

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 farmokologis 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 menunjukkan 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.

