau setelah studi atau pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang

menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);

Semua data atau informasi dari Anda akan kami simpan dengan aman.

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Jika ditemukan hal yang tidak sesuai dengan standart pelaksanaan terapi akan diberitahukan kepada anda

9. Bahwa peserta memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama studi mengenai permintaan (kecuali komite etik riset telah menyetujui sementara atau permanen, data tidak boleh diungkapkan. Dalam hal mana peserta harus diberitahu, dan diberikan, alasannya)

Anda sebagai subjek memiliki hak untuk mengakses data Anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap individu (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung peserta (Pedoman 4);

Penelitian ini mempunyai risiko yang kecil karena Gerakan yang dilakukan dalam terapi ini disesuaikan dengan keadaan tubuh anda

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9);

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda dapat berperan penting untuk membuktikan kecanduan *game online* bisa berkurang dengan mempraktikan yoga

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1);

Memberikan manfaat bahwa yoga bisa membantu menurunkan kecanduan *game online* , meningkatkan Kesehatan fisik dan psikologis bagi masyarakat

13. Bagaimana transisi ke perawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi studi pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini hanya bersifat untuk memperoleh data melalui keterangan setelah dilakukan intervensi, jika penelitian ini berakhir dan sudah didapatkan hasil/kesimpulannya, maka data yang sudah kami peroleh akan kami hapus/musnahkan, selama proses pengambilan data anda tidak dikenakan biaya apapun

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi studi sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Intervensi yang dilakukan memiliki tingkat resiko yang kecil dan tidak terlalu membahayakan jika dilakukan sesuai dengan intruksi, setelah pemberian intervensi anda masih bisa melakukan aktivitas seperti biasa

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Tidak ada intervensi atau pengobatan alternatif yang disediakan

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Penelitian terkait topik ini sangat terbatas. Hasil penelitian ini memiliki novelty dalam bidang keperawatan.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi peserta, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi peserta (Pedoman 11 dan 22);

Semua informasi bersifat rahasia. Subjek dalam bentuk anonim.

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data akan dirahasiakan.

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Tidak ada sponsor

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter peserta (Guideline 9);

Sebagai peneliti dan juga pelatih terapi

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan peserta selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Prosedur ini akan menimbulkan perasaan pasien dieksplorasi. Pada beberapa kasus proses wawancara mendalam akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Sampai sejauh ini, belum pernah dijumpai adanya penolakan dari pasien untuk dilakukan wawancara mendalam.

22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);

Cedera yang dialami oleh peserta pengobatannya akan ditanggung oleh peneliti

23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, peserta atau keluarga peserta atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;

Peserta yang mengalami cedera akan diobati dengan dana pribadi peneliti

24. Apakah atau tidak, di negara tempat calon peserta diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, hak atas kompensasi dijamin secara hukum;

Ada

25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);

Ya, Subjek dapat menghubungi Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).

Ya, laporan akan disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu:

1. Untuk percobaan terkontrol, penjelasan tentang fitur rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa peserta tidak akan diberi tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai dan samaran sudah dibuka;
Pada penelitian ini bukan merupakan penelitian tersamar. Semua informasi akan diinformasikan secara jelas kepada Anda.
2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, bahwa mereka diminta untuk setuju untuk menerima informasi yang tidak lengkap dan informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil studi dianalisis dan peserta diberi kemungkinan untuk menarik data mereka yang dikumpulkan di bawah studi ini (Pedoman 10);
Seluruh informasi terkait dengan penelitian ini akan diinformasikan secara jelas. Jika Anda merasa informasi yang Anda berikan kurang, maka Anda dapat menarik informasi tersebut.
3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan hasil uji genetik peserta terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa Persetujuan peserta (Pedoman 11);
4. Kemungkinan penelitian menggunakan, langsung atau sekunder, catatan medis peserta dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis;
Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan data sekunder seperti catatan medis ataupun specimen.

5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; Aturan akses ke biobank; Cara donor dapat menghubungi kustodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; Penggunaan bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari studi yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah peserta akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang dikumpulkan dalam penelitian akan hancur pada kesimpulannya, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama, dan disposisi nal) dan kemungkinan penggunaan masa depan, bahwa peserta memiliki hak untuk memutuskan penggunaan masa depan tersebut, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);

Dalam penelitian ini tidak menggunakan specimen biologis.

6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan tempat studi alternatif tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:
 - risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
 - Dasar hukum untuk melakukan aborsi;
 - Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
 - Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);

Penelitian ini Tidak melibatkan ibu hamil

7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk memaksimalkan potensi keuntungan individual dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali

sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);

Penelitian ini tidak melibatkan ibu hamil

8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan
Penelitian ini dilakukan pada daerah yang aman dan tidak rawan bencana.

9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang kontrol privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

Penelitian ini bersifat offline. Data yang kami peroleh melalui hasil kuisoner dan observasi Kami akan menjamin kerahasiaan hasil data yang kami peroleh.



Lampiran 7 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “ Pengaruh Yoga Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Remaja ”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian

Setelah Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan akan sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya dan akan mengikuti setiap tindakan yang diminta oleh peneliti secara sukarela .Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Peneliti,

....., 20.....

Responden,

Saksi,

.....

*) Coret salah satu

Lampiran 8 Kisi-kisi Kuesioner

Variabel	Parameter	Nomor Pertanyaan	Jumlah
Tingkat Kecanduan <i>Game online</i>	Ciri khas (<i>Salience</i>)	10,12,13,15,19	5
	Penggunaan yang berlebihan (<i>excessive use</i>)	1,2,14,18,20	5
	Pengabaian pekerjaan (<i>neglect to work</i>)	6,8,9	3
	Antisipasi (<i>anticipation</i>)	7,11	2
	Pengabaian kehidupan sosial (<i>neglect to social life</i>)	3,4	2
	Ketidakmampuan mengontrol diri (<i>lack of control</i>)	5,16,17	3
Total			20

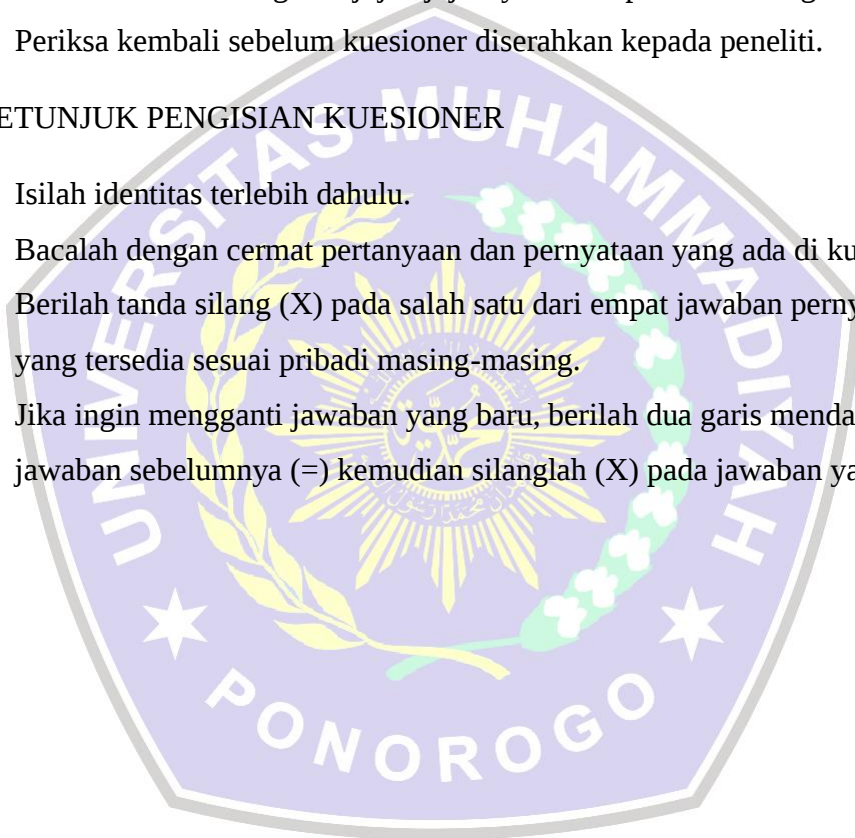
Lampiran 9 Kuesioner

KETERANGAN KUESIONER:

1. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tingkat dan dampak dari kecanduan *game online*
2. Pengisian kuesioner ini tidak mempengaruhi nilai siswa pada semua mata pelajaran.
3. Isilah kuesioner dengan sejujur-jujurnya sesuai pribadi masing-masing
4. Periksa kembali sebelum kuesioner diserahkan kepada peneliti.

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan cermat pertanyaan dan pernyataan yang ada di kuesioner.
3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu dari empat jawaban pernyataan yang tersedia sesuai pribadi masing-masing.
4. Jika ingin mengganti jawaban yang baru, berilah dua garis mendatar pada jawaban sebelumnya (=) kemudian silanglah (X) pada jawaban yang baru.



KUESIONER KECANDUAN *GAME ONLINE*

Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

A. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin :
4. Berapa lama anda bermain game online ?
 - a. Lebih dari 3 tahun
 - b. 1-3 tahun
 - c. 1 tahun
 - d. Kurang dari 1 tahun
5. Perangkat apa yang biasanya digunakan bermain game online ?
 - a. Smartphone
 - b. Konsol game (PS, Xbox, nintendo, dll)
 - c. PC (*personal computer*)
6. Jenis game online apa yang sering anda mainkan ?
 - a. FPS (*first person shooter*)
 - b. RPG (*Role Playing Game*)
 - c. MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*)
 - d. Game Battle RoyalLainnya, sebutkan.....
7. Siapa yang mengajak bermain *game online* ?
 - a. Teman
 - b. Keluarga
 - c. Diri sendiri
8. Berapa jam anda bermain game online dalam sehari ?
 - a. Lebih dari 5 jam
 - b. 4-5 jam
 - c. 2-3 jam
 - d. Kurang dari 1 jam

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
1	Seberapa sering Anda memperpanjang waktu bermain online game Anda dari rencana awal Anda?						
2	Seberapa sering Anda mengabaikan tugas utama anda di rumah demi bisa bermain <i>game online</i> lebih lama?						
3	Seberapa sering Anda lebih memilih bermain <i>game online</i> dibanding pergi keluar bersama teman ?						
4	Seberapa sering anda memiliki teman baru dari <i>game online</i> ?						
5	Seberapa sering keluarga/teman anda mengeluh karena seringnya anda bermain <i>game online</i> ?						
6	Seberapa sering prestasi anda di sekolah turun karena anda bermain <i>game online</i> ?						
7	Seberapa sering anda memeriksa notifikasi <i>game online</i> sebelum anda melakukan hal lain pada pagi hari?						
8	Seberapa sering produktivitas belajar anda menurun karena bermain <i>game online</i> ?						

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
9	Seberapa sering anda jadi mudah tersinggung atau kesal saat ada yang menanyakan mengapa anda bermain <i>game online</i> ?						
10	Seberapa sering anda bermain <i>game online</i> untuk menghindari masalah di dunia nyata?						
11	Seberapa sering anda merasa tidak sabar untuk bermain <i>game online</i> lagi ?						
12	Seberapa sering anda merasa takut jika hidup tanpa bermain <i>game online</i> akan terasa membosankan atau tidak menyenangkan?						
13	Seberapa sering anda marah, membentak, atau kesal jika ada yang mengganggu anda saat bermain <i>game online</i> ?						
14	Seberapa sering anda begadang demi bisa bermain <i>game online</i> lebih lama?						
15	Seberapa sering anda memikirkan atau berkhayal sedang bermain <i>game online</i> saat anda sedang tidak bermain?						
16	Seberapa sering anda menunda pekerjaan lain saat bermain <i>game online</i> ?						

17	Seberapa sering anda berusaha mengurangi waktu bermain <i>game online</i> anda tapi gagal?						
18	Seberapa sering anda tidak mengatakan jumlah waktu bermain <i>game online</i> anda secara jujur?						
19	Seberapa sering anda lebih memilih bermain <i>game online</i> dibanding nongkrong bersama teman?						
20	Seberapa sering anda merasa tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika sedang tidak bermain online <i>game</i> tetapi perasaan tersebut hilang saat anda sudah kembali bermain <i>game online</i> ?						



Lampiran 10 SOP Yoga

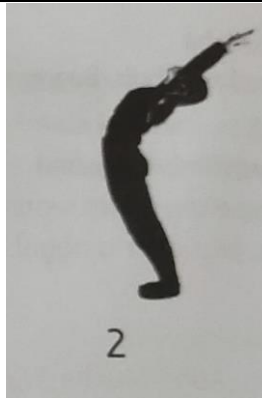
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI YOGA	
Pengertian	Terapi yoga adalah Sebuah terapi non farmakologis yang digunakan dengan tujuan untuk mengalihkan perhatian pada bermain <i>game online</i>
Tujuan	Tingkat kecanduan <i>game online</i> menurun
Indikasi	Klien adalah orang dengan kecanduan <i>game online</i>
Kontra indikasi	Menderita penyakit jantung dan paru-paru, mengalami cedera lutut, bahu dan leher
Persiapan klien	1. Memilih klien sesuai indikasi yaitu klien dengan kecanduan <i>game online</i> 2. Membuat kontrak dengan klien 3. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan
Persiapan alat	1. Alas yang bersih atau tikar 2. Pengeras suara 3. Tape recorder 4. Video
Prosedur	Orientasi Pada tahap ini terapis melakukan: 1. Memberikan salam terapeutik 2. Melakukan evaluasi/validasi dengan menanyakan perasaan klien saat ini 3. Membuat kontrak kegiatan meliputi: 4. Menjelaskan tujuan kegiatan yaitu memperkenalkan diri 5. Menjelaskan aturan kegiatan yaitu: a. Klien yang akan meninggalkan kelompok harus minta izin kepada terapis b. Lama kegiatan 60 menit c. Setiap klien harus mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai

Tahap kerja**1. Pemanasan, dengan mempraktekan gerakan selama 10 menit diantaranya:****a. Postur *Tadasana* (Gunung)**

Berdiri dengan tegak kedua kaki, jari kaki ke arah depan
buka kaki selebar bahu. Tenggakkan punggung
Tangkupkan kedua telapak tangan serta jari-jari ke
pusat dada

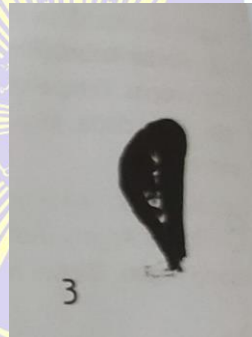
**b. Postur *Hasta Uttanasana* (Matahari Terbit)**

Arahkan tangan ke atas di barengi dengan menarik napas
dalam, pinggul mengarah ke depan.



c. Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)

Menghembuskan napas dengan badan mengarah turun tangan sejajar dengan kaki bisa juga dengan memegang pergelangan kaki dengan wajah yang mendekat ke kaki



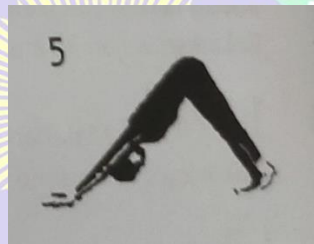
d. Postur *Ashwasana* (Menyerang)

Berdiri dengan kaki kiri arahkan kaki kanan ke belakang lutut lurus dan turunkan, Tarik napas dalam, buka dada, kepala mengarah ke atas



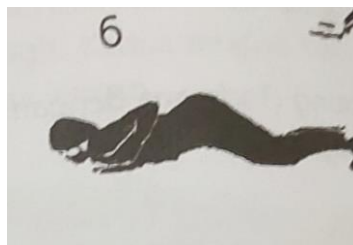
e. Postur *Adhi Mukha Svanasana* (Anjing)

Luruskan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri, kedua telapak tangan menempel ditanah di depan kepala, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke atas



f. Postur Laba-laba

Turunkan tubuh, lutut menekuk, dada, dan dagu ke arah alas, tangan ke depan angkat bagian pinggul ketas Tarik napas



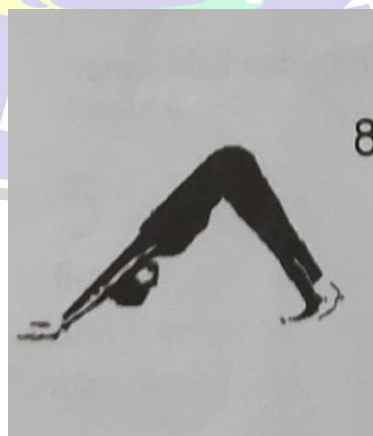
g. Postur *Bhujangasana* (Kobra)

Tarik napas dalam, tempelkan seluruh badan ke alas, angkat kepala, dada sampai perut keatas, pinggul sampai kaki tetap menempel di alas luruskan lengan untuk menahan berat tubuh



h. Postur *Adhi Mukha Svanasana* (Anjing)

Luruskan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri, kedua telapak tangan menempel di tanah di depan kepala, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor ke atas lakukan seperti no. 5



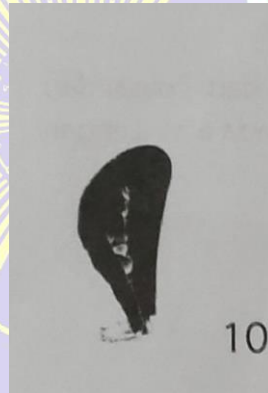
i. Postur *Ashwasana* (Menyerang)

Tarik napas lakukan sesuai dengan no 4 tetapi dengan kaki kanan sebagai tumpuan dan kaki kiri dibelakang



j. Postur *Padahastana* (Matahari Terbenam)

Lakukan Kembali postur matahari terbenam sesuai no 3



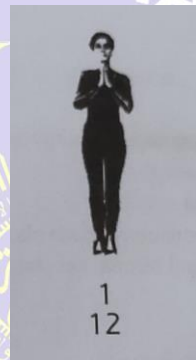
k. Postur *Hasta Uttanasana* (Matahari Terbit)

Tarik napas Kembali. Ulangi Gerakan seperti no 2



1. Postur *Tadasana* (gunung)

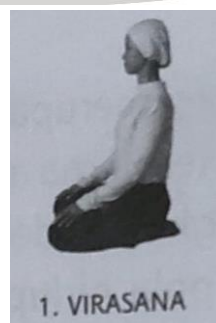
Buang napas. Ulangi Gerakan seperti no 1



2. Gerakan inti dilakukan selama 30 menit

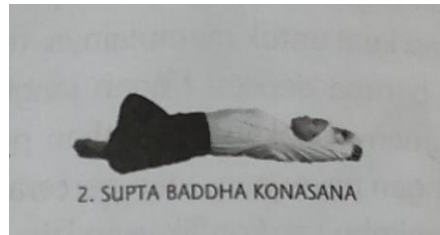
a. Duduk Dengan Posisi *Virasana*

Duduk tegak dengan kaki menopang badan, bernapas secara perlahan, putar leher perlahan selama 1 menit



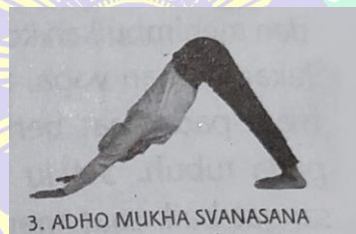
b. *Supta Baddha Konasana* 2 menit

Tidur dengan posisi telapak kaki saling menempel, tangan lurus diatas kepala



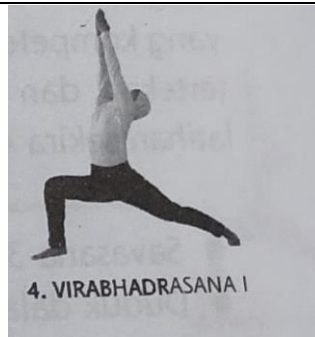
c. *Adho Mukha svanasana* 2 menit

Postur anjing dengan muka mengarah kebawah, tangan lurus menyentuh lantai kaka lurus dan pantat naik keatas



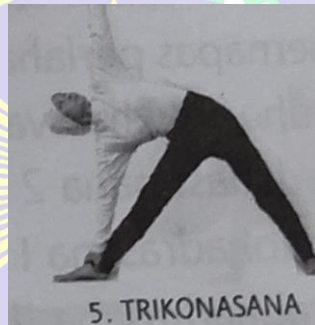
d. *Virabhadrasana I* 3 menit

Kaki kanan kedepan, lutut ditekuk, kaki kiri lurus kebelakang satukan telapak tangan naik keatas lakukan sebaliknya



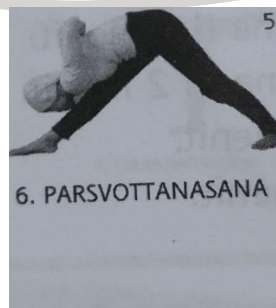
e. *Trikonasana* 3 menit

Kaki kanan lurus kedepan tangan kanan memegang kaki kanan tangan kiri lurus ke atas, kaki kiri lurus, lakukan sebaliknya



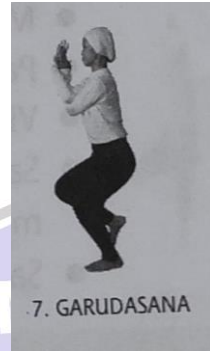
f. *Parsvottanasana* 2 menit

Seperti trikonasana tetapi tangan dikunci dibelakang tubuh menempel ke kaki kanan, lakukan sebaliknya



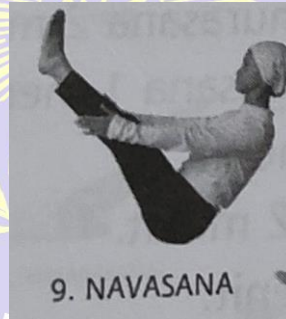
g. *Garudasana* 2 menit

Tekuk kaki kanan, kaitkan kaki kiri ke kaki kanan, tangan mengikat satu sama lain didepan dada



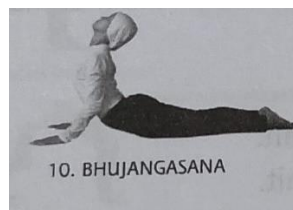
h. *Navasana* 2 menit

Duduk dengan kaki diangkat lurus kedepan, tangan lurus memegang kaki



i. *Bhujangasana* 2 menit

Gerakan kobra tubuh tiarap ditanah, angkat punggung
Tarik belakang, tangan dibawah menahan berat badan



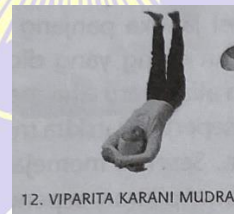
j. *Janu Shirsasana* 3 menit

Posisi duduk kaki kanan lurus kedepan, telapak kaki kiri menempel pada kaki kanan, tangan memegang ujung kaki, tubuh menempel ke kaki kanan, lakukan sebaliknya



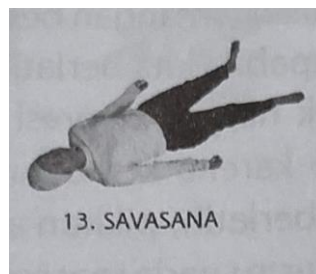
k. *Viparita Karani Mudra* 2 menit

Tidur dengan kaki lurus keatas, kedua tangan melingkar di atas kepala



l. *Savasana* 3 menit

Tidur dengan kedua tangan disamping tubuh



3. Teknik *Pranayama* (pernapasan) lakukan selama 5-10 menit

a. Teknik penapasan *Ujjayi* (ombak)

Duduk dengan posisi bersila di alas, tarik napas melalui hidung secara perlahan selama 4 ketukan , tahan sejenak selama 4 ketukan, lalu hembuskan napas melalui hidung dengan mulut tertutup selama 6 ketukan akan ada suara menggema seperti ombak di pangkal tenggorokan, setelah mengeluarkan napas tahan sejenak ulangi



b. Teknik pernapasan *nadi shodana* (pembersihan jalur pernapasan)

Tetap dengan posisi duduk bentuk tangan *chin mudra* yaitu ibu jari menyentuh jari telunjuk dan jari lainnya lurus lakukan di tangan sebelah kanan dahulu, lalu tekan lubang hidung sebelah kanan dengan jempol jari tengah menyentuh kening siku membuka kearah samping bahu rileks tangan kiri taruh di belakang punggung. Lakukan pernapasan melalui lubang hidung sebelah kiri, lakukan hal yang sama dengan tangan *chin mudra* disebelah kiri dan menutup lubang di sebelah kiri.



4. Meditasi 10 menit

Duduk bersila tangan memegang lutut, memejamkan mata, tenangkan pikiran bernapas sesuai instruksi, Tarik napas 3 ketukan, tahan napas 5 ketukan, keluarkan 3 ketukan, lakukan beberapa kali selama waktu berlangsung



Evaluasi	1. Lakukan evaluasi dengan cara: a. Menanyakan kembali perasaan klien setelah mengikuti yoga 2. Rencana tindak lanjut a. Mengajukan klien melatih yoga Ketika berada dirumah b. Menanyakan perasaan klien setelah beberapa kali melaksanakan yoga 3. Kontrak yang akan datang a. Menyepakati kegiatan yoga berikutnya b. Menyepakati waktu dan tempat
Dokumentasi	Dokumentasikan berlangsungnya kegiatan menggunakan kamera dan mengisi daftar hadir



Lampiran 11 Raw Data Penelitian

DATA UMUM RESPONDEN

NO.Kode	UMUR	JENIS KELAMIN	KELAS	D1	D2	D3	D4
1	16	Laki-laki	X IPA 2	> 3 tahun	Smartphone	MOBA	Keluarga
2	16	Perempuan	X IPA 2	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
3	15	Laki-laki	X IPA 3	> 3 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
4	16	Perempuan	X IPA 3	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Teman
5	16	Laki-laki	X IPA 4	1-3 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
6	16	Laki-laki	X IPA 4	> 3 tahun	Smartphone	MOBA	Teman
7	16	Perempuan	X IPA 4	> 3 tahun	PC	FPS	Diri sendiri
8	16	Perempuan	X IPA 4	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
9	16	Perempuan	X IPA 4	> 3 tahun	Smartphone	FPS	Diri sendiri
10	16	Perempuan	X IPA 4	< 1 tahun	Smartphone	Game memasak online	Diri sendiri
11	16	Perempuan	X IPA 5	1-3 tahun	Smartphone	MOBA	Teman
12	16	Perempuan	X IPA 5	> 3 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
13	17	Laki-laki	X IPA 5	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Diri sendiri
14	16	Perempuan	X IPS 1	< 1 tahun	Smartphone	shopee candy 🍬, helix jump, cooking madness, subway surf,	Diri sendiri
15	15	Laki-laki	X IPS 1	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Teman
16	17	Perempuan	X IPS 1	1 tahun	Smartphone	Random	Diri sendiri
17	16	Perempuan	X IPS 1	> 3 tahun	Smartphone	MOBA	Teman
18	16	Laki-laki	X IPS 1	< 1 tahun	Smartphone	Block Puzell, Pou, subway surfers, Hago	Diri sendiri
19	16	Perempuan	X IPS 2	< 1 tahun	Smartphone	MOBA	Teman



Durasi Bermain Game Online Respoden

Kode	Umur	Jenis Kelamin	Durasi Pre Test	Durasi Post Test
1	16	Laki-laki	> 5 jam	2-3 jam
2	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
3	15	Laki-laki	4-5 jam	4-5 jam
4	16	Perempuan	<1 jam	< 1 jam
5	16	Laki-laki	2-3 jam	2-3 jam
6	16	Laki-laki	4-5 jam	2-3 jam
7	16	Perempuan	4-5 jam	2-3 jam
8	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
9	16	Perempuan	2-3 jam	2-3 jam
10	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
11	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
12	16	Perempuan	2-3 jam	2-3 jam
13	17	Laki-laki	2-3 jam	< 1 jam
14	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
15	15	Laki-laki	2-3 jam	2-3 jam
16	17	Perempuan	<1 jam	< 1 jam
17	16	Perempuan	2-3 jam	< 1 jam
18	16	Laki-laki	<1 jam	< 1 jam
19	16	Perempuan	<1 jam	< 1 jam

DATA KHUSUS RESPONDEN

PRE TEST

NO.KODE	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P9	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	IP6	P17	P18	P19	P20	TOTAL	KATEGORI
1	5	5	0	0	5	1	0	2	0	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	41	Ringan
2	2	1	0	1	1	0	5	0	0	0	3	2	0	4	5	4	5	0	5	0	38	Ringan
3	1	2	0	0	1	4	2	5	3	5	2	1	2	1	2	4	3	2	1	4	45	Ringan
4	2	2	1	1	2	5	0	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	0	5	58	Sedang
5	1	2	0	0	3	2	3	3	3	5	5	5	2	5	5	5	4	1	5	5	64	Sedang
6	3	0	0	2	4	3	3	2	3	2	2	0	3	3	0	2	1	2	2	1	38	Ringan
7	3	1	5	4	2	3	2	3	4	4	4	2	5	4	3	3	3	4	4	3	66	Sedang
8	0	0	0	0	0	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	41	Ringan
9	1	3	3	2	4	2	1	1	2	0	2	1	5	2	0	1	1	5	2	0	38	Ringan
10	1	1	0	1	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	39	Ringan
11	2	2	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	54	Sedang
12	2	1	3	5	2	0	1	3	0	3	2	1	3	4	1	4	3	1	1	1	41	Ringan
13	1	0	0	0	0	3	2	1	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	46	Ringan
14	1	0	0	0	0	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74	Sedang
15	2	2	1	3	1	3	0	1	0	5	4	5	4	5	1	1	4	3	3	1	49	Ringan
16	1	1	0	0	0	1	0	1	3	4	4	3	5	3	0	3	5	0	5	5	44	Ringan
17	5	5	0	5	0	0	1	2	1	3	3	0	2	2	1	2	2	1	2	1	38	Ringan
18	3	1	1	1	0	5	0	5	2	4	2	1	5	5	2	2	4	2	0	0	45	Ringan
19	1	0	1	0	0	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	4	3	3	65	Sedang
Σ	37	29	17	28	30	46	39	52	46	62	56	47	63	64	43	57	63	49	50	46	924	

Keterangan	
Tidak kecanduan	0-30
Ringan	31-49
Sedang	50-79
Berat	80-100

DATA KHUSUS RESPONDEN

POST TEST

NO.KODE	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL	KATEGORI
1	2	1	1	4	3	0	1	2	0	4	1	2	2	0	1	2	2	0	2	1	31	Ringan
2	2	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	Tidak Kecanduan
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	17	Tidak Kecanduan
4	1	1	0	0	1	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	12	Tidak Kecanduan
5	5	5	0	5	0	0	1	2	1	3	3	0	2	2	1	2	2	1	2	1	38	Ringan
6	3	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0	2	2	0	1	3	1	0	0	16	Tidak Kecanduan
7	4	4	1	4	5	0	0	1	2	3	1	0	2	3	0	1	0	0	0	0	31	Ringan
8	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Kecanduan
9	2	3	4	4	3	1	0	1	3	5	3	1	4	3	2	1	1	1	1	0	43	Ringan
10	1	2	1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	Tidak Kecanduan
11	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	Tidak Kecanduan
12	1	2	0	2	0	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	36	Ringan
13	2	1	1	0	1	1	1	4	1	2	1	2	3	5	0	1	2	1	2	2	33	Ringan
14	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	2	0	0	0	9	Tidak Kecanduan
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak Kecanduan
16	0	0	0	0	0	0	4	2	3	5	1	3	0	4	4	2	1	0	5	0	34	Ringan
17	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	12	Tidak Kecanduan
18	3	3	2	2	1	3	0	2	0	1	4	0	1	1	0	2	4	1	0	0	30	Tidak Kecanduan
19	5	0	0	5	3	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	24	Tidak Kecanduan
Σ	34	26	14	37	24	12	15	21	14	31	22	11	21	23	11	20	21	8	17	9	391	

Keterangan	
Tidak kecanduan	0-30
Ringan	31-49
Sedang	50-79
Berat	80-100

Lampiran 12 Tabulasi Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

		Umur	Jenis_ Kelamin	Pengalaman_ Bermain	Durasi_B ermain	Perangkat_ Bermain	Jenis_ Permainan	Yang_ Mengaja k	Tingkat_ Kecanduan
N	Valid	19	19	19	19	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	2	10.5	10.5	10.5
	16 Tahun	15	78.9	78.9	89.5
	17 tahun	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	7	36.8	36.8	36.8
	Perempuan	12	63.2	63.2	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Pengalaman_Bermain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>3 tahun	7	36.8	36.8	36.8
	2-3 tahun	2	10.5	10.5	47.4
	1 tahun	1	5.3	5.3	52.6
	< 1 tahun	9	47.4	47.4	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Perangkat_Bermain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Smartphone	18	94.7	94.7	94.7
	PC (Personal Computer)	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Jenis_Permainan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MOBA	13	68.4	68.4	68.4
	FPS	2	10.5	10.5	78.9
	lain-lain	4	21.1	21.1	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Yang_Mengajak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teman	6	31.6	31.6	31.6
	Keluarga	1	5.3	5.3	36.8
	Diri Sendiri	12	63.2	63.2	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Durasi_Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 5 jam	1	5.3	5.3	5.3
	4-5 jam	3	15.8	15.8	21.1
	2-3 jam	11	57.9	57.9	78.9
	<1 jam	4	21.1	21.1	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

		Durasi_Post			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-5 jam	1	5.3	5.3	5.3
	2-3 jam	7	36.8	36.8	42.1
	< 1 jam	11	57.9	57.9	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Tingkat_Kecanduan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	13	68.4	68.4	68.4
	Sedang	6	31.6	31.6	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Tingkat_Kecanduan Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Kecanduan	12	63.2	63.2	63.2
	Ringan	7	36.8	36.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Lampiran 13 Tabulasi Silang Data Penelitian

Crosstabs Pre Test**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Jenis_Kelamin * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Lama_Bermain * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Durasi_Bermain * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Perangkat_Bermain * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Jenis_Permainan * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Yang_Mengajak * Tingkat_Kecanduan	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%

Umur * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		Total
			Ringan	Sedang	
Umur	15 Tahun	Count	2	0	2
		% within Umur	100.0%	0.0%	100.0%
	16 Tahun	Count	9	6	15
		% within Umur	60.0%	40.0%	100.0%
	17 tahun	Count	2	0	2
		% within Umur	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	13	6	19	
	% within Umur	68.4%	31.6%	100.0%	

Jenis_Kelamin * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		Total
			Ringan	Sedang	
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	Count	6	1	7
		% within Jenis_Kelamin	85.7%	14.3%	100.0%
	Perempuan	Count	7	5	12
		% within Jenis_Kelamin	58.3%	41.7%	100.0%
Total		Count	13	6	19
		% within Jenis_Kelamin	68.4%	31.6%	100.0%

Pengalaman * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		Total
			Ringan	Sedang	
Lama_Bermain	>3 tahun	Count	6	1	7
		% within Lama_Bermain	85.7%	14.3%	100.0%
	2-3 tahun	Count	0	2	2
		% within Lama_Bermain	0.0%	100.0%	100.0%
	1 tahun	Count	1	0	1
		% within Lama_Bermain	100.0%	0.0%	100.0%
	<1 tahun	Count	6	3	9
		% within Lama_Bermain	66.7%	33.3%	100.0%
Total	Count	13	6	19	
	% within Lama_Bermain	68.4%	31.6%	100.0%	

Perangkat_Bermain * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		
			Ringan	Sedang	Total
Perangkat_Bermain	Smartphone	Count	13	5	18
		% within Perangkat_Bermain	72.2%	27.8%	100.0%
	PC (Personal Computer)	Count	0	1	1
		% within Perangkat_Bermain	0.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	13	6	19
		% within Perangkat_Bermain	68.4%	31.6%	100.0%

Jenis_Permainan * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		
			Ringan	Sedang	Total
Jenis_Permainan	MOBA	Count	9	4	13
		% within Jenis_Permainan	69.2%	30.8%	100.0%
	FPS	Count	1	1	2
		% within Jenis_Permainan	50.0%	50.0%	100.0%
	lain-lain	Count	3	1	4
		% within Jenis_Permainan	75.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	13	6	19	
	% within Jenis_Permainan	68.4%	31.6%	100.0%	

Yang_Mengajak * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

			Tingkat_Kecanduan		Total
			Ringan	Sedang	
Yang_Mengajak	Teman	Count	3	3	6
		% within Yang_Mengajak	50.0%	50.0%	100.0%
	Keluarga	Count	1	0	1
		% within Yang_Mengajak	100.0%	0.0%	100.0%
	Diri Sendiri	Count	9	3	12
		% within Yang_Mengajak	75.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	13	6	19	
	% within Yang_Mengajak	68.4%	31.6%	100.0%	

Crosstabs Post Test**Umur * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation**

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	
Umur	15 Tahun	2	0	2
	16 Tahun	10	5	15
	17 tahun	0	2	2
Total		12	7	19

Jenis_Kelamin * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	4	3	7
	Perempuan	8	4	12
Total		12	7	19

Pengalaman* Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	
Lama_Bermain	>3 tahun	3	4	7
	2-3 tahun	1	1	2
	1 tahun	0	1	1
	<tahun	8	1	9
Total		12	7	19

Perangkat_Bermain * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	
Perangkat_Bermain	Smartphone	12	6	18
	PC (Personal Computer)	0	1	1
Total		12	7	19

Jenis_Permainan * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	
Jenis_Permainan	MOBA	9	4	13
	FPS	0	2	2
	lain-lain	3	1	4
Total		12	7	19

Yang_Mengajak * Tingkat_Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_Kecanduan		Total
		Tidak Kecanduan	Ringan	

Yang_Mengajak	Teman	6	0	6
	Keluarga	0	1	1
	Diri Sendiri	6	6	12
Total		12	7	19

Durasi * Tingkat _ Kecanduan Crosstabulation

Count

		Tingkat_kecanduan		
		Tidak Kecanduan	Ringan	Total
Durasi	4-5 jam	1	0	1
	2-3 jam	2	5	7
	1 jam	9	2	11
Total		12	7	19

Crosstabs Tingkat Kecanduan Pre test dan Post test

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_test * Post_test	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%

Pre_test * Post_test Crosstabulation

Count

		Post_test		
		Ringan	Tidak Kecanduan	Total
Pre_test	Ringan	5	8	13
	Sedang	2	4	6
Total		7	12	19

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 15 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_test	Post_test
N		19	19
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48.63	20.58
	Std. Deviation	11.403	13.504
Most Extreme Differences	Absolute	.223	.178
	Positive	.223	.158
	Negative	-.176	-.178
Test Statistic		.223	.178
Asymp. Sig. (2-tailed)		.014 ^c	.114 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 16 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_test - Pre_test	Negative Ranks	18 ^a	10.47	188.50
	Positive Ranks	1 ^b	1.50	1.50
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. Post_test < Pre_test

b. Post_test > Pre_test

c. Post_test = Pre_test

Test Statistics^a

	Post_test - Pre_test
Z	-3.765 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 17 Lembar Konsultasi

Lembar konsultasi pembimbing 1: Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep

LEMBAR KONSULTASI			
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	2/10/2022	Judul Bca	
2	17/10/2022	Par I i - j - k - s Reni Seri So	
3	1-11-2022	Intro & Pendahuluan - kisi-kisi - gambar - b - Rengas - k - k - k Surya - bkl 2	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
4	25/11/2022	Pakai map plastik ya! Bab II Pilih Gambar Yoga yg bisa dipakai 1 & 2 romba - cari gambar? gambaran?	
5	16/12/22	Bab II, 20, 0k. Bab IV Reni Sop Yoga Grg menit? Bisakah Ciri? sudah terbayar hasilnya. com?	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6	2/1/2023	Def operasional kader seni & kegk kompi & Kisi: kawasan jg kom - - E&T helian yg emi: - juri - ukur - Susunannya 1 - a - p) - b) -	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
7	6/1/2023	Final Ksl.	
8	12/1/2023	Re Cg Yg	
9	29/6/2023	Harit & Pambel Rei - cari Pensi seri 114 oblong - F-7-0	
10	4/7/2023	Par 5 - Cetakdata pambel Glu esn Pambel. Hg C) Pambel qm tamb. sm pambel - 2. bi -	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
11	6/9/2023	Surfing pembetulan F - T - O (per yonograf) hal 69 → Data dg Tori tdk agantg Hasi lii biri yg tami → tulis hasil - ditampi saja Konsul yg dikaw bab V & VI saj bantu lampir	
12	16/7/2023	Hasil : Berik Reamali semula penduan Pembetulan Tulis hasilnya dulu dik kaiting pembulu Fakta cek kemudi daftar yg lamar → F - T - O - opni aka blwo du !	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
13	12/5/2023	Paris sdh dk Jelekan Kumpul Kudunha	
14	13/1/2023	Ba Sij Ysi	

Lembar konsultasi pembimbing 2: Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.kep

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	9-10-2022	ACC Judul	
2.	21-10-2022	- BAB 1 - Paragraf 1.1.1 - lebih diperbaiki lagi - Perbaikan	
3.	8-11-2022	- ACC Lajur bab 2 dan 3	
4.	29-11-2022	- Lajur BAB 4 - tambah kisi-kisi dan kesimpulan	
5.	16-12-2022	- nyalahp: DO - konsul kesembuhan	
6.	2-1-2023	- Perbaikan responden - Perbaiki Daftar Is.	
7.	12-1-2023	ACC	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
8.	30-06-2023	- kumpulkan kerdan dgn surat - diteliti kerdan dgn kerdan 1 kerdan	
9.	4-07-2023	- kumpulkan kerdan silyu kerdan dgn DO - dan kerdan kerdan	
10.	6-07-2023	- kumpulkan kerdan dikumpulkan dgn kerdan - kerdan kerdan kerdan dikumpulkan kerdan kerdan	
11.	11-07-2023	- kerdan kerdan kerdan	
12.	10-07-2023	ACC : op kerdan	