

similarity_12

by Khusnul Khotimah

Submission date: 20-Mar-2023 11:34PM (UTC+0700)

Submission ID: 2041815960

File name: 12.pdf (355.32K)

Word count: 2814

Character count: 18014



PENGUNAAN PSIKOTERAPI SUFISTIK PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI KELURAHAN PASIR KIDUL

USING SUFISTIC PSYCHOTHERAPY FOR ADOLESCENTS WITH ONLINE GAME ADDICTION IN PASIR KIDUL SUB-DISTRICT

Adhitya Ridwan Budhi Prasetyo Nugroho^{1*}, Khusnul Khotimah¹

¹ Magister Komunikasi dan Penyiaran Islam, Pascasarjana,
UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

*E-mail: adhityabudhi41@gmail.com

Abstract

In this modern era, human life is full of demands that create pressure, coupled with the erosion of the spiritual dimension and God's vision within him, one of which is through online games. For this reason, it is necessary to treat emotional problems through Sufistic psychotherapy as a coaching effort to reduce mental stress. The purpose of this research is to describe the use of Sufistic psychotherapy in treating adolescents who are addicted to online games. The method used in this study is a qualitative method with a descriptive approach. The data collection techniques in this study are through interviews, observation and documentation. The findings of this study are the use of Sufistic psychotherapy in dealing with adolescents who are addicted to online games bringing about a change in adolescents in the Pasir Kidul Sub-District and in the process going through several stages of Sufistic psychotherapy such as pre-contemplation, contemplation, preparation, maintenance, and termination.

Keywords: *Sufistics Psychotherapy; Online Game Addiction; Adolescents.*

Abstrak

Di zaman modern ini, kehidupan manusia penuh dengan tuntutan yang menimbulkan tekanan, ditambah dengan terkikisnya dimensi spiritual dan visi Tuhan dalam dirinya, salah satunya melalui *game online*. Untuk itu, perlu untuk mengobati masalah emosional melalui psikoterapi sufistik sebagai upaya pembinaan untuk mengurangi stres mental. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penggunaan psikoterapi sufistik dalam menangani remaja yang mengalami ketergantungan pada *game online*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun temuan dari penelitian ini yaitu dengan penggunaan psikoterapi sufistik dalam menangani

remaja yang mengalami ketergantungan pada *game online* membawa sebuah perubahan pada remaja di Kelurahan Pasir Kidul dan dalam prosesnya melalui beberapa tahapan psikoterapi sufistik seperti prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, pemeliharaan, dan terminasi.

Kata Kunci: Psikoterapi Sufistik; Ketergantungan *Game Online*; Remaja.

Pendahuluan

Dalam perkembangan era globalisasi tentunya membawa dampak baik dan buruk bagi kehidupan manusia, seperti pengaruh baik yang dapat membantu manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sedangkan pengaruh buruk dapat merenggangkan ikatan sosial, mengabaikan nilai spiritual yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan yang terjadi di era globalisasi ini seperti teknologi komputer, media sosial, *game online*, dan pembelajaran *online* yang terus berkembang pesat di seluruh dunia (Aprilia et al., 2020). Perkembangan teknologi ini tidak hanya berkembang di kota-kota besar saja, tetapi juga di desa-desa yang membawa dampak positif dan negatif bagi kehidupan (Nahak, 2019).

Revolusi industri saat ini berkembang pesat, terutama dalam bidang teknologi seperti perkembangan *game online* yang dulunya dimulai dari perkembangan teknologi komputer dan juga jaringan komputer yang dulunya berskala kecil berubah menjadi internet dan terus berkembang pesat hingga sekarang (Yanti et al., 2019). *Game online* adalah sesuatu yang dimainkan secara elektronik atau visual dengan aturan tertentu agar pemain menang dan ada yang kalah serta bertujuan untuk menciptakan aktivitas relaksasi sebagai bentuk relaksasi diri (Akbar, 2020). *Game online* selain untuk relaksasi diri, tetapi juga memiliki efek negatif seperti menyebabkan radiasi pada mata sehingga membuat mata lelah dan berujung pada sakit kepala dan nyeri tubuh. Selain itu, juga dapat membuat individu melupakan waktu sehingga melupakan tugas dan kewajiban sehari-hari seperti makan, minum, mengerjakan tugas sekolah, membantu orang tua, bersosialisasi dengan banyak orang, dan juga melakukan kegiatan spiritual seperti berdoa (Kurnada & Iskandar, 2021). Hal ini yang kemudian berujung pada kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai keadaan psikologis maladaptif yang bergantung pada *game online* yang dimanifestasikan melalui pola obsesif-

kompulsif dalam mencari dan menggunakan perilaku yang terjadi dengan mengorbankan aktivitas penting lainnya (Akbar, 2020; Ariati, 2015). *Game online* telah menjadi bentuk hiburan elektronik yang populer, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Meskipun tidak semua *game online* bersifat adiktif atau berbahaya, beberapa *game* dengan multi pemain masif dapat menjadi rawan kecanduan karena sifatnya yang interaktif dan kolaboratif/ kompetitif (Rohman, 2018). Dengan demikian, penggunaan *game online* yang berlebihan dan kecanduan telah menjadi umum, dan dapat mengakibatkan banyak kerusakan psikologis dan fisik yang negatif, termasuk isolasi sosial, bunuh diri, kurang tidur, hipertensi, dan kematian. Fenomena ini mungkin lebih umum di kalangan remaja (Meutia et al., 2020). Kecanduan *game online* menurut para ahli sangat berbahaya baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Seperti yang dikemukakan oleh Amran et al. (2020), kecanduan *game online* adalah aktivitas permainan visual berbasis aturan tertentu yang dilakukan oleh individu secara terus-menerus atau berulang-ulang yang berdampak sangat buruk dalam kehidupan sehari-hari yang membuat individu sulit untuk mengakhirinya (Amran et al., 2020). Selain itu, juga dapat mengganggu aktivitas belajar mereka, perilaku sehari-hari mereka, dan bahkan stabilitas emosional mereka yang dihasilkan dari *game online* (Jannah et al., 2015).

Kognisi dan perilaku manusia sebagian besar ditentukan oleh serangkaian fakta dan nilai. Fakta-fakta tersebut sebagian besar berasal dari ilmu pengetahuan dan nilai-nilai berasal dari filsafat agama atau non-agama seperti humanisme dan eksistensialisme. Spiritualitas menjadi bagian integral guna menyediakan sistem nilai bagi sebagian besar orang dan dengan demikian mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Dari perspektif kesehatan mental, spiritualitas tampaknya memiliki peran yang jauh lebih besar karena ini beroperasi di tempat yang sama (Meysita, 2022). Bahkan, ada penelitian yang menunjukkan dampak positif maupun negatif dari praktik spiritual dan agama terhadap kesejahteraan fisik dan mental orang-orang yang menganut praktik atau spiritual keagamaan membuat spiritualitas berkembang pesat dan berdampak pada kesejahteraan mental pengikutnya dan interaksi potensial dalam pengaturan klinis perawatan kesehatan mental (Ridwan, 2018). Sedangkan dari sudut pandang yang lebih filosofis, tasawuf memberikan kesempatan untuk

memahami sumber pengetahuan agama pada umumnya dan pengetahuan Islam pada khususnya (Rahmawati et al., 2020). Oleh karena itu, perlu untuk mengobati masalah kesehatan mental, dalam hal ini kecanduan bermain *game online* melalui psikoterapi dengan pendekatan sufistik. Dalam survei baru-baru ini, Maula menunjukkan bahwa 45% profesional kesehatan mental merasa bahwa agama dapat menyebabkan masalah terkait kesehatan mental melalui psikoterapi Islam (Maulana, 2019).

⁵
Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan psikoterapi sufistik dalam menangani remaja yang mengalami ketergantungan pada *game online*.

² Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Moleong (2000) mendefinisikan penelitian kualitatif ini sebagai penelitian yang memberikan hasil data berupa data-data dalam bentuk kata yang ditemukan baik data tersebut tulis maupun lisan yang bersumber dari subjek dan objek yang diteliti (Moleong, 2000). Pendekatan kualitatif yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif ini merupakan penelitian ini menggambarkan berbagai fenomena atau kejadian yang terjadi di lingkungan tersebut baik itu alamiah maupun non alamiah (Anggito & Setiawan, 2018).

⁶
Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun observasi dilakukan pada remaja di Kelurahan Pasir Kidul yang dilaksanakan pada bulan November 2022 dan wawancara kepada warga Kelurahan Pasir Kidul sebanyak 5 orang yang bernama T, N, H, D, dan F. Selain itu, teknik dokumentasi menggunakan berbagai bahan literatur seperti buku, skripsi, dan jurnal terkait psikoterapi sufistik dan kecanduan *game online*.

Hasil dan Pembahasan

Menggali Konsep Psikoterapi Sufistik sebagai Terapi Kesehatan Mental: Sebuah Uraian Komprehensif

Psikoterapi sufistik adalah metode penyembuhan mental dengan pendekatan tasawuf melalui istirahat mental dan pemulihan batin yang dapat memotivasi klien untuk melakukan hal yang benar, mengurangi stres emosional, dan dapat mengembangkan potensinya (Fadilah, 2021). Menurut Rahmawati et al. (2020), adapun tujuan dari psikoterapi sufistik adalah sebagai berikut.

- a. Fungsi preventif. Dengan memahami dan mempelajari serta menerapkan psikoterapi sufistik, seseorang akan dapat terhindar dari situasi yang membahayakan dirinya atau jiwanya, mental, spiritual, dan moralnya.
- b. Fungsi penyembuhan. Melalui fungsi ini, akan membantu seseorang untuk sembuh dari gangguan mental, spiritual, dan psikologis

Selain itu, menurut Fitriani & Abdullah (2021), terdapat tujuan dari psikoterapi Sufistik yaitu sebagai berikut.

- a. Memberikan bantuan kepada setiap individu agar sehat mental, spiritual, dan moral.
- b. Menggali dan mengembangkan sumber daya manusia.
- c. Menggiring individu pada konstruksi perubahan kepribadian dan etos kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, otentisitas, dan tauhid dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan memenuhi hakikat diri dan hakikat yang paling suci yaitu Allah SWT.

Dalam hal ini, terapi sufistik memiliki beberapa teori yang ada di dalamnya. **Pertama**, konsep dzikir. Dzikir sendiri berasal dari bahasa Arab yang berarti menyebutkan atau mengingat. Adab yang perlu diperhatikan ketika berdzikir agar tujuan dan nilai dapat tercapai adalah keadaan berada di tempat yang suci dan tenang, bersihkan mulut terlebih dahulu dengan siwak, posisi dzikir adalah duduk, menghadap kiblat sepenuhnya, khusyuk dan tenang, fokus hatinya pada dzikir, dzikir dengan tenang, dan tidak terburu-buru. **Kedua**, pengetahuan tentang hubungan dzikir dengan istirahat mental secara ilmiah. Dzikir memiliki manfaat

yang sangat besar diantaranya menenangkan jiwa, membersihkan kotoran hati, kesombongan, kebencian, dengki, dan salah satu *wasilah* dalam menyelesaikan masalah jiwa manusia. Adapun alasan logis atau argumentasi ilmiah terkait dzikir dan ketenangan batin berdasarkan hasil penelitian pengaruh gelombang otak terapi dzikir dan murottal Al-Quran pada daerah parietal otak dimana PFC dapat mengontrol Limbic sehingga melahirkan emosi yang tenang dan perilaku yang baik dengan gelombang otak di Alpha [8-12Hz]. **Ketiga**, praktik dasar terapi yang dapat dilakukan dengan relaksasi dzikir dan meditasi, yoga, berlatih mengenali emosi dan mengatasi stress.

Aplikasi Psikoterapi Sufistik pada Remaja Kecanduan *Game Online* di Kelurahan Pasir Kidul

Melalui teknik observasi pada beberapa orang remaja di Kelurahan Pasir Kidul, didapatkan beberapa temuan yaitu sebagai berikut.

- a. T menyebutkan bahwa anaknya yang berinisial T yang berusia 14 tahun mengalami kecanduan *game online* dikarenakan kebutuhan akan hubungan social dan pelarian dari permasalahannya.
- b. H menyebutkan bahwa bahaya bermain *game online* selalu disosialisasikan namun penolakan akan kondisi tersebut terus dilakukan oleh anaknya.
- c. D menyebutkan sudah melakukan kontrol dan pemantauan uang saku anaknya, namun anaknya memanfaatkan WiFi di rumah teman dan sekolah untuk bermain *game online*
- d. F menyebutkan bahwa aktivitas bermain *game online* ketika di rumah selalu dipantau, namun anak selalu melakukan penolakan atas apa yang dilakukannya, sehingga anak bermain *game online* secara terus menerus.

Melihat temuan tersebut, perlu dilakukan pendekatan untuk mengurangi kecanduan *game online* melalui psikoterapi sufistik atau dikenal juga dengan psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam dalam penelitian ini didefinisikan sebagai teknik untuk mengatasi kecanduan *game online* dengan meningkatkan kesadaran akan Allah SWT dan mengembalikan klien kepada Allah SWT, yang diselenggarakan dalam pendekatan Islam melalui bimbingan Al-Qur'an dan Hadits. Tujuan psikoterapi

Islam ini tidak hanya untuk menyembuhkan penyakit dan gangguan tetapi lebih transenden yaitu meningkatkan kesadaran akan Allah SWT untuk mengembalikan klien dekat dengan Allah SWT, mendapatkan kembali fitrah manusia karena selalu berpegang teguh pada jalan Allah. Klien dapat menemukan solusinya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan potensi klien, klien dapat memperoleh ketenangan, dan kekuatan iman.

Gunawan & Meithi (2020) menjelaskan beberapa tahapan perubahan perilaku untuk membantu remaja mengubah perilaku kecanduan *game online* dari waktu ke waktu (Gunawan & Meithi, 2020). Tahapan tersebut adalah prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, pemeliharaan, dan terminasi. Dalam tahap ini juga perlu dilakukan teknik profetik yaitu memberikan sugesti berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits, mendistribusikan energi Tuhan, mengirim doa kepada klien, melakukan praktik keagamaan (wudhu, shalat, dzikir, puasa, dan sedekah), serta menerapkan etika Islam.

Pada tahap prakontemplasi, klien tersebut belum siap untuk berubah dan tidak menyadari bahwa ada masalah dengan penggunaan dan penyalahgunaan *game online*. Fokus pada tahap ini adalah untuk mematahkan penyangkalan bahwa ada masalah serius dengan penggunaan komputer. Selanjutnya pada tahap kontemplasi, individu mengenali kebutuhan akan perubahan, namun keinginan untuk berubah mungkin tidak substansial dan perasaan kewalahan mungkin ada. Selanjutnya, pada tahap persiapan, individu siap untuk membuat rencana untuk mengatasi masalah. Individu tersebut perlu menilai aktivitas lain apa yang dapat dilakukan ketika ada keinginan untuk menggunakan komputer. Dalam hal ini, teknik yang ditemukan secara empiris menggunakan teknik psikologis seperti observasi, wawancara, tes psikologi, dan melihat telapak tangan. Sebagai pelengkap, ada pendekatan kedua yang bersumber dari nilai agama yang disebut teknik profetik, seperti mimpi konselor dan klien, *intuition*, dan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits untuk melihat permasalahan.

Berikutnya, pada tahap pemeliharaan dimulai ketika individu merasa dia memiliki kendali atas penggunaan komputer dan menempatkan lebih sedikit energi ke dalam perubahan perilaku. Tujuan dari fase ini adalah untuk mencegah

kecanduan *game online*. Selanjutnya, tahap terakhir yaitu tahap terminasi, terjadi ketika individu tidak lagi memiliki keinginan untuk terlalu banyak menggunakan komputer.

Setelah dilakukan layanan konseling dengan model terapi sufistik, beberapa orang tua dari anak yang kecanduan *game online* merasakan dampak positifnya. T menyebutkan bahwa dengan lebih dekat dengan anak seperti mengajak sholat berjamaah, olahraga menjadikan anaknya tidak bermain *game online* secara terus menerus. H juga menyebutkan bahwa melaksanakan shalat berjamaah dan membaca Al-Qur'an secara bersama-sama dapat mengurangi efek kecanduan bermain *game online*.

Simpulan

Melalui penggunaan psikoterapi sufistik dalam menangani remaja yang mengalami ketergantungan pada *game online* membawa perubahan pada remaja di Kelurahan Pasir Kidul. Perubahan ini tentunya melalui proses psikoterapi sufistik yang dimulai dari tahap prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, pemeliharaan, dan terminasi.

Daftar Pustaka

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.37385/ceej.v1i2.108>
- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan Game Online Mobil Legends dan Emosi Siswa SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.733>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Jejak.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ariati, J. (2015). Antisipasi Kecanduan Game Online bagi Siswa SMK dengan Gaming Addiction Awareness Programme (GAME). *Jurnal Info: Jurnal*

- Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17(1).
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/info/article/view/1059>
- Fadilah, R. (2021). Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique). *Jurnal Riset Agama*, 1(3).
<https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15592>
- Fitriani, H., & Abdullah, Z. (2021). Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak terhadap Psikoterapi Sufistik. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(2). <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>
- Gunawan, U. P., & Meithi, S. (2020). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Anak Yang Mengalami Gender Dysphoria di Kelurahan Kebon Waru Kecamatan Batununggal Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 1(2), 110–127.
- Jannah, N., Mudjiran, & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *KONSELOR*, 4(4). <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Kurnada, N., & Iskandar, R. (2021). Analisis Tingkat Kecanduan Bermain Game Online terhadap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal BASICEDU: Journal of Elementary Education*, 5(6). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1738>
- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'an (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta)*. Institut PTIQ Jakarta.
- Meutia, P., Fahreza, F., & Rahman, A. A. (2020). Analisis Dampak Negatif Kecanduan Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa Di Kelas Tinggi SD Negeri Ujong Tanjong. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(1). <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/388>
- Meysita, H. (2022). Peningkatan Kesabaran Melalui Terapi Sufistik Studi Kasus Di UPT Pelayanan Sosiasl Bina Remaja Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. *Spiritualita*, 6(1), 51–64. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.391>
- Moleong, L. J. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nahak, H. M. I. (2019). Upaya Melestarikan Budaya Indonesia di Era Globalisasi. *Sosiologi Nusantara*, 5(1), 65–76. <https://doi.org/10.33369/jsn.5.1.65-76>
- Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan. (2020). Nilai Sufistik dalam Prosedur Healing. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1). <https://doi.org/10.15575/saq.v5i1.9153>
- Ridwan. (2018). Pengembangan Konseling Dan Psikoterapi Komprehensif Qur'ani

- Untuk Mengatasi Problematika Manusia. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 2(1).
<http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/2360>
- Rohman, K. (2018). Agresifitas Anak Kecanduan Game Online. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1). <https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1.155-172>
- Yanti, N. F., Marjohan, & Sarfika, R. (2019). Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3).
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.756>

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	5%
2	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	3%
3	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	2%
4	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	2%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	1%
7	Habiyadi Hasbiyadi, Elsy Elsy, Novianti Masirri, Risma Yanti, Piwi Sawitri, Elyas Albar. "UPAYA PEMANFAATKAN SUMBER DAYA ALAM DALAM MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN DI DESA MAMBULILLING, KECAMATAN MAMASA", SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 2020 Publication	1%

8	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	1 %
9	www.researchgate.net Internet Source	1 %
10	repository.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
11	khayeoja.blogspot.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On