

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



Sulistyo 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 kehadirat 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

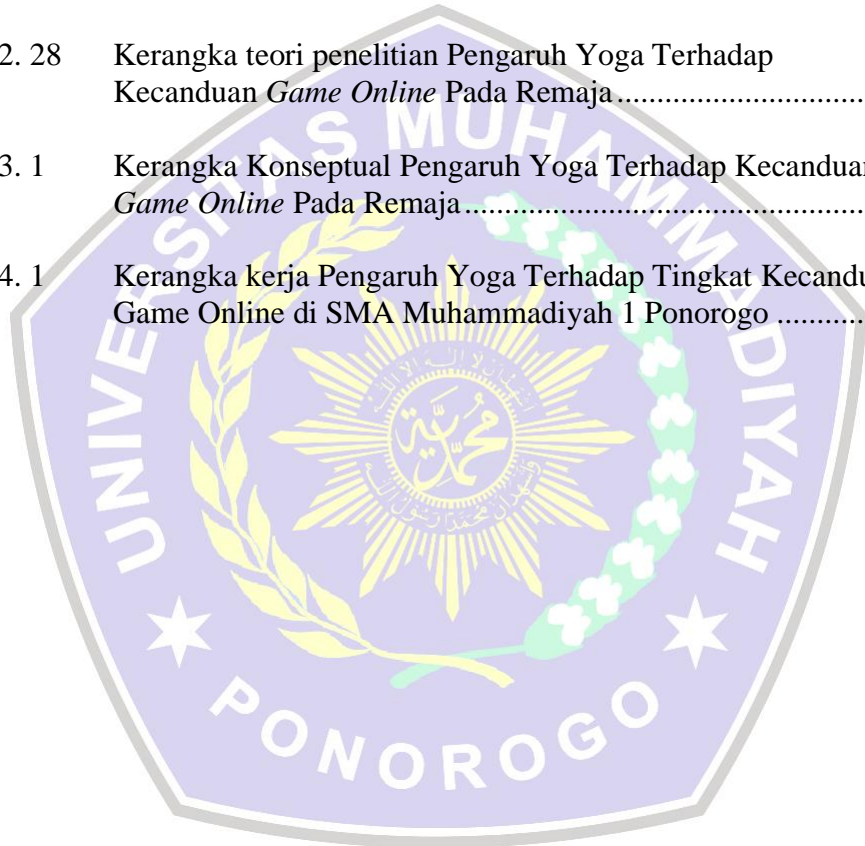
Tabel 5. 9	Distribusi responden berdasarkan tingkat kecanduan <i>game online</i> sebelum intervensi yoga di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo pada 10 Mei-10 Juni 2023	65
Tabel 5. 10	Tabulasi silang pengaruh yoga terhadap kecanduan <i>game online</i> pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo	65



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 Multipleyer Online Real-time Strategy Games*

NFSNET : *National Science Foundation Network*

WHO : *World Health Organization*

