

**PENANGANAN KECANDUAN *GAME*
MELALUI METODE SPIRITUAL *HYPNOTIVATION THERAPY*
DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS CIAMIS**



**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)**

**Oleh:
ANIK NIDAUL HANA
NIM. 1717101049**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anik Nidaul Hana

NIM : 1717101049

Jenjang : S-1

Fakultas/Prodi : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **PENANGANAN KECANDUAN *GAME*
MELALUI METODE SPIRITUAL *HYPNOTIVATION*
THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL
FIRDAUS CIAMIS**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau hasil karya sendiri bukan karya orang lain. Skripsi ini bukan plagiasi kecuali bagian yang dirujuk sumbernya dan sudah cantumkan di daftar pustaka.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 08 Februari 2021

Yang menyatakan



Anik Nidaul Hana

NIM. 1717101049

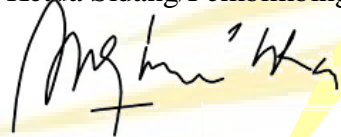
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**PENANGANAN KECANDUAN GAME MELALUI METODE SPIRITUAL
HYPNOTIVATION THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS
CIAMIS**

yang disusun oleh Saudara: **Anik Nidaul Hana**, NIM. **1717101049**, Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling Islam**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **16 Februari 2021**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,



Nurma Ali Ridwan, M.Ag
NIP 19740109 200501 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II,



Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.
NIP 19810117 200801 2 010

Penguji Utama,




Ahmad Muttaqin, S.Ag., M.Si.
NIP 19740109 200501 1 003

Mengesahkan,

Tanggal 23 Februari 2021

Dekan,




Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Purwokerto
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

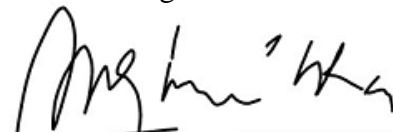
Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Anik Nidaul Hana
NIM : 1717101049
Fakultas/Prodi : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : **PENANGANAN KECANDUAN GAME MELALUI
METODE SPIRITUAL HYPNOTIVATION THERAPY
DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS CIAMIS**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 08 Februari 2021
Pembimbing



Nurma Ali Ridwan, M.Ag
NIP. 19740109 200501 1 003

MOTTO

وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menya-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”

(QS. Hud 11: 115)



IAIN PURWOKERTO

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur *Allhamdulillah* kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Institut tercintaku IAIN Purwokerto
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Ahmad Muhozi dan Ibu Rojiah, terimakasih atas segala doa yang selalu engkau panjatkan, kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan yang tidak dapat digantikan oleh apapun. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Bapak dan Ibu, selalu diberi kesehatan, rezeki, keberkahan dan selalu dalam lindungan Allah SWT, Amiin.
3. Nenek saya tersayang, Biung Ponijah, Adek laki-laki saya Ahmad Faisal Faikul Umam, Adek Perempuan saya Atifah Ainun Nihaya dan seluruh keluarga besar yang selalu memberi semangat, mendukung dan mendoakan untuk terus maju pantang menyerah dalam mencapai cita-cita. Semoga keluarga besar saya selalu dilimpahkan rahmat serta hidayah untuk terus berbuat baik dan mendapatkan rezeki yang lancar dan barokah. Amiin.
4. Bapak Nurma Ali Ridwan M. Ag selaku pembimbing skripsi saya. Terimakasih sudah membimbing dan memberi dukungan selama mengerjakan skripsi sampai selesai.
5. Ibu Nur Azizah selaku Kajar BKI yang tidak ada hentinya untuk selalu menyemangati, memotivasi dan selalu memberikan informasi yang sangat membantu proses perkuliahan di IAIN Purwokerto.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmu dan motivasinya sampai saat ini hingga saya selesai kuliah di IAIN Purwokerto.

Penanganan Kecanduan *Game* Melalui Metode *Spiritual Hypnotivation Therapy* Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis

ANIK NIDAUL HANA
NIM. 1717101049

ABSTRAK

Para pakar psikolog mengartikan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis yang abnormal pada beberapa hal misalnya *game*. *Game* yang biasa dimainkan oleh pecandu biasanya adalah jenis *game* yang berkelanjutan dan dimainkan secara berkelompok selama berjam-jam. Salah satu cara untuk menangani kecanduan *game* yaitu dengan cara merehabilitasi. Di Ciamis tepatnya di Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan terdapat sebuah Pondok Pesantren yang didalamnya dapat menangani berbagai macam orang yang mengalami gangguan mental maupun gangguan kejiwaan. Pondok ini dinamakan Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang didirikan oleh Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH., CHt., pNLP. salah satu penanganannya yaitu menggunakan metode *spiritual hypnotivation therapy*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *spiritual hypnotivation therapy* dapat menangani kecanduan *game*. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Subjek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi terdiri dari pimpinan umum Pondok Pesantren (Dr. Gumilar), 1 pengurus, dan 5 santri bina yang menjalani penanganan kecanduan *game* melalui metode *spiritual hypnotivation therapy*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *spiritual hypnotivation therapy* tidak hanya diberikan kepada kecanduan *game* tetapi diberikan kepada seluruh santri bina yang sedang rehabilitasi. Pelaksanaannya dilakukan di 2 tempat yang berbeda sesuai dengan kondisi santri bina. Terapi utama yang harus dilakukan yaitu dengan *hypnotherapy* dan ruqyah syar'iyah serta pendekatan lainnya, seperti mandi malam, shalat wajib dan sunnah, cek medis, dan bimbingan konseling. Menurut santri bina yang sudah menjalani penanganan kecanduan *game* melalui metode *spiritual hypnotivation therapy* bahwa mereka merasakan ketenangan batinnya, mulai sadar dan menyesali perbuatannya.

Kata Kunci: Kecanduan, *Game*, *Spiritual Hypnotivation Therapy*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul: **PENANGANAN KECANDUAN GAME MELALUI METODE SPIRITUAL HYPNOTIVATION THERAPY DI PONDOK PESANTREN NURUL FIRDAUS CIAMIS.**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir sekaligus diajukan kepada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terimakasih antara lain kepada:

1. Dr. KH. Moh Roqib, M.Ag., Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I. M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Alief Budiyo, M. Pd. Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
5. Nurma Ali Ridwan, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih saya ucapkan atas segala bimbingan, arahan, masukan, motivasi, serta kesabaran demi terselesainya penyusunan skripsi. Semoga Allah SWT selalu membalas kebaikan dan memberikan perlindungan kepada bapak.
6. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
7. Pendiri dan Pengurus Rehabilitasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis. Telah memberikan izin tempat penelitian dan ikut serta melancarkan penelitian penulis.
8. Teman-teman BKI angkatan 2017 terutama kelas BKI B 2017. Terimakasih karena kalian selalu memberikan doa dan dukungan.
9. Keluarga besar Duta Purwokerto Mengabdi, terimakasih karena kalian telah memberikan banyak pengalaman yang luar biasa.

10. Keluarga besar KKN-DR Neni Triana dan Iin karena sudah memberikan dukungan dan motivasi.
11. Sahabat terdekatku Ngatiyatul Faiqoh, Ismi Afifah, Aulia Ayustina, Eva Retno, Tika Azizah, Rizki Indriantika, Sintia MJ, Istiqomah, Syafika, Nikmatul, Astita Luki, Umi Mas'adah, Winda Nurul, terimakasih sudah memberikan keistimewaan di kota Purwokerto.
12. Pengasuh, Asatidz serta Teman-Teman Pondok Pesantren Modern El-Fira 1 yang telah memberikan ilmu serta pengalaman dunia dan akhirat yang begitu luar biasa.
13. Teruntuk orang-orang spesial didekat saya mba Laela Mahmudah, Fia Marifah, terimakasih atas support, motivasi, dan sudah banyak membantu penyusunan tugas akhir ini.
14. Semua pihak yang telah mendukung dalam menyusun skripsi yang tidak dapat penulis disebutkan satu persatu.

Tidak ada kata selain ucapan terimakasih banyak semoga amal dan kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT. Demikian skripsi ini saya buat semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Purwokerto, 08 Februari 2021
Penulis,



Anik Nidaul Hana
NIM. 17171901049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	4
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka.....	8
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecanduan	13
1. Pengertian Kecanduan	13
2. Karakteristik Kecanduan.....	15
3. Kriteria Kecanduan.....	15
B. <i>Game</i>	16
1. Pengertian <i>Game</i>	16
2. Dampak Pengguna <i>Game</i>	18
3. Tipe-Tipe <i>Game</i>	19
4. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game</i>	20

5. Kriteria Kecanduan <i>Game</i>	20
C. Spiritual <i>Hypnotivation Therapy</i>	21
1. Spiritual.....	23
2. <i>Hypnosis</i> (Hipnosis)	27
3. <i>Motivation</i> (Motivasi).....	30
4. <i>Therapy</i> (Terapi).....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Subyek dan Obyek Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data	43

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Singkat Metode Spiritual <i>Hypnotivation Therapy</i>	45
B. Gambaran Umum Lokasi	46
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Nurul Firdaus.....	46
2. Profil Pondok Pesantren Nurul Firdaus	48
3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Firdaus	49
4. Fasilitas Pondok	50
5. Jadwal Kegiatan Harian Santri Bina.....	50
C. Gambaran Umum Subyek Penelitian	51
1. Biodata Pimpinan Umum.....	51
2. Biodata Pengurus.....	53
3. Biodata Santri Bina Kecanduan <i>Game</i>	53
D. Penanganan Kecanduan <i>Game</i> melalui Metode Spiritual <i>Hypnotivation Therapy</i>	54
1. Penyebab Kecanduan <i>Game</i>	54
2. Pelaksanaan Penanganan Kecanduan <i>Game</i> melalui Metode Spiritual <i>Hypnotivation Therapy</i>	65

3. Keadaan Santri Bina yang Menjalani Penanganan kecanduan *Game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan84
B. Saran85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Hasil Wawancara

Lampiran 3 Foto Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja maupun yang tua. Dahulu, permainan banyak dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh dan menggunakan kemampuan motorik. Namun, permainan sekarang banyak menggunakan alat-alat permainan. Alat-alat permainan ini dari masa kemasa juga mengalami perubahan seiring dengan berkembangnya kecanggihan teknologi.¹

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak pernah berhenti menghasilkan produk-produk teknologi yang baru. Produk teknologi sangat beragam untuk memenuhi kebutuhan manusia akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau hanya sekedar hiburan semata. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu digemari oleh kalangan remaja saat ini adalah *video games* dan *games online*. Banyak cara yang dapat dilakukan manusia untuk mendapatkan kesenangan. Berbagai kesenangan yang dipilih berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Hal tersebut tergantung pada keunikan minat dan ketertarikan seseorang. Ada orang yang mencari kesenangan dengan membaca, menonton televisi, atau bermain kartu, catur, monopoli dan permainan-permainan lainnya.²

Salah satu kegiatan internet yang semakin berkembang saat ini adalah *game online*. *Game online* merupakan *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung melalui *web* atau

¹ Dyah Ayu Setyani, Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Pawayatan Daha Kediri, *Artikel Skripsi*, (Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2017), hlm. 1, diambil dari http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0053.pdf. diakses pada tanggal 16 Januari 2020, Jam: 0.50 WIB.

² Ridwan Syahrani, Ketergantungan *Online Game* dan Penanganannya, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, 84-92, ISSN: 2443-2202, (Tadulako: FKIP Universitas Tadulako, 2015), hlm. 85. Diambil dari: <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1537>. diakses pada tanggal 14 Januari, Jam: 23.44 WIB.

melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. *Game online* merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan dan dijadikan sebagai refreshing. Sayangnya tidak semua orang dapat mengontrol dengan baik sehingga menjadi ketagihan. Banyak dari pengguna *game online* ini mengabaikan kewajibannya demi bermain *game online*. Meski memiliki keuntungan, namun bermain *game online* dapat menyebabkan kecanduan dan mengalami gangguan kesehatan.

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas, meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Saat kecanduan sesuatu, seseorang bisa sakit jika mereka tidak mendapatkan sesuatu yang membuat mereka kecanduan, namun kelebihan sesuatu itu bisa menyebabkan kesehatan mereka menurun. Para pakar psikolog mengartikan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis yang abnormal pada beberapa hal misalnya makanan, seks, pornografi, komputer, internet, kerja, olahraga, idola, TV, obsesi spiritual dan belanja.³ *Game online* yang biasa dimainkan oleh pecandu biasanya adalah jenis *game* yang berkelanjutan dan dimainkan secara berkelompok selama berjam-jam. Pemain dapat berasal dari berbagai negara yang terhubung secara *online*, mereka membentuk tim dan menyusun strategi, sehingga terbentuk interaksi sosial yang sifatnya virtual namun signifikan selama permainan berlangsung. Akan tetapi, aktivitas ini memutus interaksi sosial pemain dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Akibatnya banyak pecandu *game online* yang tidak menyelesaikan sekolahnya, kehilangan pekerjaan bahkan mengalami kegagalan dalam pernikahan.

Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis Jawa Barat, membuka pesantren rehabilitas mental remaja. Sesepeuh dan pendiri yayasan Pondok Pesantren Nurul

³ Fitri Ma'rifatul Laili, dan Wiryo Nuryono, Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya, *Jurnal BK*, Vol. 05, No. 01 Tahun 2015, 65-72, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2016), hlm. 65-66. diambil dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/10396>. diakses tanggal 15 Januari 2020, Jam: 23.49 WIB.

Firdaus Dr. Gumilar mengatakan, sejak lama Pondok Pesantren Nurul Firdaus memiliki santri bina akibat kecanduan *game*. Kecanduan *game* disebabkan karena *game* memberikan efek kesenangan, meskipun beberapa jenis *game* seperti yang bergenre *fantasy*, horor, *action*, *comedy* memiliki kesulitan tapi tetap orang kecanduan. Anak atau pemain *game* akan sangat cepat beradaptasinya dengan *game* tersebut, sehingga menyebabkan kecanduan. Ciri-ciri anak kecanduan *game* diantaranya, bermain *game* yang sama dalam waktu yang lama, rela mengeluarkan banyak uang untuk main *game*, prestasi sekolah menurun karena anak jadi malas belajar, lebih suka mempelajari strategi *game* daripada mempelajari pelajaran sekolah, menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game*, berkumpul cuma sama sesama *gamer*, kesal dan marah jika dilarang total main sebuah *game*, sangat antusias sekali jika ditanya permasalahan sebuah *game* daripada permasalahan lainnya.⁴ Oleh karena itu, di Pondok Pesantren Nurul Firdaus memiliki metode tertentu dalam menangani masalah kecanduan *game* yaitu dengan metode SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*).

Pada saat ini santri bina yang mengalami gangguan mental kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus berjumlah 22 orang. Dimana mereka harus menjalankan rehabilitasi selama proses penyembuhan. Sebagian besar santri bina yang direhabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus mengalami kecanduan *game*, bermain *game online* adalah segala-galanya, mereka kadang lupa melakukan tugas utama mereka, misalnya bekerja atau belajar, dan yang lebih parah lagi, mereka lupa untuk merawat diri mereka sendiri, lupa mandi, makan, bahkan tidur. Timbul rasa cemas dan gelisah bila tidak bermain *game online*, kehilangan minat terhadap hal lain, hubungan sosial yang buruk, dan gangguan dalam pekerjaan. Pecandu *game online* selalu duduk di depan komputer selama berjam-jam. Umumnya pecandu bermain *game online* lebih dari 6-10 jam perhari dan paling sedikit 30 jam perminggu. Hal itu mengakibatkan kegiatan sehari-hari seperti sekolah, bekerja, atau pekerjaan rumah tangga terbengkalai.⁵ Oleh karena itu, upaya yang dilakukan untuk menangani kecanduan *game* yaitu dengan

⁴ <http://www.gumilar.net/2018/02/02/ponpes-nurul-firdaus-semuhkan-anak-yang-kecanduan-main-games/>. diakses pada hari Jumat 10 Januari 2020, Jam: 14.53 WIB.

⁵ Wawancara dengan Dr. Gumilar, tanggal 10 Januari 2020.

menggunakan metode *hypnotherapy* dan ruqyah syar'iyah serta penanaman mental sipiritual, supaya tindakan terapi yang dilakukan sesuai dengan kondisi santri bina. Proses terapi tersebut dilakukan oleh Dr. Gumilar dan dibantu oleh pengurus dalam memberikan penanganan bagi santri bina yang mengalami kecanduan *game*. Rehabilitasi ini berlangsung selama 4 bulan atau 120 hari dengan harapan para santri bina bisa sehat dan kembali sembuh.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengetahui lebih jauh tentang proses dalam **Penanganan Kecanduan *Game* melalui *Spiritual Hypnotivation Therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.**

B. Definisi Operasional

1. Kecanduan

Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi kerusakan perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah diperluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, kompleksif dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikan.⁶ Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya. Sehingga, ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya karena berlebihan dalam bermain *game*. *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.⁷

⁶ Sri Wahyuni Adiningtyas, Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*, *Jurnal Kopasta*, Vol. 4, No. 1, 2017, 28-40, (Batam: University of Riau, 2017), hlm. 31, Diakses dari: <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1121>. diakses pada Kamis 16 Januari 2020, Jam: 19.45 WIB.

⁷ Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jl. HR. Subranta Kecamatan Tampan Pekanbaru, *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vol. 4 No. 1, Februari 2017, (Riau: Universitas Riau, 2017),

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan adalah kondisi seseorang yang kehilangan kendali atas apa yang ia lakukan sehingga tidak mampu untuk menghentikannya. Apabila kegiatan itu tidak dilakukan maka akan mengalami kegelisahan dalam dirinya atau bisa disebut dengan sakau.

2. *Game*

Game adalah salah satu bentuk permainan interaktif yang dituangkan ke dalam layar elektronik seperti *handphone*, komputer, dan perangkat lainnya. *Game* merupakan jenis permainan berbasis teknologi komputer yang menyediakan tantangan bagi koordinasi mata, tangan, atau kemampuan mental seseorang. Tujuan *game* yaitu untuk menghibur pengguna, dalam penggunaannya dikontrol oleh perangkat lunak dan dimainkan pada layar. Dalam perkembangannya, *game* bukan hanya diakses secara *offline*, tetapi juga *online*. Dimana pengguna *game* tersebut dapat berinteraksi langsung dengan pengguna lain di dekatnya, maupun di lokasi dari seluruh dunia. Tidak semua jenis *game* memiliki kemungkinan kecanduan yang sama besarnya.⁸ Karena *game* merupakan suatu permainan yang diprogram oleh perangkat yang dapat dimainkan secara *offline* maupun *online*, sehingga efek dari permainan tersebut tergantung orang yang memainkannya.

3. *Spiritual Hypnotivation Therapy*

Berbicara tentang *Spiritual Hypnotivation Therapy* pasti identik dengan sosok Dr. Gumilar, S.Pd.,MM,CH.,CHt.,pNNLP. Gumilar merupakan seseorang yang pertama kali memperkenalkan konsep SHOT-Indonesia. Konsep ini diyakini berbeda dengan konsep lainnya. SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*) merupakan gabungan empat dimensi, meliputi *Spiritual*, *Hypnosis*, *Motivation* dan *Therapy*. Penemuan konsep dengan menggunakan sebuah perubahan pola pikir melalui *Hypnosis*, *Motivation*,

hlm. 4, diambil dari: <https://www.neliti.com/publications/119938/pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap-perilaku-remaja-di-mabes-game-center-jal>. diakses tanggal 16 Januari 2020, Jam: 1.06 WIB.

⁸ Mayyadah, Mengatasi Kecanduan *Game* pada Anak dengan Metode Pengharaman Khamar dalam Al-Qur'an, *Jurnal Musawa*, Vol. 9, No.1, Juni 2017, 85-104, (Sulawesi: IAIN Palu, 2017), hlm. 88. Diambil dari: <https://jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/msw/article/view/401>. diakses tanggal 16 Januari 2020, Jam: 0.34 WIB.

Therapy dan pola sikap ini dihasilkan dari perjalanan Spiritual. Dari penggabungan tersebut, munculah sebuah perubahan pola pikir (*mindset*) dan pola sikap yang seimbang antara pikiran dan qolbu. Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) dapat membantu menuntaskan masalah. Pasalnya, *hypnotherapy* berbeda dengan *hypnotist*. Seorang *hypnotist* (orang yang melakukan hipnosis) belum tentu bisa *mentherapy*. Akan tetapi seorang *hypnotherapist* sudah pasti dapat menghipnotis dengan teknik dan prosedur keilmuannya. Maka, seorang *hypnotherapist* tentu dapat mengatasi problem psikologis. Demikian pula para *hypnotherapist* SHOT-Indonesia, dapat mendorong dirinya atau orang lain memecahkan masalah melalui metode SHOT.⁹

Spiritual Hypnotivation Therapy (SHOT) merupakan salah satu bagian dari metode rehabilitasi mental yang ada di Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Dimana santri bina kecanduan *game* harus menjalani proses tindakan terapi kejiwaan menggunakan metode tersebut. Cara mengatasi gangguan mental kecanduan *game* dengan melakukan pengawasan sampai obsevasi dan tindakan terapi yang dilakukan sesuai dengan kondisi santri bina. Dengan kata lain, perawatan santri bina dengan intensif dan sistemik.

4. Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis

Pondok Pesantren Nurul Firdaus merupakan lembaga yang menangani proses penyembuhan santri bina yang mengalami gangguan mental kecanduan *game* dengan menggunakan metode SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*). Lembaga ini terletak di pedesaan yang dikelilingi hamparan sawah menghijau kaki bukit Gunung Syawal, Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Pesantren ini di dirikan oleh Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH., CHt., pNLP terinspirasi dari guru spiritualnya yaitu Abah Anom. Tempat inilah yang nantinya akan menjadi obyek tempat penelitian.

⁹ <https://www.harapanrakyat.com/2015/01/gumilar-temukan-metode-hypnosis-berbasis-spiritual/>. diakses pada hari Kamis 16 Januari 2020, Jam: 15.11 WIB.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka fokus masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimana spiritual *hypnotivation therapy* dapat menangani kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui spiritual *hypnotivation therapy* dapat menangani kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai metode yang digunakan dalam proses penanganan kecanduan *game*. Selain itu, dapat dijadikan pijakan dan referensi bagi individu maupun sanak keluarga yang memiliki saudara yang mengalami masalah kecanduan *game*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi orang tua, menjadi rujukan atau solusi dalam menangani anak kecanduan *game*.
- b. Bagi pasien yang sedang ditangani menggunakan metode spiritual *hypnotivation therapy* akibat kecanduan *game* agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam bermain *game* dan tidak lagi mengalami kecanduan saat bermain *game* selanjutnya.
- c. Bagi masyarakat, memberikan informasi mengenai metode yang harus dilakukan untuk menangani masalah kecanduan *game*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, melakukan pembahasan tentang penanganan kecanduan *game*.

F. Kajian Pustaka

1. Penelitian yang dilakukan oleh Moh Badrus Efendi yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *Restrukturing Kognitif* untuk Mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel yang Kecanduan *Game Online*”, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2019.¹⁰ Pembahasan dalam skripsi ini antara lain tentang proses terapi *Restrukturing Kognitif* untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online* dan bagaimana hasil akhir terapi *Restrukturing Kognitif* untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online*. Strategi *Restrukturing Kognitif* adalah cara penerapan strategi yang menitikberatkan pada kasus konseli berupa cara berfikir yang negatif dalam belajar, tidak tertarik pada mata pelajaran kuliahnya, terpaku pada hobi bermainnya yang mengakibatkan dampak kurang baik pada konseli. Berdasarkan hasil analisis, terdapat pengaruh yang positif dalam penggunaan strategi *Restrukturing Kognitif* untuk mahasiswa yang kecanduan pada *game online*. Setelah mendapatkan terapi konseli menunjukkan tanda ada sedikit perubahan meskipun belum maksimal. Yaitu: membantu pekerjaan ayahnya, konseli memperhatikan dosen diwaktu perkuliahan, konseli mulai aktif perkuliahan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Cahya Elyza Dalimunthe yang berjudul “Pendekatan Teknik Konseling *Self* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan”, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, tahun 2019.¹¹ Pembahasan skripsi ini tentang pelaksanaan pendekatan teknik konseling *self* melalui

¹⁰ Moh Badrus Efendi, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *Restrukturing Kognitif* untuk Mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel yang Kecanduan *Game Online*”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2019. Diambil dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/29910/>. diakses tanggal 16 Januari 2020. Jam: 23.18 WIB.

¹¹ Cahya Elyza Dalimunthe, “Pendekatan Teknik Konseling *Self* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sumatra Utara, tahun 2019. Diambil dari: <http://repository.uinsu.ac.id/7703/>. diakses tanggal 16 Januari 2020. Jam 23.43 WIB.

layanan konseling individual terhadap siswa yang mengalami kecanduan *game online* di SMP Al-Hidayah Medan. Penelitian ini memberikan makna bahwa melalui pendekatan teknik konseling *self* dengan layanan konseling individual dapat mengetahui faktor penyebab kecanduan *game online* baik yang diamati atau yang di alami oleh siswa. Kesimpulannya di buktikan melalui hasil observasi dan wawancara yang di peroleh dari 6 orang siswa dan guru BK. Hasilnya siswa dapat memberikan penjelasan mengenai tingkat penggunaan bermain *game online* yang di luar batas setelah di berikan pendekatan dan layanan kepada siswa yang menunjukkan sikap kearah yang lebih baik terhadap pendekatan dan layanan yang telah di berikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan *game online*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mahendra Apriliyono Putra yang berjudul “Terapi Behavior dalam Mengatasi Penurunan Motivasi Belajar Siswa akibat Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Siswa X di Sekolah Menengah Pertama Jalan Jawa Surabaya)”, Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2016.¹² Pembahasan skripsi ini tentang bagaimana identifikasi kasus siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar akibat kecanduan *game online*, tentang diagnosis dan prognosis, *treatment* atau terapi behavior terhadap siswa, dan evaluasi dan *follow up* terapi behavior dalam mengatasi penurunan motivasi belajar siswa akibat kecanduan *game online* di SMP Jalan Jawa Surabaya. Langkah-langkahnya yang pertama yaitu identifikasi kasus siswa di SMP Jalan Jawa Surabaya yaitu mengenal gejala-gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi siswa. Kemudian diagnosis dan prognosis yaitu merupakan simpulan dari analisis atas keseluruhan data dan informasi yang diperoleh, serta penetapan terapi yang akan digunakan. Kemudian pelaksanaan terapi yang telah dipilih yaitu terapi behavior, kemudian evaluasi

¹² Mahendra Apriliyono Putra, “Terapi Behavior dalam Mengatasi Penurunan Motivasi Belajar Siswa akibat Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Siswa X di Sekolah Menengah Pertama Jalan Jawa Surabaya)”, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Kependidikan Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, tahun 2016. Diambil dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/14579/>. diakses tanggal 17 Januari 2020. Jam: 0.01 WIB.

dan *follow up*nya. Untuk evaluasi dan *follow up* terapi behavior kepada siswa SMP Jalan Jawa Surabaya, konselor dapat mengetahui dan menilai perubahan yang telah terjadi pada klien setelah menjalani proses terapi. Dapat dijelaskan bahwa klien mengalami perubahan yang cukup baik, khususnya secara psikis hal tersebut terlihat dari pengakuan klien yang telah sadar atas perbuatan klien sebelumnya, klien juga sudah mengurangi tidak pergi ke warnet lagi dan sudah tidak membolos sekolah lagi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Reza yang berjudul “Asesmen *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Remaja dengan Kecanduan *Game Online* pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”, Jurusan Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Jakarta, tahun 2018.¹³ Pembahasan dalam skripsi ini antara lain tentang bagaimana penerapan asesmen dengan menggunakan model asesmen teori *Cognitive Behavior Therapy* menurut Chris Williams dan Anne Garland yang bertujuan mencari akar dari permasalahan melalui pola pikir (*cognitive*) irasional individu yang menyebabkan orang tersebut melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri di masa sekarang maupun masa depan individu tersebut, serta mengetahui letak pemetaan permasalahan melalui pemikiran yang dimiliki oleh individu. Dimana pada kesimpulan penelitian ini dapat memberikan situasional serta berbagai alasan para remaja memiliki perilaku sebagai pecandu *game online* yang relevan terhadap pemikiran yang mereka miliki pada dirinya.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Agoeng Noegroho, dkk. Yang berjudul “Komunikasi Terapeutik dalam Rehabilitasi secara Holistik”, Jurusan Ilmu

¹³ Muhammad Reza, “Asesmen *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Remaja dengan Kecanduan *Game Online* pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Kesejahteraan Sosial, UIN Jakarta, tahun 2018. Diambil dari: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41317/1/MUIHAMMAD%2520REZA>. diakses tanggal 17 Januari 2020. Jam: 0.24 WIB.

Komunikasi FISIP Unsoed, tahun 2019.¹⁴ Pembahasan jurnal ini tentang menganalisis peran pesantren dalam rehabilitasi holistik bagi pecandu Narkoba dan medis sosial serta gangguan kejiwaan. Hasilnya menunjukkan bahwa Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis mengkategorikan dan menerima klien yang terkena dampak penyalahgunaan dan kecanduan narkoba serta media sosial, perilaku menyimpang anak dan generasi muda. Metode yang digunakan yaitu metode SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*) dimana metode tersebut menggabungkan pendekatan spiritual, hipnoterapi, dan psikologi, sehingga menggunakan rehabilitasi holistik yang tidak hanya secara medis tetapi dengan non medis seperti spiritual, ruqyah, bekam, akupuntur, serta herbal.

Dari kelima penelitian di atas terdapat kesamaan pada penelitian yaitu sama pada aspek perubahan. Dimana orang yang mengalami kecanduan, khususnya kecanduan *game* dapat sembuh dari kecanduannya dengan melakukan metode atau caranya masing-masing. Selain itu salah satu penelitian diatas memiliki kesamaan tempat penelitian, akan tetapi berbeda objek yang dituju. Dengan adanya persamaan dapat disimpulkan bahwa belum ada yang meneliti tentang penanganan kecanduan *game* melalui metode spiritual *hypnotivation therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan kerangka dari penelitian yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok yang akan dibahas dalam penelitian. Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga penelitian yang meliputi bagian awal, isi, dan akhir, yaitu:

Bab pertama. Pendahuluan. Membahas tentang Latar Belakang Masalah, Devinisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka dan Sistematika Penulisan.

¹⁴ Agoeng Noegroho, dkk, "Komunikasi Terapeutik dalam Rehabilitasi Secara Holistik", *Jurnal Prosiding Seminar Nasional dan Call For Papers, Vol. 9, No. 1, November 2019*, (Purwokerto: UNSOED, 2020). Dimbil dari: <http://www.jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/view/1194>.

Bab kedua. Landasan Teori. Dalam bab ini akan mengungkapkan teori-teori yang akan digunakan sebagai analisa dalam penelitian ini, yaitu 1) kecanduan, 2) *game*, 3) spiritual *hypnotivation therapy*.

Bab ketiga. Metode Penelitian. Meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Subyek dan Obyek, Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data.

Bab keempat. Penyajian Data dan Pembahasan. Terdiri dari Gambaran Umum Lokasi, Gambaran Umum Subyek, Penyajian Data, Pembahasan.

Bab kelima. Penutup. Meliputi Kesimpulan, dan Saran. Didalamnya akan disertakan Daftar Pustaka.



IAIN PURWOKERTO

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecanduan

1. Pengertian Kecanduan

Menurut perspektif psikologi, *addiction* (kecanduan) didefinisikan sebagai keadaan individu yang terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu yang menimbulkan efek kesenangan dari hasil yang dilakukan atau digunakan tersebut. R. A. Davis memaknai *addiction* (kecanduan) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa benda atau zat.¹⁵ Menurut Griffiths, menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompleks, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Kata kecanduan (adiksi) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan (*excessive*).¹⁶

DiClemente menyatakan dimensi penting untuk kecanduan adalah berdirinya perkembangan yang kokoh, pola bermasalah dari efektif yang menyenangkan dan perilaku penguat, adanya komponen fisiologis dan psikologis dari pola perilaku yang menciptakan ketergantungan, dan interaksi komponen dalam kehidupan individu yang membuat perilaku resisten terhadap perubahan. Menurut Chaplin kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius.¹⁷

¹⁵ A. Said Hasan Basri, Kecenderungan Internet *Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari *Religiositas, Jurnal Dakwah, Vol. 17, No. 2, Tahun 2014*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 412. Diambil dari: <https://202.0.92.5/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2020, Jam: 12.17 WIB.

¹⁶ Rahmad Adi Prasetyo, Hubungan antara Kecanduan *Gadget* (Smartphone) dengan Empati pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), hlm. 5. Diambil dari: <https://eprints.ums.ac.id/eprint/57360>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.10 WIB.

¹⁷ Sri Wahyuni Adiningtyas, Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*, *Jurnal Kopasta, Vol. 4, No. 1, 2017, 28-40*, (Batam: University of Riau, 2017), hlm. 31, Diakses dari: <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1121>, diakses pada Kamis 16 Januari 2020, Jam 20:08 WIB.

Akan tetapi kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan seks, kecanduan narkoba, kecanduan olah raga atau kecanduan bekerja. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis. Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka ia akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan. Kecanduan ini membuat seseorang lebih senang melakukan aktivitas tersebut sehingga melupakan segalanya, termasuk makan, keluarga, lingkungan sekitar, dan sebagainya.¹⁸

Istilah kecanduan (*addiction*) awalnya digunakan untuk pengguna alkohol dan obat-obatan. Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain *game* tersebut. Seseorang yang mengalami kecanduan *game* akan mengalami beberapa gejala seperti *saliency* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Tujuh kriteria kecanduan *game online* ini merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online*, pemain yang

¹⁸ Lestari Ayu dan Sahat Saragih, Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan *Games Online* pada Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02, Mei 2016, hal 167-173, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2016), hlm. 167. Diakses dari: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/734>, diakses pada Kamis 16 Januari 2020, pukul 19:18 WIB.

mendapatkan empat dari tujuh kriteria merupakan indikasi pemain yang mengalami kecanduan *game online*.¹⁹

Kecanduan bisa diartikan sebagai sesuatu yang membawa seseorang keluar dari hidupnya sendiri. Kecanduan (pada suatu hal) membuat seseorang kehilangan minat untuk melakukan sesuatu hal selain itu. Kecanduan pada sesuatu membuat seseorang terdorong dengan kuat untuk melakukan atau menuju ke arah hal itu.²⁰

2. Karakteristik Kecanduan

- a. Perilaku yang tak terkontrol, sehingga tidak mampu mengurangi dan membatasi perilakunya walaupun sudah ditegur oleh orang tua. Ketika dipanggil, tidak dapat menghentikan kecanduannya dan banyak beralih.
- b. Menunjukkan sikap yang fokus dan intens di depan layar. Pandangannya selalu tertuju ke layar, tidak bisa diganggu dan merasa bahagia.
- c. Menelantarkan teman dan keluarga, sehingga enggan untuk menanyakan kabar, atau bercengkrama dengan anggota keluarga.
- d. Kurang tidur untuk tetap selalu *online*, hingga larut malam dan bangun siang hari.
- e. Menghindar dari aktivitas lain yang menyenangkan. Seperti piknik, bermain layangan, berolahraga, dan sebagainya.²¹

3. Kriteria Kecanduan

Dalam tulisannya, Suller mengutip kriteria kecanduan yang kerap dan biasa digunakan oleh para ahli psikologi. Menurut Suller, seseorang dinyatakan telah kecanduan suatu stimulus jika:

- a. Sampai melalaikan hal-hal penting karena stimulus tersebut.

¹⁹ Dona Febriandari, dkk, Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* terhadap Identitas Diri Remaja, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 1, Mei 2016, (Riau: Universitas Riau, 2016), hlm 50-51. Diambil dari: <https://103.97.100.145/index.php/JKJ/article/view/3904>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.12 WIB.

²⁰ Warih Andan Puspitosari, dan Linaldi Ananta, Hubungan antara Kecanduan *Online Game* dengan Depresi, *Jurnal Mutiara Medika* Vol. 9 No. 1, Januari 2009, (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2009), hlm. 54. Diambil dari: <https://journal.umy.ac.id/index/.php/mm/article/view/1592>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.14 WIB.

²¹ Elizabeth T. Santosa, *Raising Children In Digital Era*, (Jakarta: PT Elex Media, 2015), hlm. 94-96.

- b. Hubungan dengan orang-orang terdekatnya terganggu karena stimulus tersebut.
- c. Orang-orang yang dekat dengannya mengeluh, terganggu, kecewa, dan merasa diabaikan karena stimulus tersebut.
- d. Marah, tersinggung, dan tidak suka jika perilakunya tersebut dikritik.
- e. Merahasiakan atau menutup-nutupi perilakunya tersebut.
- f. Berusaha untuk berhenti tapi tidak mampu.²²

B. Game

1. Pengertian Game

Dalam kamus Bahasa Indonesia *game* adalah permainan. Permainan merupakan aktivitas yang bersifat rekreasi yang mengikutsertakan satu atau lebih pemainnya. Biasanya *game* melibatkan kompetisi di antara dua atau lebih pemain. *Game* bisa dijelaskan sebagai sebuah tujuan yang harus dicapai oleh pemain dan beberapa perangkat peraturan yang menentukan apa yang harus dilakukan oleh pemain. Definisi *game* mencakup hampir keseluruhan *game*, akan tetapi tidak cukup tepat untuk permainan seperti permainan perang dan olah raga, dimana seringkali permainan tidak dilakukan untuk hiburan akan tetapi untuk meningkatkan keterampilan. *Game online* biasanya melibatkan kompetisi diantara dua atau lebih pemain. *Game online* adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif. Secara operasional *game online* adalah sebuah mesin permainan yang memiliki konsep permainan menarik, memiliki gambar tiga dimensi, dan efek-efek yang luar biasa.²³

²² Helly P. Soetjipto, Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet, *Jurnal Psikologi*, Vol. 32, No. 2, (Yogyakarta: UGM Yogyakarta, 2005), hlm. 77-78. Diambil dari: <https://dev.jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072>. Diakses pada tanggal 25 Mei 2020, Jam: 12.17 WIB.

²³ Sri Wahyuni Adiningtyas, Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*, *Jurnal Kopasta*, Vol. 4, No. 1, 2017 28-40, (Batam: University of Riau, 2017), hlm. 32, Diakses dari: <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1121>, diakses pada Kamis 16 Januari 2020, Jam 20:14 WIB.

Agustinus Nilwan mengemukakan *game* merupakan permainan komputer yang dibuat dengan teknik dan metode animasi. Jika ingin mendalami penggunaan animasi haruslah memahami pembuatan *game*, atau jika ingin membuat *game*, maka haruslah memahami teknik dan metode animasi, sebab keduanya saling berkaitan. Sampai saat ini, teknologi merupakan media imajinasi yang saling terkait dengan interaksi. *Game* merupakan salah satu artefak abad 21 yang telah menghasilkan pemahaman besar tentang nilai spirit dalam sebuah daya interaktif buatan. Abad teknologi telah menciptakan peradaban terpenting dalam hidup manusia, manusia menciptakan ketidakpastian interaksi kedalam suatu dunia buatan.²⁴

Saat ini tidak bisa dipungkiri, perkembangan media teknologi melalui aplikasi *game* dan media sosial bergerak cepat, ibarat sebuah gelombang tsunami yang siap melahap habis apapun disekitarnya tanpa ampun. Setiap tahun produsen *game* memproduksi suatu sitem permainan dan grafis yang lebih baik dari sebelumnya, dan membuat terus menerus memainkan *game*. Secara statistik, anak yang kecanduan *game online* memiliki peluang terbesar untuk terekspos pornografi sejak dini. *Game online* menawarkan kesempatan untuk bergabung dalam komunitas berskala besar, dimana satu dengan yang lainnya memiliki minat yang sama. Disinilah pertukaran informasi melalui link dan situs pornografi terbuka luas tanpa filter. Banyak orang tua tidak menyadari, anak mendapatkan banyak informasi diluar topik *game* yang dimainkan melalui komunitas tersebut dan mudah untuk mengikutinya.²⁵

²⁴ Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 104. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.

²⁵ Elizabeth T. Santosa, *Raising Children In Digital Era*, (Jakarta: PT Elex Media, 2015), hlm. 85.

2. Dampak Pengguna *Game*

a. Dampak Positif

- 1) Permainan edukatif. Mampu menghadirkan pelajaran mengenal dan mengurutkan angka melalui permainan. Sehingga dapat belajar dan otak anak diajak untuk berpikir.
- 2) Materi pelajaran yang inovatif. Melalui *game pet* tiga dimensi *My Talking Angela* yang terlihat realis. Permainan ini melatih dalam memelihara hewan berupa seekor kucing yang cantik dan lucu.
- 3) Melatih fungsi otak. Seperti permainan *brain game* diyakini cukup ampuh untuk melatih fungsi otak agar menjadi pintar. Bahkan, dapat melatih kemampuan mengambil keputusan dalam situasi tersulit.
- 4) Meningkatkan ketajaman penglihatan. Saat bermain *game*, mata terlatih untuk fokus melihat sehingga otak dapat menyerap dan menganalisis informasi visual yang masuk dengan cepat.
- 5) Meningkatkan kemampuan bahasa dan keterampilan matematis. Karena, beberapa petunjuk permainan ditulis dalam bahasa Inggris sehingga harus berusaha keras untuk memahaminya. Dan memiliki kecermatan dalam ketepatan meletakkan bangun pada bidang datar.

b. Dampak Negatif

- 1) Dapat meningkatkan perilaku agresif anak. Karena, sebagai pemain *game* terdapat perilaku aktif yang berkontribusi melakukan kekerasan (memukuli dan menembaki lawan mainnya).
- 2) Nilai-nilai akademis menjadi rendah, karena lebih memilih bermain daripada belajar, membaca buku, dan mengerjakan pekerjaan rumah.
- 3) Menghambat kecerdasan emosional. Anak dibuat sibuk sendiri tanpa memperdulikan lingkungan sekitar. Akibatnya, kepekaan terhadap lingkungan sosial dan kecerdasan emosional tidak berkembang.
- 4) Risiko terpapar radiasi. Karena biasanya, mereka bermain dengan jarak dekat bahkan ada yang terbiasa bermain *game* sambil tiduran. Sehingga kontras layar dari *handphone* membuat mata bekerja ekstra

keras dan penglihatan menjadi terganggu. Akibatnya, banyak diantara mereka harus menggunakan alat bantu penglihatan.

- 5) Nyeri leher dan perubahan anatomi tulang. Saat anak sedang memainkan *game* tangan akan menyangga *handphone* agar tidak jatuh. Dalam jangka waktu lama, ujung jari akan terasa tebal dan kesemutan, bahkan sampai kram. Sehingga terasa nyeri pada jari, pergelangan tangan, hingga punggung.²⁶

3. Tipe-Tipe Game

- a. *First Person Shooter (FPS)*. *Game* ini mengambil pandangan orang pertama pada *gamernya* sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam *game* tersebut, kebanyakan *game* ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (*game* tembak-tembakan).
- b. *Real-Time Strategy*. Merupakan *game* yang pemainnya menekankan kepada kehebatan strategi pemainnya, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.
- c. *Cross-Platform Online*. Merupakan *game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda, misalnya saja *need for speed undercover* dapat dimainkan secara *online* dari *PC* maupun *hardware* atau *console game* yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara *online*.
- d. *Browser games*. Merupakan *game* yang dimainkan pada *browser* seperti firefox, opera, IE. Syarat dimana sebuah *browser* dapat memainkan *game* ini adalah *browser* sudah mendukung *javascript*, *php*, maupun *flash*.
- e. *Massive Multiplayer Online Games*. Merupakan *game* yang dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.

²⁶ Kayla Mubara, *Smartmon untuk Generasi Smart*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2017), hlm 33-40.

4. Faktor Penyebab Kecanduan *Game*

a. Faktor internal

- 1) Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena dirancang sedemikian rupa agar *gamer* semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- 2) Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah.
- 3) Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*. Dan
- 4) Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor eksternal

- 1) Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman- temanya yang lain banyak yang bermain *game online*.
- 2) Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain.
- 3) *Game* sebagai aktivitas yang menyenangkan. Dan
- 4) Harapan orang tua yang melabung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus atau les. Sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.²⁷

5. Kriteria Kecanduan *Game*

Le mengemukakan bahwa terdapat empat komponen yang menunjukkan seseorang kecanduan *game*. Keempat kompone tersebut adalah:

²⁷ Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 106. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.

- a. *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus), merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain *game*.
- b. *Withdrawal* (penarikan diri), merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang yang kecanduan *game* merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game*.
- c. *Tolerance* (toleransi), toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan sesuatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu, dan kebanyakan pemain *game* tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
- d. *Interpersonal and health-related problems*, (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan), merupakan persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu *game* cenderung tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki, karena mereka hanya terfokus pada *game* saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjadi kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.²⁸

C. *Spiritual Hypnotivation Therapy*

Spiritual Hypnotivation Therapy (SHOT) merupakan metode terapi hasil karya kreatif dan inovatif dalam bidang ilmu psikologi dan hypnosis. Metode tersebut merupakan salah satu teknik alternatif untuk dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat dengan menjadikan diri

²⁸ Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 107-108. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.

sendiri sebagai motivator sehingga dapat menemukan sebuah makna hidup yang terkandung visi dan misi spiritual didalamnya. Metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) merupakan proses pengembangan diri dengan menggabungkan konsep sugesti positif yang berspiritual melalui proses *hypnosis* dan *hypnotherapy*. Dengan melalui metode tersebut visi dan misi spiritual akan tertanam lebih dalam menggunakan teknik *hypnotherapy* yang akan langsung memprogram alam bawah sadar sehingga seseorang dapat termotivasi.²⁹

Spiritual *Hypnotivation therapy* (SHOT) merupakan suatu metode, atau teknik terapi melalui *hypnosis* yang berbasis spiritual, dimana metode ini dapat menyembuhkan berbagai penyakit serta meningkatkan motivasi dan meningkatkan energi positif manusia. Metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) merupakan hasil pemikiran Dr. Gumilar, S.Pd.,MM. Tujuan metode SHOT sendiri yaitu untuk memberikan pengembangan diri dan kepribadian, serta dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada pada diri sendiri. Tujuan tersebut dapat diraih dengan menanamkan keyakinan positif dengan sugesti yang positif, kemudian dapat menetapkan pola pikir yang teroptimalisasi pada otak dan hati, mengganti pola sikap negatif menjadi pola sikap positif, memberikan perubahan yang lebih baik, dan dapat bermakna bagi diri sendiri dan orang lain. Begitu juga dengan sasarannya yaitu dapat mengganti kebiasaan buruk dengan yang baik, mengganti dan menghapus ingatan yang menyusahkan, menghancurkan rasa takut untuk gagal, dan menghilangkan kebiasaan menunda.

Demikian dapat disimpulkan bahwa teknik terapi menggunakan metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) berdampak positif dan signifikan sebagai alternatif melalui *hypnosis*. Penemuan konsep dengan menggunakan sebuah perubahan pola pikir melalui *Hypnosis, Motivation, Therapy* dan pola sikap ini dihasilkan dari perjalanan Spiritual. Dari penggabungan tersebut, munculah sebuah perubahan pola pikir (mindset) dan pola sikap yang seimbang antara pikiran dan qolbu.³⁰

²⁹ <http://gumilar.net/2014/01/15/hypnosis-shot-indonesia/>. Diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 11.48 WIB.

³⁰ <https://gumilar.net/2016/06/18/apa-itu-shot-indonesia-trade-mark-technology>. diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 11.19 WIB.

Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) merupakan gabungan empat dimensi, meliputi Spiritual, *Hypnosis*, *Motivation* dan *Therapy*. Lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

1. Spiritual

a. Pengertian

Spiritual dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin).³¹ Spiritual berasal dari bahasa latin yaitu "*spiritus*" yang berarti sesuatu yang memberikan kehidupan atau validitas pada sebuah sistem. Menurut Ari Ginanjar kata spirit bisa diartikan menjadi tiga macam yaitu moral, semangat dan sukma. Kata spiritual sendiri bisa dimaknai sebagai hal-hal yang bersifat spirit atau berkenaan dengan semangat. Spiritual juga berkaitan dengan roh, jiwa religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, menyangkut nilai-nilai transendental atau bersifat mental. Dengan kata lain, spiritual merupakan suatu yang berhubungan dengan kejiwaan, rohani atau batin. Kata spiritual juga menjelaskan sifat dasar manusia yaitu sebagai makhluk yang secara mendasar dekat dengan Tuhannya. Sifat ini menunjuk kepada sosok manusia yang dekat dan sadar akan diri dan Tuhannya.³²

Spiritual yaitu sesuatu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental. Masuk dalam kategori ini misalnya shirik, nifak, fasiq, kufur, lemah keyakinan dan tertutup, alam malakut, dan alam ghoib yang kesemuanya itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran terhadap Allah.

Seperti yang terdapat dalam Firman Allah:

³¹ <https://kbbi.web.id/spiritual.html>

³² Nurul Istiani, dan Esti Zaduqisti, Konsep Strategi *Theistic* Spiritual dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam, *Jurnal IAIN Pekalongan Religia*, Vol. 20, No.2, 2017, (Pekalongan: IAIN Pekalongan, 2017), hlm. 193-194. Diambil dari: <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/1070>. Diakses pada tanggal 8 Juni 2020, Jam: 13.00 WIB.

الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنْفِقَاتُ بِعُضْبِهِمْ مِمَّنْ بَعُضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ
نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنْفِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

“Orang-orang munafik laki-laki dan perempuan, satu dengan yang lain adalah (sama), mereka menyuruh (berbuat) yang mungkar dan mencegah (perbuatan) yang makruf dan mereka menggenggamkan tangannya (kikir). Mereka telah melupakan Allah, maka Allah melupakan mereka (pula). Sesungguhnya orang-orang munafik itulah orang-orang yang fasik.” (QS. At-Taubah: 67)”.³³

Dalam perspektif Islam, dimensi spiritualitas senantiasa berkaitan secara langsung dengan realitas Ilahi, Tuhan Yang Maha Esa. Spiritualitas bukan sesuatu yang asing lagi bagi manusia, karena merupakan inti kemanusiaan itu sendiri. Spiritualitas agama berkenaan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran agama. Spiritual merupakan kebenaran mutlak, perwujudan kedekatan kepada Yang Maha Pencipta berupa keimanan, ketakwaan, ketawadhu’an, kecerdasan, keikhlasan, pengabdian dan penyembahan. Spiritualitas seorang muslim sejati yaitu, perwujudan dari visi dan nilai-nilai keberislaman yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dari Allah SWT.³⁴

Bimbingan rohani Islam merupakan proses pemberian bantuan spiritual terhadap rohani atau jiwa agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bimbingan rohani juga bisa disebut upaya membentuk mental higienis pasien dimana dengan keadaan mental yang higienis itu diharapkan akan membantu proses penyembuhan sakit pasien. Berkenaan dengan hal itu bimbingan rohani diperlukan bagi mereka adalah bimbingan rohani yang dapat memberikan ketentraman jiwa dan

³³ Evita Yuliatul Wahidah, Psikoterapi Islami terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam), *Jurnal Muaddib*, Vol. 06, No. 02 Juli-Desember 2016, (Bojonegoro: STIT Muhammadiyah Bojonegoro, 2016), Hlm. 227.

³⁴ Ulfah Rahmawati, Pengembangan Kecerdasan Spiritual santri: Studi terhadap Kegiatan Keagamaan di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta, *Jurnal Penelitian*, Vol. 10, No. 1, Februari 2016, (Kudus: STAIN Kudus, 2016), hlm. 103-105. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/jurnalPenelitian/article/view/1332>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.02 WIB.

itu banyak terdapat dalam ajaran agama, karena agama merupakan kebutuhan psikis manusia.

b. Landasan Spiritual

Seluruh umat Islam sepakat bahwa al-Qur'an dan hadis, keduanya merupakan pedoman bagi umat Islam, untuk menjalankan seluruh aktifitasnya sepanjang rentang kehidupannya. Bahkan urusan yang bersifat privasi pun al-Qur'an juga memberikan pedoman, untuk diikuti oleh umat Islam dengan tanpa paksaan agar hidupnya bahagia di dunia dan di akhirat. Pemberian bimbingan, secara normatif sangat sejalan dengan fungsi dari al-Qur'an dan tugas Nabi Muhammad saw. Keberadaan al-Qur'an bagi manusia salah satu fungsinya adalah sebagai *al-mau'izah* (nasihat) dan *asy-syifā* (obat atau penawar). Sebagaimana firman Allah:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ لَا وَهْدَىٰ وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia! sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. Yunus [10]: 57).

Dalam firman Allah yang lain disebutkan:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ لَا يَأْتِيهِمُ الْغَمُّ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (suatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”. (Q.S. al-Isra [17]: 82).

Nabi Muhammad SAW, juga menegaskan:

“Aku telah tinggalkan sesuatu bagi kalian semua, jika kalian mau berpegangan kepadanya dengan teguh, niscaya kalian tidak akan pernah tersesat selamanya. Sesuatu itu adalah berupa kitab Allah dan sunnah Rasul-Nya.” (H.R. Ibnu Majah)”.

Secara normatif, al-Qur'an dan hadis merupakan landasan bagi bimbingan rohani Islam (spiritual). Namun, bimbingan rohani dapat

mengembangkan metode bimbingan sesuai dengan situasi dan kondisi psikologis pasien.³⁵

c. Metode Spiritual

Hamzah Ya'qub membagi sarana untuk menyampaikan pesan (nasihat dan bimbingan) menjadi lima golongan besar, yaitu lisan, tulisan, lukisan, audio visual, dan akhlak.

- 1) Lisan. Yaitu dengan cara ikut mendoakan dan juga mengajari doa-doa yang berkaitan dengan doa kesembuhan. Karena, doa adalah ibadah, doa merupakan senjata penangkal yang sangat ampuh untuk mengatasi berbagai gejala penyakit kejiwaan yang melanda. Sebagai inti suatu ibadah, doa memiliki kekuatan spiritual yang luar biasa. Tatkala seseorang memanjatkan doa, dia akan merasakan ketenangan jiwa, ketentraman, dan kebahagiaan. Dia juga akan mengetahui bahwasannya ketika kenikmatan hidup di dunia terputus baginya, maka kenikmatan akan ia temukan ketika memanjatkan doa kepada Allah dan menyadari segala permasalahan kepada-Nya. Jika ia mengalami putus harapan dengan seorang hamba maka ia tidak akan mengalami putus harapan kepada Allah swt. Yang pada gilirannya kekuatan spiritualnya akan semakin bertambah dan keimanannya semakin kuat. Sehingga jiwanya terbebas dari segala penyakit jiwa yang hendak menyerangnya.
- 2) Tulisan dan Lukisan. Yang dimaksud melalui tulisan disini adalah suatu proses bimbingan rohani dengan menggunakan tulisan dan gambar-gambar yang bernafaskan Islam, ayat-ayat suci al-Qur'an, ungkapan hadis dan lain-lain yang bertemakan kesehatan dipajang dalam ruangan-ruangan. Selain itu juga menerbitkan buku-buku

³⁵ Nurul Hidayati, Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014, (Boyolali: SMA Manafi'ul Ulum Sambi Boyolali, 2014), hlm. 210-211. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

- tuntunan agama untuk orang sakit, menyelenggarakan perpustakaan yang dilengkapi dengan majalah-majalah yang bertemakan keislaman.
- 3) Ketiga, Audio. Salah satu yang bisa digunakan adalah dengan radio. Dengan penguat suara yang terkoneksi ke setiap kamar pasien radio dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan spiritual kepada pasien. Sumber siarannya disentralisir dengan materi berupa pelantunan ayat-ayat suci al-Qur'an beserta terjemahnya, pengumandangan azan di setiap waktu salat tiba, musik dan lagu yang bernafaskan Islam serta uraian singkat tentang Islam.³⁶

2. *Hypnosis* (Hipnosis)

a. Pengertian

Kata hipnosis dalam bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (hipnotisme). Kata *hypnosis*, menurut Kamus Encarta memiliki makna suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon pada pertanyaan yang diajukan, sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnotis. Dapat didefinisikan bahwa hipnosis adalah suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.³⁷

Penjelasan lain mengenai hipnosis adalah keadaan alami dari relaksasi total tubuh dimana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi dari biasanya. Keadaan hipnosis tidak benar-benar tertidur, masih dapat mendengar hal yang terjadi disekitarnya. Hipnosis akan bekerja ketika sugesti yang sudah disiapkan masuk kedalam pikiran bawah sadar untuk membantu permasalahan yang dihadapi.³⁸

Hypnotis adalah kata yang sering kita gunakan dan kita sebut, padahal yang sesungguhnya kita maksud adalah *hypnosis*. Sedangkan *hypnotis*

³⁶ Nurul Hidayati, Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014, (Boyolali: SMA Manafi'ul Ulum Sambi Boyolali, 2014), hlm. 215-217. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

³⁷ Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art Of Subconscious Communication*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hlm. 3.

³⁸ Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking!*, (Jakarta: GagasMedia, 2006), hlm. 1.

(hypnotist) sendiri adalah orang yang melakukan *hypnosis*. “*Hypnotis* berarti suatu tindakan yang membuat seseorang berada dalam keadaan *hypnosis*. *Hypnosis* sendiri berarti keadaan seperti tertidur karena berada dalam pengaruh orang yang memberikan sugestinya”. “*Hypnotherapy*” adalah suatu kondisi rileks, dimanfaatkan untuk kepentingan terapi bagi penderita penyakit tertentu seperti kecanduan rokok dan sebagainya.³⁹

Teknik yang dapat digunakan dalam hipnoterapi, yaitu:

1) *Waking hypnosis*

Waking hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata terbuka. Seperti ngobrol biasa. Namun arah obrolannya telah dirancang sedemikian rupa, sehingga membantu pikiran untuk loading menuju tujuan melakukan hipnoterapi.

2) *Sleep hypnosis*

Sleep hypnosis adalah teknik hipnoterapi dengan mata tertutup. Klien akan diajak untuk masuk pada kondisi rileksasi seperti tidur, meskipun sebenarnya sangat sadar. Pada proses ini klien akan diajak untuk menemukan dasar ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup mereka.⁴⁰

b. Kelemahan Metode *Hypnosis*

Hasil penelitian Lex dePraxis yaitu:

- 1) *Hypnosis* bukan satu pil ajaib untuk semua penyakit dan semua orang. Sama seperti tidak ada satu perawatan yang selalu tepat untuk semua jenis orang. Ada beberapa yang sangat mudah untuk mengalami *hypnosis*, sementara beberapa lainnya sulit sehingga harus ditangani secara unik dan berbeda. Jika seseorang sulit dituntun pada kondisi

³⁹ Bhakti Prasetyo, Sanksi Hukum Terhadap Pelaku Kejahatan dengan Hypnosis, *Jurnal Ilmu Hukum*, Vol. 7, No. 13, Februari 2011, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945, 2011), hlm. 35. Diambil dari: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/dih/article/view/255>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.16 WIB.

⁴⁰ Septi Niawati, Metode Hipnoterapi untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education, *Skripsi*, (Ponorogo: STAIN Ponorogo, 2016), Hlm. 97. Diambil dari: <https://etheses.iainponorogo.ac.id/1730/>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 13.04 WIB.

demikian, maka hipnoterapi (maupun *hypnoteaching*) bukan solusi yang cocok untuknya.

- 2) *Hypnosis* tidak selalu berhasil. Tidak seperti pergi ke dokter, kesembuhan atau pemulihan seseorang tidak bergantung pada produk ataupun saran yang diberikan oleh hipnoterapis. Agar menjamin efektifitas, berikut persyaratannya: berkomitmen absolut untuk perubahan yang diinginkan, percaya bisa meraih tujuan tersebut, mempercayai sang terapis dan proses yang dia jalankan, bersedia melakukan apa saja untuk sukses, termasuk mengikuti sugesti, dan memahami bahwa kamulah yang menjadi memegang kunci keberhasilan terapi yang bersangkutan.
- 3) *Hypnosis* bukan alat pengobatan dan tidak menyembuhkan apapun. Terapi apapun yang dilakukan dengan *hypnosis* hanya berfungsi untuk meningkatkan, mendorong, mempercepat sebuah proses pengobatan, bukannya menggantikan proses pengobatan. Jika seseorang memiliki sebuah kebiasaan buruk yang ingin dihentikan, *hypnosis* akan menciptakan kondisi di mana seseorang jauh lebih mudah untuk mengendalikan diri sesuai dengan keinginan, namun dia tetap harus mengambil keputusan untuk melakukannya.
- 4) *Hypnosis* tidak memberikan perasaan yang spesial. Karena banyaknya penggambaran hipnosis yang salah via televisi dan media massa, maka ada yang berekspektasi mengalami perasaan-perasaan unik tertentu ketika sedang dihipnotis. Sama sekali salah! Jika seseorang sudah pernah mengalami perasaan santai, lepas, nyaman dan rileks, berarti dia sudah tahu rasanya dihipnotis.
- 5) *Hypnosis* bukanlah sains, melainkan seni. Sampai saat ini, para ahli psikologi dan kedokteran dunia masih memiliki perdebatan besar tentang *hypnosis*. Masih ada banyak ketidaksepakatan tentang mekanika sebuah proses *hypnosis* sehingga keilmiahannya belum bisa dipastikan secara sains, walaupun semua mengakui *hypnosis* memiliki efek yang cukup nyata.

- 6) *Hypnosis* sangatlah mudah dipelajari, bahkan sudah dilakukan setiap orang tanpa sadar. Tidak ada prinsip dan konsep yang terlalu sulit dimengerti karena pada dasarnya tiap orang sudah tahu, hanya belum pernah menyadarinya bahwa itu adalah *Hipnotisme*.⁴¹

3. *Motivation* (Motivasi)

a. Pengertian

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin *movere* yang dalam bahasa inggris berarti *to move* yang artinya mengerjakan. Motivasi adalah kondisi fisiologis dan psikologis yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan.⁴² Motivasi merupakan kata yang mampu memberikan semangat. Motivasi adalah kunci bagi tercapainya segala keinginan. Motivasi adalah hal yang menggerakkan keinginan dan mimpi menjadi kenyataan melalui usaha yang terus menerus tanpa putus untuk mewujudkan apa yang diinginkan.⁴³

Menurut Az-Zahrani, motivasi merupakan kekuatan yang mampu memunculkan aktivitas dalam diri manusia. Motivasi dibagi menjadi dua bagian penting, yaitu motivasi utama (motivasi psikologi) dan motivasi kejiwaan (spiritual). Motivasi utama (motivasi psikologi) adalah motivasi yang fitrah dan sudah menjadi tabiat atau bawaan manusia sejak lahir, motivasi ini berkaitan dengan kebutuhan tubuh dan segala sesuatu yang berkaitan dengan bentuk fisik. Sedangkan motivasi kejiwaan (spiritual) berkaitan dengan kebutuhan manusia baik secara kejiwaan maupun

⁴¹ Yusmicha Ulya Afif, Implementasi Metode Inquiry dan Hypnosis Perspektif Pendidikan Islam Klasik (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Immersion Ponorogo), *Jurnal Qalamuna*, Vol. 10, No. 2, Juli Desember 2018, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2018), hlm. 58-59. Diambil dari: <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/144>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.35 WIB.

⁴² Jumrotul Mufidha, Terapi Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Terhadap Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), hlm. 54. Diambil dari: <https://digilib.uinsby.ac.id/22770/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 10.03 WIB.

⁴³ Septi Niawati, Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar Gamma Education, *Skripsi*, (Ponorogo: STAIN Ponorogo, 2016), hlm. 7. Diambil dari: <https://etheses.iainponorogo.ac.id/1730/>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 13.04 WIB.

spiritual, namun lebih kearah kebutuhan manusia untuk berkembang dengan interaksi sesama manusia dan kebutuhan yang berkaitan dengan aspek spiritual pada diri manusia.⁴⁴

Motivasi memiliki tiga komponen pokok, yaitu:

- 1) Menggerakkan. Dalam hal ini, motivasi menimbulkan kekuatan pada individu, membawa seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Misalnya kekuatan dalam hal ingatan, respon efektif dan cenderung mendapatkan kesenangan.
- 2) Mengarahkan. Motivasi mengarahkan tingkah laku, harus mempunyai tujuan untuk mengarahkan tingkah laku individu pada sesuatu.
- 3) Menopang. Artinya motivasi digunakan untuk menjaga dan menopang tingkah laku.

Dengan demikian, motivasi merupakan suatu dorongan dinamis yang mendasari segala tingkah laku individu. Bila terdapat halangan ataupun rintangan, maka dengan motivasi seseorang melipatgandakan usahanya untuk mengatasi dan berusaha mencapai tujuan.

b. Macam-Macam Motivasi

Menurut Monks dan Knoers, ada dua macam motivasi, yaitu:

- 1) Motivasi Intrinsik. Yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri individu. Dimana individu tersebut senang melakukan perbuatan itu, perbuatan itu sendiri tampak sebagai keinginan dan kebutuhan pokok yang menjadi dasar dan harapan untuk dapat mencapai tujuannya.
- 2) Motivasi Ekstrinsik. Yaitu motivasi yang muncul dari luar diri individu. Suatu perbuatan yang dilakukan atas dorongan dari luar yaitu berupa alat perangsang atau insentif yang diharapkan akan dapat memenuhi apa yang diinginkan apa yang diharapkan.⁴⁵

⁴⁴ Miftahun Ni'mah Suseno, Motivasi Spiritual dan Komitmen Afektif Pada Karyawan, *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, Juni 2012, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2012), hlm. 35. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

⁴⁵ Juli Andriyani, Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut, *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013, (Banda Aceh: IAIN Ar-Raniry Darussalam, 2013), hlm 36-37. Diambil dari: <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/104>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 11.00 WIB.

c. Pengelompokan Motivasi

1) Motivasi Primer

Motivasi primer juga disebut motivasi dasar. Motivasi ini menunjukkan kepada motivasi yang tidak dipelajari. Dengan kata lain, motivasi ini bersifat naluria. Walaupun pada dasarnya motivasi ini sudah ada sejak lahir, namun bentuknya yang sesuai dengan perangsang tertentu berkembang karena dipelajari, yang termasuk motivasi diantaranya meliputi: Dorongan takut, dorongan kasih sayang, dorongan ingin tahu, dorongan untuk melarikan diri, dorongan untuk menyerang, dorongan untuk berusaha, dorongan untuk mengejar, dll.

2) Motivasi Sekunder

Motivasi ini disebut motivasi yang diisyaratkan secara sosial, karena manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia. Motivasi ini berkembang karena sebuah pengalaman yang dipengaruhi oleh tingkat peradaban, adat istiadat dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Dorongan tersebut berupa: dorongan untuk belajar, dorongan berprestasi, dorongan ingin diterima, dihargai, persatuan merasa aman dan dorongan ingin dikenal.⁴⁶

4. *Therapy* (Terapi)

a. Pengertian

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit. Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis untuk memfasilitasi perubahan. Sugesti yang sudah disetujui ditanamkan ke alam bawah sadar dalam keadaan rileks terhipnosis. Selama proses hipnosis berlangsung, yang terhipnosis tidak dapat melakukan sesuatu

⁴⁶ Jumrotul Mufidha, Terapi Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Terhadap Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), hlm 59-60. Diambil dari: <https://digilib.uinsby.ac.id/22770/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 10.03 WIB.

yang tidak di kehendaki.⁴⁷ Sedangkan *hypnotherapy* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis).⁴⁸ Terapi dalam kamus besar psikologi diartikan sebagai sebuah label inklusif untuk semua cara dan bentuk perawatan penyakit atau gangguan pada tubuh manusia. Istilah terapi begitu luas, sehingga biasanya keterangan digunakan untuk menunjukkan bentuk terapi yang dimaksud.⁴⁹

Kata “*therapy*” bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa arab, kata *therapy* sepadan dengan Istishfa yang berasal dari Shafa-Yashfi-Shifaa-an, yang artinya menyembuhkan.

Di dalam al-Qur’an ada beberapa ayat yang memuat kata Shifa’, salah satunya:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ لَا يَلِيهِمْ ظَلَمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian”. (Q.S Al-Isra: 82).

Terapi merupakan penerapan sistematis dari sekumpulan prinsip belajar terhadap suatu kondisi atau tingkah laku yang dianggap menyimpang dengan tujuan melakukan perubahan. Perubahan yang dimaksud bisa berarti menghilangkan, mengurangi, meningkatkan, atau memodifikasi suatu kondisi atau tingkah laku tertentu.⁵⁰ Menurut Chris dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Mereka tidak membatasi pada hal medis, dan juga tidak menyebutkan menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas

⁴⁷ Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking!*, (Jakarta: GagasMedia, 2006), hlm. 1-4.

⁴⁸ Adi W. Gunawan, *Hypnosis The Art Of Subconscious Communication*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hlm. 14.

⁴⁹ Dimas Rahman Riizkian, Terapi Bawang Putih untuk Sakit Gigi (Studi pada Bapak Sururi Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas), *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2018), hlm. 16. Diakses pada tanggal 07 November 2020. Jam: 13.00

⁵⁰ Jumrotul Mufidha, Terapi Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Terhadap Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), Hlm. 38-39. Diambil dari: <https://digilib.uinsby.ac.id/22770/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 10.03 WIB.

daripada sekedar pengobatan atau perawatan. Tujuan terapi sendiri adalah menuju pada jiwa atau mental yang sehat.⁵¹

Ada beberapa model terapi yang dapat digunakan, pertama adalah psikodinamika yang berlandaskan pada pemahaman, motivasi serta rekonstruksi kepribadian, dan merupakan terapi psikoanalitik. Kategori kedua adalah terapi-terapi yang berorientasi eksperiensial dan relasi yang berlandaskan psikologi humanistik meliputi terapi eksistensial, terapi klien-centered dan terapi gestalt. Kategori ketiga adalah terapi-terapi berorientasi pada tingkah laku, rasional-kognitif dan tindakan yang mencakup analisis transaksional, terapi-terapi tingkah laku, terapi rasional-emosional, dan terapi relasional. Sedangkan proses terapi dan penyembuhan melalui pendekatan Islami sering disebut dengan istilah *istisyfâ'*. Salah satu metodenya adalah doa.

Dengan demikian, para terapis dapat memilih jenis terapi apa yang cocok untuk diberikan kepada klien atau pasien sesuai dengan jenis masalah atau penyakit yang diderita. Sehingga klien atau pasien yang mempunyai masalah dapat tertolong dan keluar dari masalah yang dihadapinya. Karena, masalah sekecil apapun yang muncul ke permukaan haruslah ditangani secara arif dan bijaksana, sehingga masalah tersebut tidak sampai membesar dan kompleks yang dapat mengganggu kestabilan seseorang dan sulit diatasi atau diselesaikan. Demikian juga sebaliknya, masalah yang besar sekalipun bisa diatasi dan diselesaikan, jika diformulasi dengan baik melalui pendekatan atau psikoterapi (penyembuhan) yang tepat, yaitu dengan menggunakan pendekatan al-Qur'an dan Sunnah.⁵²

b. Model Terapi

⁵¹ Tiara Sukmawati, Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020), hlm. 26. Diakses pada tanggal 1 November 2020, Jam: 21.00 WIB.

⁵² Lahmuddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal MIQOT*, Vol. XXXVI, No. 2, Juli-Desember 2012, (Sumatra Utara : IAIN Sumatra Utara, 2012), hlm. 393-401. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 12.30 WIB.

Menurut al-Zahrani, terdapat delapan model terapi mental dalam al-Qur'an dan Sunnah.

- 1) Psikoterapi dengan keimanan. Terapi keimanan yaitu melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Dekat kepada Allah, berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah, dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tentram dan damai.
- 2) Psikoterapi melalui ibadah. Terapi melalui ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah salat. Melalui salat terjadi suatu ikatan atau hubungan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam salat, seorang hamba dengan penuh harap dan kekhusukan memohon kepada Allah agar ia selalu mendapatkan kebahagiaan dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat. Perasaan seperti ini pada akhirnya dapat melahirkan kejernihan spiritualitas, ketenangan hati dan keamanan diri dikala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya kepada Allah. Pada saat salat juga setiap hamba dapat sepenuhnya merasakan ketenangan jiwa dan akalnya pun selalu terbimbing dengan sempurna.
- 3) Psikoterapi dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa yang banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat. Di saat berpuasa inilah seorang Muslim selalu berusaha untuk berperilaku baik dan mendengarkan kata hatinya walaupun tidak ada satu orangpun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa juga seseorang akan berlatih untuk bersabar atas lapar dan haus serta dalam menahan syahwatnya.
- 4) Psikoterapi melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, mendekatkan diri kepada Allah

SWT. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh-jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena melalui ibadah haji dosa dan kesalahan dapat diampuni.

- 5) Psikoterapi melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian Muslim sehingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan, dan memperbarui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.
- 6) Psikoterapi melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar. Orang yang sering istighfar dan bertaubat kepada Allah adalah orang yang menyadari sepenuhnya bahwa dirinya pernah berbuat salah dan dosa, kemudian ia berjanji kepada Allah dan kepada dirinya sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik tersebut. Orang yang menyadari bahwa dia mempunyai kesalahan, ia akan selalu istighfar dan bertaubat kepada Allah. Penyesalan terhadap dosa yang pernah dilakukan seorang terhadap Allah merupakan salah satu bentuk psikoterapi atau terapi kejiwaan.
- 7) Psikoterapi melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah. Orang-orang yang selalu mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid dan tahlil, maka jiwanya semakin damai, tenang dan tenteram. Zikir dengan penuh penghayatan dan

keikhlasan dapat menghilangkan penyakit psikis yang diderita oleh manusia.

- 8) Terapi dengan doa. Doa merupakan salah satu senjata yang sangat ampuh bagi umat Islam, dan merupakan sarana ibadah dalam mengingat Allah SWT. Orang yang berdoa kepada Allah adalah orang yang mempunyai harapan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan harapan dan doanya. Bagi orang yang berdoa sangat dianjurkan untuk yakin dan penuh optimisme bahwa doanya akan diterima Allah.

Dari beberapa jenis terapi yang dijelaskan di atas, dapat memilih psikoterapi yang sesuai dengan masalah dan gejala gangguan kejiwaan yang dihadapi. Psikoterapi yang paling tepat adalah melalui spiritual atau terapi religius, hal ini dapat dibuktikan ketika manusia dekat kepada Allah SWT., maka seseorang itu memiliki ketenangan batin. Ketika seseorang telah sampai ke tahap itu, maka seseorang itu akan terhindar dari penyakit stress, depresi, was-was dan cemas, dan pada waktu yang bersamaan seseorang itu dapat menghadapi dan mengatasi berbagai persoalan dengan bijaksana.⁵³

c. Fungsi Terapi

- 1) Fungsi Pemahaman (*Understanding*), Fungsi ini memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan dan bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik, benar dan mulia. Hal lain yang disampaikan adalah bahwa psikoterapi islam memberikan penjelasan bahwa ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadits) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan masalah hidup.
- 2) Fungsi Pengendalian (*Control*), Fungsi ini memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah.

⁵³ Lahmuddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal MIQOT*, Vol. XXXVI No. 2 Juli-Desember 2012, (Sumatra Utara : IAIN Sumatra Utara, 2012), hlm. 401-405. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.12 WIB.

- 3) Fungsi Peramalan (*Prediction*), Fungsi ini memiliki potensi untuk dapat melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.
 - 4) Fungsi Pengembangan (*Development*), Fungsi ini memiliki potensi untuk mengembangkan ilmu keislaman, khususnya masalah manusia dengan segala seluk beluknya, baik berhubungan dengan problematika ketuhanan maupun problematika kehidupan.
 - 5) Fungsi Pendidikan (*Education*), Fungsi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, baik buruk maupun baik, atau dari yang sudah baik menjadi lebih baik.⁵⁴
- d. Tujuan Terapi

Menurut Gerald Corey, tujuan psikoterapi adalah untuk penyusunan kembali kepribadian, penemuan makna dalam hidup, penyembuhan gangguan emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, pencapaian aktualisasi diri, peredaan kecemasan serta penghapusan tingkah laku mal-adaptif dan belajar tingkah laku adaptif. Sedangkan tujuan psikoterapi dalam perspektif Bimbingan Konseling Islami adalah agar seseorang yang mempunyai masalah gangguan kejiwaan baik mental, spiritual, moral dan fisik, dapat teratasi atau berkurang dari masalah yang dideritanya melalui arahan, bimbingan dan tuntunan dari konselor/terapis Islami melalui pendekatan al-Qur'an dan Sunnah.⁵⁵

⁵⁴ Evita Yuliatul Wahidah, Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam), *Jurnal Muaddib*, Vol. 06, No. 02, Juli-Desember 2016, (Bojonegoro: STIT Muhammadiyah Bojonegoro, 2016), hlm. 239. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.20 WIB.

⁵⁵ Lahmuddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal MIQOT*, Vol. XXXVI, No. 2, Juli-Desember 2012, (Sumatra Utara: IAIN Sumatra Utara, 2012), Hlm 405. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.22 WIB.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Disebut kualitatif karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah dan data yang dikumpulkan bercorak kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan objek yang diteliti secara mendalam dengan menggunakan lingkungan alamiah sebagai sumber data. Peristiwa yang terjadi dalam suatu situasi sosial merupakan kajian utama penelitian kualitatif.⁵⁶ Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi dan penyajian data.⁵⁷ Penelitian yang akan dilakukan berlokasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis Jawa Barat.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan. Metode penelitian dilakukan dengan cara terjun langsung ke lapangan, dimana data-data mengenai objek penelitian dapat diperoleh secara lebih benar dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Penelitian dilakukan dalam situasi alamiah, akan tetapi didahului oleh campur tangan dari pihak peneliti. Campur tangan ini dimaksudkan agar fenomena yang dikehendaki oleh peneliti dapat segera tampak dan diamati.⁵⁸ Mengunjungi lapangan berarti mengembangkan hubungan personal langsung dengan orang-orang yang diteliti. Penelitian kualitatif memang menekankan pentingnya kedekatan

⁵⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 86.

⁵⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 60.

⁵⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 21.

dengan orang-orang dan situasi penelitian, peneliti memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi nyata kehidupan sehari-hari.⁵⁹

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Oleh karena itu penelitian ini digolongkan dalam penelitian lapangan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Januari 2020 bertempat di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat.

C. Subyek dan Obyek Penelitian

1. Subyek Penelitian

Menurut Sanapiah Faisal, istilah subjek penelitian menunjuk pada orang atau individu, kelompok yang dijadikan unit satuan (kasus) yang diteliti.⁶⁰ Dalam hal ini, yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Pimpinan umum dan terapis Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis yaitu Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,CHt.,pNNLP.
2. Pengurus yang ikut membantu dalam pelaksanaan terapi kecanduan *game*.
3. Para santri bina yang mengalami kecanduan *game*. Dengan kriteria santri bina baru masuk, masih berada di tengah-tengah masa penyembuhan, sudah mendekati sembuh, lama belum sembuh, dan sudah sembuh.

2. Obyek Penelitian

Objek penelitian adalah pokok bahasan dari penelitian yang telah diteliti oleh penulis. Objek penelitian ini adalah penanganan kecanduan *game*

⁵⁹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 93-94.

⁶⁰ Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), hlm. 109.

melalui metode spiritual *hypnotivation therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Metode wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan.⁶¹ Menurut Esterberg wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁶² Sebelum melakukan wawancara, peneliti harus menyadari bahwa memasuki area subjek yang belum diketahui. Oleh karena itu, wawancara lebih baik diawali dengan permohonan izin, pembuatan kesepakatan mengenai waktu, tempat, dan durasi yang diperlukan. Wawancara dikatakan baik dan kondusif jika responden atau subjek penelitian merasa mudah dan bebas berbicara tentang pandangannya. Sehingga pewawancara harus penuh perhatian terhadap apa yang diungkapkan, berusaha bertanya secara rinci kepada responden, menghindari pertanyaan yang memungkinkan jawaban singkat, dan berusaha menghubungkan keseluruhan hasil wawancara. Acuan pelaksanaan wawancara diatas tidak lebih dari sebuah rambu-rambu yang dapat dijadikan panduan dan perlu diperhatikan.⁶³

Sehingga dengan teknik ini dapat memperoleh informasi secara mendalam dan akurat tentang penanganan kecanduan *game* melalui metode spiritual *hypnotivation therapy* yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

⁶¹ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigama Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 180.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 317.

⁶³ Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2002), hlm. 130-133.

2. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi, observasi merupakan suatu proses yang kompleks. Suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Observasi ini dibagi menjadi dua, observasi partisipan (observasi berperan serta) dan non partisipan. Agar datanya lebih meyakinkan, penulis memilih observasi partisipan. Karena dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sedangkan observasi non partisipan adalah pengamat berada di luar subjek yang diamati dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Hanya sebagai pengamat independen. Dengan demikian, pengumpulan data tidak akan mendapatkan data yang mendalam dan tidak sampai pada tingkat makna.⁶⁴

Metode observasi juga dapat diartikan sebagai suatu pengamatan dengan sistematika fenomena-fenomena yang diselidiki.⁶⁵ Sehingga metode yang digunakan untuk pengumpulan data lapangan menggunakan observasi terus terang dengan cara mengamati dan memperhatikan secara langsung dan terlibat dalam proses penanganan kecanduan *game* melalui metode *spiritual hypnotivation therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

3. Dokumentasi

Menurut Bungin, teknik dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sosial untuk menelusuri data historis, baik berupa tulisan, lisan, gambar, maupun arkeologis. Dokumentasi ini merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya jika didukung oleh dokumen, karena datanya dianalisis dengan mempertahankan keaslian teks yang memaknainya. Pengumpulan data melalui studi lapangan terkait dengan situasi alamiah dengan cara bersentuhan langsung dengan situasi lapangan. Dokumentasi ini juga bisa berupa dokumen yang dibuat oleh lembaga

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 203-204.

⁶⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Untuk Penulis Laporan, Skripsi, Thesis, Dan Disertasi*, (Yogyakarta: Andi, 2004), hlm. 151.

ataupun dokumen yang dibuat oleh individu yang tidak mengatasnamakan lembaga. Kajian dokumen merupakan sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi. Metode pencarian data ini sangat bermanfaat karena tidak mengganggu objek atau suasana penelitian, juga dapat mengenal budaya dan nilai yang dianut oleh objek yang diteliti. Pengumpulan data perlu didukung pula dengan foto dan video.⁶⁶ Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai penanganan kecanduan *game* melalui metode *spiritual hypnotivation therapy* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis dan data yang bersifat dokumentasi lainnya.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data. Analisis data itu dilakukan dalam suatu proses. Proses disini berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan saat pengumpulan data dilakukan dan dikerjakan secara intensif setelah meninggalkan lapangan penelitian.⁶⁷

1. Reduksi Data

Reduksi data (*data reduction*) merupakan kegiatan merangkum, memilih hal pokok, memfokuskan pada hal penting, dan mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Data yang sudah direduksi maka langkah selanjutnya adalah memaparkan data. Sehingga informasi dapat tersusun, dan memberi penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

2. Penyajian Data

⁶⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 177-178.

⁶⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 280-281.

Penyajian data (*data display*) digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data. Data penelitian ini disajikan dalam bentuk uraian.

3. Penarikan Kesimpulan

Penyimpulan serta verifikasi data (*conclusion drawing atau verification*) merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan analisis data. Simpulan disajikan dalam bentuk deskriptif objek penelitian dengan berpedoman pada kajian penelitian.⁶⁸ Temuan berupa gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.⁶⁹ Penarikan kesimpulan merupakan metode yang digunakan peneliti dalam mengambil kesimpulan dari berbagai informasi dan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis.

IAIN PURWOKERTO

⁶⁸ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm. 211-212.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 345.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Singkat Metode Spiritual *Hypnotivation Therapy*

Sejarah mengatakan bahwa hipnosis berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 SM. Ebers Papyrus mengatakan bahwa di sebuah kuil yang bernama “Kuil Tidur”, para pendeta mengobati pasiennya dengan cara menempelkan tangannya di kepala pasien sambil mengucapkan sugesti untuk penyembuhan. Para pendeta penyembuh tersebut dipercaya memiliki kekuatan magic oleh masyarakat. Raja Mesir yang bernama Pyrrhus, Kaisar Vespasian, Francis I sampai Charles X juga mempraktekan cara pengobatan yang memberi sugesti pada pasien untuk sembuh. Banyak tokoh-tokoh yang mempraktekan cara pengobatan tersebut, sehingga Dr. Gumilar tertarik untuk mencoba dan mempraktekannya dengan menggabungkan berbagai metode yaitu metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT).⁷⁰

Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) dibuat sejak tahun 2006 dari hasil pemikiran dan berbagai uji coba yang dilakukan oleh Dr. Gumilar, S.Pd., MM yang didukung oleh hasil penelitian ilmiah lainnya dari para pakar pendidikan. Namun baru disosialisasikan mulai tahun 2010 kepada masyarakat. Setiap pelatihan ataupun therapy yang dilaksanakan oleh Dr. Gumilar, S.Pd.,MM, CH.,CHt.,CCH., dibantu oleh anggotanya yaitu: Lala Manggala, S.PD.I, M.MPd, CH,CHt,PnNLP; Yudi Setiana, S.Pd.I.,CH.,CHt; Rohdian Al-Ahad, CH.,CCH.,CHt; Abu Bakar Bin Ahmad Manso, CH., CCH.,CHt; dan Hafid Assyfa, S.Pd.I. Selain mereka juga dibantu oleh *specialist trainer* yaitu, Dr. Ade G. Iskandar, SE.,MM (*Hypnomarketing*) dan Dr. Nana Herdiana, SE.,MM (*Hypnoleadership*).

Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) resmi di dirikan pada tahun 2011, dan dilegalisir melalui Akta Hipnosis SHOT-Indonesia disosialisasikan melalui *Courses and Training Instituton Nurul Firdaus* (Lembaga kursus dan pelatihan

⁷⁰ <http://gumilar.net/2014/03/13/sejarah-hipnosis/>. Diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 23.23 WIB.

Nurul Firdaus). Untuk bergabung harus memiliki *certificate dari the Indonesian Board of Hypnotherapy (IBH)*, yang bergelar CH (*Certified Hypnotist*), C.Ht., (*Certified Hypnoterapist*), dan CI (*Certified Instructoor*). Sedangkan gelar CCH (*Client Centered Hypnoterapist*) diperoleh dari ISHH (*Indonesia School Hypnosis and Hipnotherapist*).

Hypnosis SHOT-Indonesia didirikan bernaung di bawah Yayasan R. Gahara pada tanggal 18 September 2000, kemudian dialihkan hak dan kewajiban kepada Yayasan Hypatia Pawanteh dan kemudian disahkan pada tanggal 03 Februari 2014, dan lembaga Nurul Firdaus memiliki ijin Lembaga Kursus dan Pelatihan pada tanggal 19 Juli 2011 serta Nomer Induk Lembaga Kursus (INLEK) dari Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat dan Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis. Sehingga program Hypnosis SHOT-Indonesia Training tercantum sebagai salah satu Program Layanan Lembaga dan Pelatihan (LKP) Nurul Firdaus. Visi dan Misi yaitu: “Membangun multi meta kecerdasan sinergi melalui metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* ke seluruh lapisan masyarakat Indonesia”.⁷¹

B. Gambaran Umum Lokasi

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Nurul Firdaus

Terinspirasi dari Syaikh Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad yang sering dipanggil Abah Sepuh. Abah sepuh Pondok Pesantren Suryalaya inilah yang mewariskan sebuah wasiat berupa “*Tanbih*” yang sampai sekarang menjadi pedoman bagi seluruh Ikhwan Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyah. Wasiat itupula yang memperkuat niat dan tekad Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,CHt.,PNNLP untuk memulai merintis Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Niat dan tekadnya dimulai pada tahun 2000, dimana Bapak Gumilar menghadap Notaris Drs. Abu Kasim, SH, tanggal 18 September. Pada langkah pertamanya diberi Nama Yayasan R. Gahara. Kemudian mendaftarkan juga ke kapaniteraan Pengadilan Negeri Kabupaten Ciamis.

⁷¹ <http://www.google.com/amp/s/drgumilar.wordpress.com/2014/01/15/hypnosis-shot-indonesia/amp/>. Diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 12.45 WIB.

Namun sayangnya, proses berdirinya masih harus ditempuh hingga 9 tahun. Niat dan keinginannya baru bisa terwujud pada tahun 2009, tepatnya pada tanggal 05 Juli 2009 yang bertepatan dengan tanggal lahir Gumilar. Beliau akhirnya mendirikan Pondok Pesantren Nurul Firdaus, di Dusun Panoongan, Desa Kertaraharja, Kec. Panumbangan, Kab. Ciamis, Jawa Barat.

Pondok Pesantren Nurul Firdaus merupakan Pesantren yayasan Hypatia Pawanteh. Nama Hypatia Pawanteh ini diambil dari anak Gumilar. Sejak tahun 2012 mulai membentuk kelembagaan yang berbentuk lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Pendidika Raudatul Athfal (RA), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) program studi Farmasi, Lembaga Pesantren, dan Rehabilitasi Mental. Lembaga-lembaga tersebut dinamakan Nurul Firdaus, yang diambil dari nama anak pertama Gumilar.

Pondok Pesantren Nurul Firdaus sekarang telah menjadi salah satu pesantren terbaik di Jawa Barat. Berawal dari pemikiran Gumilar yang teringat dengan suatu ucapan, yaitu: *“Jika seseorang memiliki kebutuhan (need) dan keinginan (want) untuk mewujudkan sesuatu, maka semua harus dimulai dari yang kecil, mulai sekarang, berdoa, berusaha, dan tawakal kepada Allah SWT.”*

Langkah pertama yang dilakukan Gumilar untuk mendirikan Pondok Pesantren Nurul Firdaus dimulai pada tahun 2010-2011, yaitu:

- a. Berdoa kepada Allah SWT, supaya pesantren berdiri dan bermanfaat untuk seluruh umat di dunia.
- b. Menentukan visi, misi, tujuan, program Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang dapat tercapai, berjalan terukur, dan selalu aktual sesuai perkembangan zaman.
- c. Merekrut lulusan Pondok Pesantren Suryalaya baik ustadz, sarjana, dan magister sebagai perintisan pembangunan Pondok Pesantren Nurul Firdaus.

- d. Menempatkan alumni-alumni di beberapa lembaga baru di Pondok Pesantren Nurul Firdaus diantaranya di: SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMK (Sekolah Menengah Kejuruan), RA (Raudatul Athfal).
- e. Untuk mengelola SDM Pondok Pesantren Nurul Firdaus melakukan pembinaan dan pengembangan serta peningkatan kemampuan. Hal itu juga dapat melengkapi sarana prasarana pendukung pelayanan untuk publik sesuai kemampuan.
- f. Melakukan kerjasama dengan berbagai pihak untuk bersama-sama membangun Pondok Pesantren Nurul Firdaus.
- g. Dan beberapa strategi lain yang terus dicoba diimplementasikan agar terjadi akselerasi pembangunan Pondok Pesantren Nurul Firdaus sesuai visi dan misi.⁷²

2. Profil Pondok Pesantren Nurul Firdaus

- Nama Lembaga : Pondok Pesantren Nurul Firdaus
- Alamat : Kaki Gunung Syawal, Dusun Panoongan RT 19/RW 06, Desa Kertaraharja, Kecamatan Panumbangan, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat.
- No. Telp/HP : 081323230058
- Dasar Pemikiran : Diharapkan dapat membentuk generasi muda yang memiliki kecerdasan Intelektual (*IQ*), kecerdasan emosional (*EQ*) dan kecerdasan spiritual (*SQ*).
- Program Pendidikan : PIAUD, RA, SMP, SMK Program Studi Farmasi, Pondok Pesantren, dan Rehabilitas Mental

Pondok Pesantren Nurul Firdaus ini dituntut untuk mampu melahirkan generasi-generasi yang handal dan berbakat. Generasi yang mandiri, yang mampu menjawab tantangan zamannya. Dari sinilah, kemudian akan terwujud harapan pesantren sebagai *agent of change* dari nilai-nilai Islam, ilmu pengetahuan dan teknologi serta ekonomi ummat. Pondok Pesantren Nurul Firdaus, harus mampu membawa dan memberikan banyak manfaat.

⁷² <https://www.google.com/amp/s/drgumilar.wordpress.com/2015/09/26/httpswordpress-compost33639152241/amp/>. Diakses pada tanggal 02 November 2020.

Bagaikan pohon yang besar dan baik, bisa dijadikan tempat perlindungan dan berteduh dari sengatan sinar matahari dan derasnya air hujan, kemudian menurunkan buah-buahan yang harum dan lezat yang bisa dinikmati dan ditumbuh-kembangkan dimana-mana.

Pondok Pesantren Nurul Firdaus adalah salah satu pesantren yang mengembangkan metode atau teknik rehabilitasi mental remaja yang bermasalah. Saat ini kecenderungan jumlah remaja akan semakin meningkat seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Rehabilitasi mental di Ponpes Nurul firdaus melalui segala tindakan fisik, penyesuaian psikososial dan latihan vokasional sebagai usaha untuk memperoleh fungsi dan penyesuaian diri yang optimal serta mempersiapkan klien secara fisik, mental, sosial dan vokasional untuk suatu kehidupan penuh sesuai dengan kemampuannya.

Tujuan Rehabilitasi yang dilakukan Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam psikiatri yaitu mencapai perbaikan fisik dan mental, penyaluran dalam pekerjaan dengan kapasitas maksimal dan penyesuaian diri dalam hubungan perseorangan dan sosial sehingga bisa berfungsi sebagai anggota masyarakat yang mandiri dan berguna.⁷³

3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Firdaus

a. Visi

“Pondok pesantren yang berlandaskan Al-Qur’an dan As-Sunnah dengan watak *Agent Of Change* menjadi pondok pesantren yang memiliki *Competitive and Comparative Advantage* di Priangan Timur tahun 2020. Dengan Iman yang kuat maka akan terwujud generasi bangsa akan berwibawa”.

b. Misi

1) Menyiapkan peserta didik yang beriman dan bertaqwa serta berakhlak mulia, mempunyai kemampuan yang memadai dan beramal menuju terwujudnya masyarakat Islam yang sebenar-benarnya.

⁷³ <https://drgumilar.wordpress.com/> diakses pada tanggal 02 November 2020.

- 2) Mengamalkan, mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi kebudayaan dalam rangka menegakkan dan menjunjung tinggi agama Islam.
- 3) Menjadikan Pondok Pesantren Nurul Firdaus sebagai lahan perkaderan ulama, pendidik, kader persyarikatan dan kader bangsa dalam rangka melangsungkan dan menyempurnakan amal usaha.
- 4) Mewujudkan jiwa yang kuat melalui ajaran-ajaran keagamaan sehingga generasi bangsa tidak rapuh jiwanya.
- 5) Mengembalikan mental generasi bangsa dari penyalahgunaan zat adiktif dan gangguan jiwa lainnya.
- 6) Membantu program pemerintah dalam penanggulangan kesenjangan sosial dari berbagai aspek.

4. Fasilitas Pondok

- a. *Learning*
- b. *Library*
- c. *Extracurricular*
- d. *Marawis*
- e. *Pharmacy*

5. Jadwal Kegiatan Harian Santri Bina

Berikut adalah jadwal kegiatan harian santri bina (pasien) pesantren rehabilitasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus setiap hari, selama 120 hari kerja:

- a. Pukul 07.00-13.00 WIB rehabilitasi sosial dan *life skill*.
- b. Pukul 13.00-15.00 WIB belajar pendidikan keagamaan dasar dan lanjutan.
- c. Pukul 17.00-18.00 WIB rehabilitasi sosial.
- d. Pukul 18.00-21.00 WIB belajar pendidikan keagamaan dasar dan lanjutan.
- e. Pukul 21.00-02.00 WIB istirahat malam.
- f. Pukul 03.00-04.00 WIB mandi di sepertiga akhir malam dan sholat malam.
- g. Pukul 04.00-05.00 WIB istirahat.

h. Pukul 07.00-09.30 WIB belajar pendidikan keagamaan dasar dan lanjutan.⁷⁴

C. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Biodata Pimpinan Umum

Nama : Gumilar S.Pd.,MM., CH., CHt., pNNLP
 Tempat/Tanggal Lahir : Ciamis, 05 Juli 1971
 Alamat : Dsn. Panoongan, Ds. Kertaraharja, Kec. Panumbangan, Kab. Ciamis
 Usia : 49
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Agama : Islam
 Riwayat Pendidikan Formal :

- a. SD Negeri Sukakarta IV
- b. SMP Negeri Panumbangan
- c. SMA Negeri Panumbangan
- d. UNIGAL Ciamis S-1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia dan S-2 Manajemen Konsentrasi Management Marketing
- e. UPI Bandung S-3 Ilmu Administrasi Pendidikan

Gelar Hipnotist : Gelar CH (*Certified Hypnotist*), CHt (*Certified Hypnoterapist*), dan pNNLP (*practitioner Neo Neuro Linguistic Programing*). Semua gelar tersebut diperoleh dari Indonesia *School of Hypnosis & Hypnotherapy* (ISHH) dan Indonesia *Board Hypnosis* (IBH).

Pekerjaan : Seorang Hipnotis, Hipnoterapist, NLPier, Motivator dan mendirikan berbagai lembaga diantaranya Hypnosis SHOT-Indonesia atau SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*) Indonesai,

⁷⁴ Gumilar, Wawancara dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 02 November 2020 Pukul 19.37 WIB Lakkok.

Pimpinan umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus dengan memberikan unit layanan PAUD, RA, SMP, SMK, BMT, Dosen pascasarjana STKIP Garut, Pascasarjana IMNI Jakarta, STKIP Sebelas April Sumedang, STAI Putra Galuh Ciamis.⁷⁵

Dr. Gumilar, S.Pd., MM, CH., CHt., pNNLP., M.SHOT dengan gelar panjangnya sudah terlihat bahwa beliau merupakan seorang praktisi dan akademisi yang fokus dalam bidang Ilmu Administrasi Pendidikan. Gumilar diketahui menaruh minat besar terhadap berbagai hal yang berhubungan dengan *human basic potention of scientiefic research* (potensi dasar manusia). Dan hal ini membimbingnya untuk bersentuhan dengan beragam pengetahuan mengenai manusia, alam semesta serta Tuhan. Dia kemudian berhasil menyerap pemikiran para ilmuwan tentang *human empowering* (pemberdayaan manusia) dan tokoh spiritual dari berbagai dimensi. Selain pekerjaan yang tertera diatas pak Gumilar juga aktif dengan berbagai kegiatan sebagai motivational speaker, trainer, coach, dan counsellor. Sebagai praktisi pendidikan, Gumilar berhasil mengajarkan berbagai pengetahuan kepada ribuan orang dengan berbagai latar belakang profesi.

Saat ini Gumilar membuka Pondok Pesantren Rehabilitasi Mental Remaja yang bernama Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Sebagian besar santri bina rehabilitasi mental berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Gumilar juga memperkenalkan konsep *Hypnosis SHOT* Indonesia. Konsep ini diyakini berbeda dengan konsep hypnosis lainnya. Beliau berhasil menggabungkan empat dimensi, meliputi Spiritual, *Hypnosis*, *Motivation* dan *Therapy* yang selama ini dianggap sulit dan tidak mungkin. Penemuan konsep dengan menggunakan sebuah perubahan pola pikir melalui *Hypnosis*, *Motivation*, *Therapy* dan pola sikap ini dihasilkan dari perjalanan Spiritual. Dari penggabungan tersebut, muncullah sebuah perubahan pola pikir (mindset) dan pola sikap yang seimbang antara pikiran dan qolbu. Metode

⁷⁵ Gumilar, Wawancara dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 02 November 2020 Pukul 20.02 WIB Laktok.

SHOT ini yang menjadi penanganan utama untuk dapat memecahkan masalah bagi para santri bina rehabilitas.⁷⁶

2. Biodata Pengurus

Nama : Lala Manggala, S.Pd.I, M.MPd, CH,CHT, PnNLP

Tempat, tanggal lahir : Ciamis, 25 Maret 1986

Alamat : Garut

Riwayat Pendidikan :

- a. SDN 1 Ciomas
- b. MTs Serba Bakti Suryalaya
- c. MA Serba Bakti Suryalaya
- d. S1 Tarbiyah IAILM Suryalaya
- e. IMMI Jakarta

Pekerjaan :

- a. Pengajar di Institut Pendidikan Indonesia Garut
- b. Hypnoterapis di rehabilitasi gangguan jiwa dan Inabah 2 putri dan Inabah 18 putra

3. Biodata Santri Bina Kecanduan *Game*

a. Santri Bina Pertama

- 1) Nama : LY
- 2) Usia : 36 Tahun
- 3) Jenis Kelamin : Laki-Laki
- 4) Alamat : Bekasi
- 5) Pendidikan : Lulus S1
- 6) Waktu Rehabilitas : 3 minggu

b. Santri Bina Kedua

- 1) Nama : DBS
- 2) Usia : 29 Tahun
- 3) Jenis Kelamin : Laki-Laki
- 4) Alamat : Cianjur
- 5) Pendidikan : S1

⁷⁶ <https://drgumilar.wordpress.com/> diakses pada tanggal 02 November 2020.

- 6) Waktu Rehabilitas : 2 bulan
- c. Santri Bina Ketiga
- 1) Nama : MS
 - 2) Usia : 15 Tahun
 - 3) Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - 4) Alamat : Medan
 - 5) Pendidikan : SMP
 - 6) Waktu Rehabilitas : 3,5 bulan
- d. Santri Bina Keempat
- 1) Nama : KD
 - 2) Usia : 17 Tahun
 - 3) Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - 4) Alamat : Pekalongan
 - 5) Pendidikan : Sekolah Dasar
 - 6) Waktu Rehabilitas : 9 bulan
- e. Santri Bina Kelima
- 1) Nama : TAP
 - 2) Usia : 15 Tahun
 - 3) Jenis Kelamin : Laki-Laki
 - 4) Alamat : Bogor
 - 5) Pendidikan : SMP
 - 6) Waktu Rehabilitas : 4 bulan (sembuh)

D. Penanganan Kecanduan *Game* melalui Metode *Spiritual Hypnotivation Therapy*

1. Penyebab Kecanduan *Game*

Lee, Chen, & Holim menyebutkan bahwa anak yang kecanduan *game* mengalami performa akademik yang kurang baik karena banyak menghabiskan waktu di depan layar monitor komputer dan handphone untuk bermain sehingga membuat prestasi menurun, serta menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Seseorang yang kecanduan *game* dapat

dilihat dari komponen kecanduan yakni *excessive use* yang mana seseorang tersebut melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran, perasaan, dan tingkah laku.⁷⁷

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya. Sehingga, ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya karena berlebihan dalam bermain *game*. *Game online* merupakan bagian dari internet yang sering dikunjungi dan sangat digemari dan bisa menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.⁷⁸ Seperti yang dikatakan oleh pak Gumilar selaku pimpinan umum dan terapis Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang memiliki pasien kecanduan *game* bahwa:

*“Sadar atau tidak sadar sebagai orang tua memberikan fasilitas seperti handphone, televisi, dan yang lainnya. Nah dari pemberian fasilitas itulah penyebabnya. Maksudnya sih memang tadinya untuk menyenangkan anak, akan tetapi efeknya tidak baik bisa mengakibatkan anak kecanduan game.”*⁷⁹

Menurut perspektif psikologi, *addiction* (kecanduan) didefinisikan sebagai keadaan individu yang terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu yang menimbulkan efek kesenangan dari hasil yang dilakukan atau digunakan tersebut. R. A. Davis memaknai *addiction* (kecanduan) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu

⁷⁷ Nurul Jannah, dkk, Hubungan Kecanduan *Game* dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Konselor*, Vol. 4, No. 4, Desember 2015, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2015), hlm. 202.

⁷⁸ Mimi Ulfa, Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jl. HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru, *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vol. 4 No. 1, Februari 2017, (Riau: Universitas Riau, 2017), hlm. 4, diambil dari: <https://www.neliti.com/publications/119938/pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap-perilaku-remaja-di-mabes-game-center-jal>. diakses tanggal 16 Januari 2020, Jam: 1.06 WIB.

⁷⁹ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 27 November 2020 Ciamis.

stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa benda atau zat.⁸⁰ Teori ini sesuai dengan pernyataan pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr. Gumilar bahwa:

“Kecanduan itu merupakan perilaku yang diulang-ulang sehingga menimbulkan kesenangan, menimbulkan rasa bahagia, dimana rasa tersebut dapat memotivasi akan tetapi berlebihan yang justru merugikan dan menjadikan gangguan kejiwaan. Meskipun beberapa jenis game seperti yang bergenre fantasy, horror, action, comedy memiliki kesulitan dalam memainkannya tapi tetap orang kecanduan dalam memainkannya. Ya karena itu ada efek menyenangkan dan menantang. Pemain game akan sangat cepat beradaptasinya dengan game tersebut sehingga menyebabkan kecanduan.”⁸¹

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga menyebabkan dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun psikis. Apabila seseorang telah menjadi pecandu maka ia akan menghabiskan waktunya lebih dari 4-6 jam sehari untuk melakukan aktivitas yang membuat kecanduan. Kecanduan ini membuat seseorang lebih senang melakukan aktivitas tersebut sehingga melupakan segalanya, termasuk makan, keluarga, lingkungan sekitar, dan sebagainya.⁸² Seperti yang diungkapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdau Dr. Gumilar bahwa:

“Bagi yang bisa mengendalikan permainan game itu akan menjadikan sebuah refreasing, hiburan, dan untuk olahraga. Akan tetapi jika tidak bisa mengendalikan yang terjadi itulah gangguan kejiwaan. Intinya itu di pengendalian, kalo memang bisa mengendalikan menjadi hal yang positif, tetapi kalo tidak bisa mengendalikan ya menjadi hal yang negatif.”⁸³

⁸⁰ A. Said Hasan Basri, Kecenderungan Internet *Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari *Religiositas, Jurnal Dakwah, Vol. 17, No. 2, Tahun 2014*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 412. Diambil dari: <https://202.0.92.5/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2020, Jam: 12.17 WIB.

⁸¹ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 27 Desember 2020 Ciamis.

⁸² Lestari Ayu dan Sahat Saragih, Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan *Games Online* pada Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 5, No. 02, Mei 2016, hal 167-173*, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2016), hlm. 167. Diakses dari: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/734>, diakses pada Kamis 16 Januari 2020, pukul 19:18 WIB.

⁸³ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

Seseorang yang mengalami kecanduan *game* akan mengalami beberapa gejala seperti *salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Tujuh kriteria kecanduan *game online* ini merupakan pengukuran untuk mengetahui kecanduan atau tidaknya seorang pemain *game online*, pemain yang mendapatkan empat dari tujuh kriteria merupakan indikasi pemain yang mengalami kecanduan *game online*.⁸⁴ Seperti yang diungkapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr.Gumilar bahwa:

“Gejala kecanduan game rata-rata yang Pertama hak sosial, dia menarik diri dari lingkungan, lebih cenderung diam dalam ruangan, lebih fokus bermain game, tidak bergaul dengan keluarga dan tetangga, jadi lebih tertarik berinteraksi dengan sesama gamer di layar dibanding dengan dunia nyata. Kedua adalah agresif, agresif dibagi dua yaitu agresif pada diri sendiri dan kepada orang lain. Agresif pada diri sendiri berupa kecemasan, gelisah, ingin mencelakai diri sendiri, bahkan ingin membunuh. Kalo agresif pada orang lain biasanya mencaci maki, mencela, memukul dan bahkan ada juga yang siap membunuh. Semua itu demi bermain game. Ketiga yaitu ada delusi (paham), merasa bahwa dirinya sebagai gamer yang hebat, merasa dirinya akan menjadi miliader. Walaupun orang lain banyak memberi tau dampaknya mereka tidak peduli. Ada pula yang sudah masuk ke tahapan yang sulit, yaitu mengalami halusinasi, dia mendengar suara bisikan, merasakan sesuatu didalam hatinya, merasa ada yang menepuk. Jadi, gejala-gejalanya tak terbatas.”⁸⁵

⁸⁴ Dona Febriandari, dkk, Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* terhadap Identitas Diri Remaja, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 1, Mei 2016, (Riau: Universitas Riau, 2016), hlm 50-51. Diambil dari: <https://103.97.100.145/index.php/JKJ/article/view/3904>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.12 WIB.

⁸⁵ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

Dijelaskan bahwa anak ataupun remaja yang mengalami kecanduan *game* akan membentuk karakteristik atau ciri-ciri yaitu, selalu bermain *game* yang sama dalam waktu yang relatif lama, merelakan untuk mengelurakan uang banyak demi bermain *game* seperti beli paketan khusus *game* atau membeli wifi, bahkan membeli sesuatu yang ada didalam *game*, dalam hal belajar menjadi menurun karena malas-malasan, sering bolos sekolah, lebih suka mempelajari strategi *game* dari pada mempelajari pelajaran sekolah, menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game*, kumpul cuma sama sesama *gamer*, kesal dan marah jika dilarang total main sebuah *game*, sangat antusias sekali jika ditanya permasalahan sebuah *game* daripada permasalahan lainnya. Sedangkan dalam buku Elizabeth T. Santosa, menjelaskan beberapa karakteristik kecanduan *game* yaitu:

- a. Perilaku yang tak terkontrol, sehingga tidak mampu mengurangi dan membatasi perilakunya walaupun sudah ditegur oleh orang tua. Ketika dipanggil, tidak dapat menghentikan kecanduannya dan banyak berdalih.
- b. Menunjukkan sikap yang fokus dan intens di depan layar. Pandangannya selalu tertuju ke layar, tidak bisa diganggu dan merasa bahagia.
- c. Menelantarkan teman dan keluarga, sehingga enggan untuk menanyakan kabar, atau bercengkrama dengan anggota keluarga.
- d. Kurang tidur untuk tetap selalu *online*, hingga larut malam dan bangun siang hari.
- e. Menghindar dari aktivitas lain yang menyenangkan. Seperti piknik, bermain layangan, berolahraga, dan sebagainya.⁸⁶

Seperti yang diungkapkan salah satu pengurus yang ikut serta membantu menangani disana, bahwa:

“Jadi rata-rata orang tua mengeluhkan anaknya mengalami perubahan perilaku baik di dalam ataupun diluar rumah. Perilakunya itu aneh, yang paling parah itu sering telat makan dan begadang sampai malem. Tidurnya pagi dan bangunnya itu siang. Saat ditegur anaknya palah langsung marah-marrah tidak terkendali, bahkan ada yang hamper membunuh orang tuanya karen dilarang, selain itu

⁸⁶ Elizabeth T. Santosa, *Raising Children In Digital Era*, (Jakarta: PT Elex Media, 2015), hlm. 94-96.

prestasi disekolah juga menurun. Itu yang membuat orang tua khawatir."⁸⁷

Selain karakteristik, kecanduan *game* juga memiliki kriteria tertentu sehingga dapat dikatakan mengalami kecanduan *game*. Salah satunya yaitu menurut pendapat Suller, yang mengutip kriteria kecanduan dari para ahli psikologi. Menurut Suller, seseorang dinyatakan telah kecanduan suatu stimulus jika:

- a. Sampai melalaikan hal-hal penting karena stimulus tersebut.
- b. Hubungan dengan orang-orang terdekatnya terganggu karena stimulus tersebut.
- c. Orang-orang yang dekat dengannya mengeluh, terganggu, kecewa, dan merasa diabaikan karena stimulus tersebut.
- d. Marah, tersinggung, dan tidak suka jika perilakunya tersebut dikritik.
- e. Merahasiakan atau menutup-nutupi perilakunya tersebut.
- f. Berusaha untuk berhenti tapi tidak mampu.⁸⁸

Akan tetapi, pendapat Suller diatas ketika diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus masuknya kedalam kategori karakteristik kecanduan *game* bukan kriteria. Sedangkan kriterianya berbeda, seperti yang dijelaskan oleh Dr. Gumilar selaku pimpinan Pondok Pesantren bahwa kriterianya sebagai berikut:

"Kalau kriteria dikatakan anak atau remaja mangalami kecanduan game itu yang pertama adalah kriteria kecanduan game yang ditetapkan oleh dokter spesialis kejiwaan, ketika hasilnya sudah masuk dalam kategori gangguan kejiwaan maka dilakukan rehabilitasi. Yang kedua, atas hasil tes psikiater. Yang ketiga atas dasar pengakuan orang tua, bila terjadi sesuatu hal yang memang sangat panik, tidak seperti biasanya, dan mengarah pada gangguan kejiwaan maka akan di rehabilitasi. Hal lain yang perlu diteliti secara akurat untuk mendiagnosis apakah benar mengalami kecanduan yaitu dengan mengalami beberapa hal, seperti: mengalami kecemasan dan

⁸⁷ Wawancara Dengan Salah Satu Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

⁸⁸ Helly P. Soetjipto, Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet, *Jurnal Psikologi*, Vol. 32, No. 2, (Yogyakarta: UGM Yogyakarta, 2005), hlm. 77-78. Diambil dari: <https://dev.jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072>. Diakses pada tanggal 25 Mei 2020, Jam: 12.17 WIB.

kegelisahan bila tidak bermain game, hilangnya minat terhadap hal lain, hubungan sosialnya buruk, dan mengalami gangguan dalam pekerjaan."⁸⁹

Tidak dapat dipungkiri, teknologi yang semakin berkembang saat ini banyak disalah gunakan oleh kaum remaja bahkan anak-anak. Mereka lebih tertarik melampiaskan kebosanannya terhadap teknologi, seperti handphone. Ada banyak hiburan yang di dapat dari dalam handphone, salah satunya *game*. *Game* merupakan jenis permainan yang bisa dimainkan secara *offline* dan *online*. Pengguna *game* ini dapat berinteraksi langsung dengan pengguna lain di dekatnya, maupun di luar lokasi bahkan dari seluruh dunia. Dampak dari *game* itu sendiri tergantung orang yang memainkannya. Jika bisa mengendalikan bermain *game* akan berdampak positif, akan tetapi jika tidak bisa mengendalikan maka akan berdampak negatif.

Seperti yang dijelaskan dalam buku karya Kayla Mubara, tentang dampak positif dan dampak negatif, sebagai berikut:

a. Dampak Positif

- 1) Permainan edukatif. Mampu menghadirkan pelajaran mengenal dan mengurutkan angka melalui permainan. Sehingga dapat belajar dan otak anak diajak untuk berpikir.
- 2) Materi pelajaran yang inovatif. Melalui *game pet* tiga dimensi *My Talking Angela* yang terlihat realis. Permainan ini melatih dalam memelihara hewan berupa seekor kucing yang cantik dan lucu.
- 3) Melatih fungsi otak. Seperti permainan *brain game* diyakini cukup ampuh untuk melatih fungsi otak agar menjadi pintar. Bahkan, dapat melatih kemampuan mengambil keputusan dalam situasi tersulit.
- 4) Meningkatkan ketajaman penglihatan. Saat bermain *game*, mata terlatih untuk fokus melihat sehingga otak dapat menyerap dan menganalisis informasi visual yang masuk dengan cepat.

⁸⁹ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 27 November 2020 Ciamis.

- 5) Meningkatkan kemampuan bahasa dan keterampilan matematis. Karena, beberapa petunjuk permainan ditulis dalam bahasa Inggris sehingga harus berusaha keras untuk memahaminya. Dan memiliki kecermatan dalam ketepatan meletakkan bangun pada bidang datar.

b. Dampak Negatif

- 1) Dapat meningkatkan perilaku agresif anak. Karena, sebagai pemain *game* terdapat perilaku aktif yang berkontribusi melakukan kekerasan (memukuli dan menembaki lawan mainnya).
- 2) Nilai-nilai akademis menjadi rendah, karena lebih memilih bermain daripada belajar, membaca buku, dan mengerjakan pekerjaan rumah.
- 3) Menghambat kecerdasan emosional. Anak dibuat sibuk sendiri tanpa memperdulikan lingkungan sekitar. Akibatnya, kepekaan terhadap lingkungan sosial dan kecerdasan emosional tidak berkembang.
- 4) Risiko terpapar radiasi. Karena biasanya, mereka bermain dengan jarak dekat bahkan ada yang terbiasa bermain *game* sambil tiduran. Sehingga kontras layar dari *handphone* membuat mata bekerja ekstra keras dan penglihatan menjadi terganggu. Akibatnya, banyak diantara mereka harus menggunakan alat bantu penglihatan.
- 5) Nyeri leher dan perubahan anatomi tulang. Saat anak sedang memainkan *game* tangan akan menyangga *handphone* agar tidak jatuh. Dalam jangka waktu lama, ujung jari akan terasa tebal dan kesemutan, bahkan sampai kram. Sehingga terasa nyeri pada jari, pergelangan tangan, hingga punggung.⁹⁰

Penjelasan diatas sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr. Gumilar bahwa:

“Dampak positif dan negatif dari bermain game tergantung seseorang itu memainkannya. Jika berdampak positif maka akan menghibur dan bisa mengontrol, mahir dalam berbahasa inggris, karena game kebanyakan menggunakan bahasa inggris. Apabila bermainnya tidak berlebihan itu dapat melatih otak. Akan tetapi, jika berdampak negatif dari sisi fisik dan psikologi itu karena terlalu

⁹⁰ Kayla Mubara, *Smartmon untuk Generasi Smart*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2017), hlm 33-40.

berlebihan memainkannya dan tidak bisa mengontrol keinginannya. Dampak negatifnya akan merusak otak, menimbulkan rasa malas, belajar menurun, menjadi sangat emosional dan mudah marah. Ketika sudah terkena gangguan jiwa kecanduan game dia akan kehilangan masa depan dan tidak memiliki semangat hidup. Ketika bermain berjam-jam akan merusak mata karena radiasi dari HP. Fokus bermain game akan lupa makan dan minum, sehingga kesehatan pun menurun, yang paling parahnya lagi hingga sampai depresi dan stres. Semua dampak negatif itu dapat terjadi jika tidak bisa mengontrol. Maka peran orang tua disini juga penting supaya anak tidak masuk kategori kecanduan game.”⁹¹

Tipe *game* yang dimainkan bermacam-macam, ada *First Person Shooter (FPS)* sering disebut *game* tembak-tembakan, *Real-Time Strategy* permainannya menekankan kepada kehebatan strategi, *Cross-Platform Online* merupakan *game* yang dapat dimainkan secara *online* dengan *hardware* yang berbeda, misalnya saja *need for speed undercover*, *Browser games* merupakan *game* yang dimainkan pada *browser* seperti *firefox*, *opera*, *IE*, dan *Massive Multiplayer Online Games* merupakan *game* yang dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata. Biasanya remaja sering menggunakan tipe *game mobile legend*, *free fayer*, *poker*, *dadu* bahkan ada juga yang menggunakan tipe *browser games*.⁹² Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang mengalami gangguan jiwa kecanduan *game*, mereka selalu mengikuti perkembangan zaman. Seperti yang sekarang marak digunakan yaitu tipe *game mobile legend*, *free fayer*, *papji*, *FPS* dll. Hal tersebut berdasarkan penjelasan Dr. Gumilar bahwa:

⁹¹ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 27 November 2020 Ciamis.

⁹² Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 106. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.

“Tipe game yang sering dimainkan oleh santri bina kecanduan game lebih banyak di game yang populer sekarang aja, yang mobile legend, free fayer, papji, poker, dadu.”⁹³

Sebagian besar klien yang direhabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus akibat kecanduan *game* mereka lupa melakukan tugas utamanya, seperti bekerja dan belajar. Yang lebih parahnya lagi mereka lupa untuk merawat diri mereka sendiri. Terlalu asyik bermain *game* sampai lupa mandi, makan, tidur, bahkan mereka tidak pernah berkomunikasi dengan keluarga. Ada 2 faktor penyebab kecanduan *game*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Karena memiliki keinginan yang kuat dari diri sendiri untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*. Memiliki rasa bosan ketika berada dirumah atau di sekolah sehingga memilih bermain *game*. Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya. Dan kurangnya *self control*, sehingga kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

b. Faktor eksternal

Dikarenakan lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga memilih alternatif bermain. Selain itu, *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan. Dan faktor orang tua yang terlalu memikirkan pendidikan anak sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.⁹⁴

Kecanduan *game* sudah banyak dialami kalangan anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Mengalami kecanduan *game* karena terlalu over dalam

⁹³ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

⁹⁴ Hardiyansyah Masya, dan Dian Adi Candra, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 106. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.

memainkannya. Banyak juga yang dialami karena faktor teman, mereka melihat teman-temannya bermain *game*, lingkungan gamer sehingga muncul perasaan ingin tahu dan kemudian tertarik untuk mencoba. Seperti yang dijelaskan oleh Dr. Gumilar mengenai penyebab klien mengalami kecanduan *game*, bahwa:

“Faktor penyebab kecanduan game itu ada banyak, ada faktor teknologi, karena teknologi semakin canggih apalagi dalam situasi covid seperti ini banyak yang salah dalam menggunakan teknologi. Ada juga karena faktor informasi, adanya informasi dari teman ataupun iklan yang menyebabkan anak atau remaja itu kepo, alias ingin tahu sehingga memiliki keinginan untuk mencoba. Faktor profesi, mereka kebanyakan juga memiliki cita-cita menjadi gamers yang handal atau youtuber game tetapi tidak bisa mengontrol. Semua faktor itu mereka tidak bisa mengatur sehingga menjadi berlebihan dalam bermain game. Karena efek ketagihan itulah yang kemudian berlebihan sehingga ingin terus menerus bermain game.”⁹⁵

Dari pernyataan diatas, penyebab kecanduan *game* yang peneliti temukan di lapangan bahwa klien banyak yang mengalami kecanduan *game* karena faktor keingin tahanan yang tinggi sehingga mencoba-coba dan pada akhirnya keterusan, selain itu juga adanya dorongan sosial dari lingkungan sekitar, bahkan penyebab mereka kecanduan *game* karena pergaulan dengan teman sebaya yang mengajak bermain *game* bersama. Lebih parahnya lagi ada yang menyalah gunakan untuk menghasilkan uang dengan bermain *game* judi, jadi ada taruhannya. Darisitulah yang menyebabkan mereka lebih suka berlama-lama di warnet atau di dalam kamar sampai lupa makan dan istirahat sehingga fisik dan psikisnya terganggu. Karena itulah muncul dampak dari kecanduan *game*, seperti susah tidur, telat makan sehingga menjadi magh, agresif, bahkan ada yang stress kepikiran terus karena kalah dari *game* judi uang habis, banyak hutang, bahkan mencuri. Hal itu menyebabkan pikiran dan tekanaan yang membuat psikologinya terganggu, bahkan ada yang sempat ingin membunuh orang tuanya karena dilarang bermain *game*.

⁹⁵ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

2. Pelaksanaan Penanganan Kecanduan *Game* melalui Metode Spiritual Hypnotivation Therapy

Berikut adalah uraian dari hasil penelitian yang akan membahas tentang bagaimana spiritual *hypnotivation therapy* dapat menangani kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis. Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT) sendiri merupakan metode atau teknik *therapy* melalui *hypnosis* yang berbasis spiritual (tasawuf) Islam untuk meningkatkan motivasi dan energi positif manusia. SHOT merupakan gabungan empat dimensi, meliputi Spiritual, *Hypnosis*, *Motivation* dan *Therapy*.⁹⁶ Keempat dimensi tersebut menjadi satu kesatuan yang memperkuat jalannya proses penanganan kecanduan *game* sehingga dapat mendorong klien memecahkan masalah. Seperti yang diungkapkan oleh pimpinan umum sekaligus terapis Pondok Pesantren Nurul Firdaus yaitu Dr. Gumilar bahwa:

*“Jadi SHOT itu ya neng, gabungan 4 dimensi yaitu spiritual, hypnotis, motivasi, dan terapi. Spiritual itu suatu pendekatan diri terhadap Tuhan-Nya. Kalau penanganan islam Pondok Pesantren Nurul Firdaus itu dikembalikan lagi kepada sholat. Pendekatan spiritual ini bertujuan untuk melatih sifat sabar, ikhlas, ridha, berusaha, itu dibiasakan berulang-ulang selama 4 bulan. Hypnotisnya yaitu dengan hypnoterapi. Motivasinya dengan mengetuk hatinya supaya dapat melakukan aktifitas yang positif. Terapinya yaitu macam-macam, terapi sosial, kognitif, behavior, dll. Biasanya terapi dilakukan berdasarkan karakteristik masing-masing sesuai latar belakang, tidak rata kok. Kalo pupur rata nanti terapinya tidak nyambung dengan kondisi klien pecandu game. Jadi harus memperhatikan karakteristik psikisnya, fisiologisnya juga harus diperhatikan. Tanpa memperhatikan itu tidak bakal efektif. Dari keempat dimensi itulah sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh dan terapi SHOT namanya. Maka, metode SHOT inilah yang didalamnya melakukan pendekatan holistik dan pendekatan lainnya untuk mempercepat proses penyembuhan kecanduan game.”*⁹⁷

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 26 Desember 2020 diketahui bahwa program rehabilitasi kecanduan *game* dilakukan selama 04 (empat) bulan atau 120 hari dengan harapan bisa sehat dan kembali pulih.

⁹⁶ <https://www.harapanakyat.com/2015/01/gumilar-temukan-metode-hypnosis-berbasis-spiritual/>. diakses pada hari Selasa 26 Mei 2020, Jam: 20.20 WIB.

⁹⁷ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

Metode SHOT ini diberikan kepada semua santri bina yang sedang di rehabilitasi, perbedaannya hanya pada pemberian obat. Jika dibantu dengan obat-obatan bagi santri bina yang sudah parah dan jika tidak dibantu obat-obatan bagi santri bina yang masih ringan. Obat-obatan ini merupakan pemberian dari dokter spesialis ketika memang santri bina menderita penyakit tertentu. Obat tersebut nantinya akan ditarik sedikit demi sedikit dengan pengawasan ketat.

Proses rehabilitasi yang dilakukan kepada kecanduan *game* ada 2 tempat dengan lokasi yang berjauhan, karena melihat kondisi Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang lokasinya tidak besar sedangkan santri binanya banyak maka santripun dipisah sesuai kriteria.⁹⁸ Kriteria tersebut dijelaskan oleh salah satu pengurus pondok bahwa:

“Untuk penempatan ruangan itu dibagi berdasarkan kategori, ada kategori ringan, sedang, dan berat. Untuk yang ringan berada di Ponpes Nurul Firdaus, dengan diberikan kebiasaan layaknya santri, sekolah, dan proses belajar sembari rehab. Untuk yang sedang diberikan keleluasaan hanya terbatas dan terkontrol. Tetapi untuk yang sifatnya berat di tempatkan berbeda, lokasi agak jauh dari pesantren.”⁹⁹

Sebelum melakukan rehabilitasi di pondok Pesantren Nurul Firdaus harus mengikuti prosedur terlebih dahulu, yaitu: *Pertama*, harus melakukan pemeriksaan dari dokter spesialis kejiwaan. Santri bina akan diperiksa di rumah sakit terdekat atau keluarga membawa hasil pemeriksaan dokter. *Kedua*, membawa obat-obatan dari hasil pemeriksaan dokter spesialis kejiwaan. *Ketiga*, hanya menerima penitipan pasien selama 4 bulan pada hari Sabtu atau Minggu. Jika dalam 4 bulan belum pulih maka harus melakukan rehabilitasi lanjutan. *Keempat*, harus janji terlebih dahulu jika tanpa konfirmasi ulang tidak dilayani. *Keenam*, boleh ditengok jika sudah 40 hari masa rehabilitasi atau menunggu hasil diagnosa petugas rehabilitasi. Untuk selanjutnya setelah 40 hari diperbolehkan untuk ditengok sesuai kebutuhan keluarga.¹⁰⁰ Keenam

⁹⁸ Hasil Observasi Peneliti Pada Tanggal 26 Desember 2020

⁹⁹ Wawancara Dengan Salah Satu Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

¹⁰⁰ Hasil Observasi Peneliti Pada Tanggal 26 Desember 2020

prosedur diatas diperkuat oleh pimpinan umum sekaligus terapis Dr. Gumilar, bahwa:

“Disini penanganan itu memang ditarget 4 bulan (120 hari), tapi tidak semua mencapai target. Ada yang lebih bahkan ada yang sebelum 4 bulan, jadi nanti tergantung santri bina. Jika santri bina memang memiliki niat berubah yang besar akan mudah dipulihkan, jika susah, rewel belum ada niatan tersendiri maka prosesnya lama.”¹⁰¹

Menurut Ari Ginanjar kata spirit bisa diartikan menjadi tiga macam yaitu moral, semangat dan sukma. Spiritual juga berkaitan dengan roh, jiwa religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, menyangkut nilai-nilai transendental atau bersifat mental. Dengan kata lain, spiritual merupakan suatu yang berhubungan dengan kejiwaan, rohani atau batin. Kata spiritual juga menjelaskan sifat dasar manusia yaitu sebagai makhluk yang secara mendasar dekat dengan Tuhannya. Sifat ini menunjuk kepada sosok manusia yang dekat dan sadar akan diri dan Tuhannya.¹⁰²

Dengan menggunakan metode SHOT muncullah sebuah perubahan pola pikir dan sikap yang seimbang antara pikiran dan qolbu. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, mereka yang mengalami kecanduan *game* akan melupakan sesuatu makna hidup yang ada didalam dirinya. Mereka terus menjadi budak dan bawahan dari nafsu yang terus mengajak dirinya menuju kehancuran. Semua aktivitas dalam kehidupan akan membuat mereka sadar apabila disandarkan atau berbasis spiritual. Seperti yang dijelaskan oleh pimpinan pondok Dr. Gumilar bahwa:

“Pikiran yang sehari-hari kita gunakan ini hanya sekitar 10-12 persen dari total pikiran kita, sehingga ada wilayah yang lebih besar di luar kontrol pikiran sadar kita. Wilayah itu adalah wilayah pikiran bawah sadar. Justru bagian ini yang mengendalikan kita karena hampir 88 persen dari seluruh pikiran kita.”¹⁰³

¹⁰¹ Gumilar, Wawancara Dengan Pimpinan Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

¹⁰² Nurul Istiani, dan Esti Zaduqisti, Konsep Strategi *Theistic* Spiritual dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam, *Jurnal IAIN Pekalongan Religia*, Vol. 20, No.2, 2017, (Pekalongan: IAIN Pekalongan, 2017), hlm. 193-194. Diambil dari: <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/1070>. Diakses pada tanggal 8 Juni 2020, Jam: 13.00 WIB.

¹⁰³ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 27 November 2020 Ciamis.

Berkenaan dengan hal itu bimbingan rohani (spiritual) diperlukan bagi mereka adalah bimbingan rohani yang dapat memberikan ketentraman jiwa dan itu banyak terdapat dalam ajaran agama, karena agama merupakan kebutuhan psikis manusia. Secara normatif, al-Qur'an dan hadis merupakan landasan bagi bimbingan rohani Islam (spiritual). Namun, bimbingan rohani dapat mengembangkan metode bimbingan sesuai dengan situasi dan kondisi psikologis pasien.¹⁰⁴ Seperti yang peneliti ketahui dari hasil observasi bahwa di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menentramkan jiwa klien dengan menggunakan metode spiritual. Metode spiritual yang digunakan lebih ke sholat, ngaji Al-Qur'an, mandi taubat, dan siraman rohani berupa ceramah yang di isi oleh ustadz yang bertugas. Hal itu diperkuat oleh penjelasan salah satu pengurus yang ikut membantu disana, bahwa:

“Kegiatan pengajian ada setiap hari, biasanya sore itu pengajian atau diisi pembelajaran agama ya ada bagian tersendiri bagian amaliahnya. Kadang juga manggil orang luar untuk memberi tausiah itu sebulan sekali. Yang banyak diterapkan itu sholat, jadi banyak sholat sunnah yang harus dikerjakan tak lupa pula sholat wajibnya. Kalo habis sholat biasanya hafalan surat-surat pendek, seperti juz 30, ar-Rahman, dll.”¹⁰⁵

Hamzah Ya'qub membagi sarana untuk menyampaikan pesan (nasihat dan bimbingan) menjadi lima golongan besar, yaitu lisan, tulisan, lukisan, dan audio visual. Lisan yaitu dengan cara ikut mendo'akan dan juga mengajarkan doa-doa yang berkaitan dengan do'a kesembuhan. Tulisan dan Lukisan, yaitu dengan menggunakan tulisan dan gambar-gambar yang bernafaskan Islam, ayat-ayat suci al-Qur'an, ungkapan hadis dan lain-lain yang bertemakan kesehatan. Ketiga, Audio salah satu yang bisa digunakan adalah dengan radio. Dengan materi berupa pelantunan ayat-ayat suci al-Qur'an beserta terjemahnya, pengumandangan azan di setiap waktu salat tiba, musik dan lagu

¹⁰⁴ Nurul Hidayati, Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014, (Boyolali: SMA Manafi'ul Ulum Sambi Boyolali, 2014), hlm. 210-211. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

¹⁰⁵ Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

yang bernafaskan Islam serta uraian singkat tentang Islam.¹⁰⁶

Berdasarkan hasil observasi penulis, salah satu teori Hamzah Ya'qub sesuai metode spiritual yang dilakukan saat rehabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Dimana hanya menggunakan metode Lisan dan Tulisan saja. Karena spiritual yang diterapkan langsung kepada santri bina tanpa menggunakan audio apapun, yaitu dengan praktek sholat wajib dan sunnah, hafalan secara langsung ayat-ayat Al-qur'an, dan secara lisan menyampaikan tausiah untuk membuka hati santri bina sehingga menumbuhkan niat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga sedikit-demi sedikit akan merubah kebiasaan buruk yang mengakibatkan gangguan baik psikis maupun fisiknya.¹⁰⁷

Selain spiritual juga melakukan pendekatan dengan metode *hypnotherapy*. "*Hypnotherapy*" adalah suatu kondisi rileks, dimanfaatkan untuk kepentingan terapi bagi penderita penyakit tertentu seperti kecanduan rokok dan sebagainya.¹⁰⁸ Penjelasan lain mengenai hipnosis adalah keadaan alami dari relaksasi total tubuh dimana kondisi kesadaran pikiran meningkat lebih tinggi dari biasanya. Keadaan hipnosis tidak benar-benar tertidur, masih dapat mendengar hal yang terjadi disekitarnya. Hipnosis akan bekerja ketika sugesti yang sudah disiapkan masuk kedalam pikiran bawah sadar untuk membantu permasalahan yang dihadapi.¹⁰⁹ Pernyataan tersebut sesuai dengan penjelasan dari Bapak Lala selaku pengurus yang ikut membantu dalam proses *hypnotherapy*, bahwa:

"Hipnosis sendiri bukanlah tidur, tapi fenomena yang mirip tidur. Dimana alam bawah sadar lebih mengambil peranan sehingga alam

¹⁰⁶ Nurul Hidayati, Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014, (Boyolali: SMA Manafi'ul Ulum Sambu Boyolali, 2014), hlm. 215-217. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

¹⁰⁷ Hasil Observasi Penulis Pada Tanggal 26 Desember 2020.

¹⁰⁸ Bhakti Prasetyo, Sanksi Hukum Terhadap Pelaku Kejahatan dengan Hipnosis, *Jurnal Ilmu Hukum*, Vol. 7, No. 13, Februari 2011, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945, 2011), hlm. 35. Diambil dari: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/dih/article/view/255>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.16 WIB.

¹⁰⁹ Romy Rafael, *Hipnoterapi Quit Smoking!*, (Jakarta: GagasMedia, 2006), hlm. 1.

sadar berkurang peranannya. Pada kondisi ini seseorang menjadi sangat sugestible.”¹¹⁰

Kekuatan manusia tergantung oleh alam bawah sadarnya. Ketika alam bawah sadarnya deprogram maka akan berdampak langsung ke alam sadarnya. Dalam kondisi hipnosis, sugesti yang positif akan sangat mudah ditanamkan ke alam bawah sadar, namun lain halnya dengan sugesti negatif yang akan langsung ditolak oleh alam bawah sadarnya. Hipnosis bersifat aman. Menurut Lex dePraxis jika seseorang memiliki sebuah kebiasaan buruk yang ingin dihentikan, *hypnosis* akan menciptakan kondisi di mana seseorang jauh lebih mudah untuk mengendalikan diri sesuai dengan keinginan, namun dia tetap harus mengambil keputusan untuk melakukannya.¹¹¹ Seperti yang dikatakan Bapak Lala selaku pegurus, bahwa:

“Hipnosis akan berjalan lancar jika santri bina siap untuk melakukannya. Manfaatnya sendiri dapat menggali informasi yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, menyembuhkan kepanikan, dan menanamkan keyakinan dengan penuh motivasi dan keikhlasan.”¹¹²

Hypnotherapy juga harus dibarengi dengan pemberian motivasi. Menurut teori Az-Zahrani menjelaskan bahwa motivasi merupakan kekuatan yang mampu memunculkan aktivitas dalam diri manusia. Ada 2 bagian motivasi, yaitu motivasi utama (motivasi psikologi) dan motivasi kejiwaan (spiritual). Motivasi utama (motivasi psikologi) adalah motivasi yang sudah menjadi bawaan sejak lahir, seperti bentuk fisik. Sedangkan motivasi kejiwaan (spiritual) berkaitan dengan kebutuhan manusia baik secara kejiwaan maupun

¹¹⁰ Lala, Manggala, Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

¹¹¹ Yusmicha Ulya Afif, Implementasi Metode Inquiry dan Hypnosis Perspektif Pendidikan Islam Klasik (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Immersion Ponorogo), *Jurnal Qalamuna*, Vol. 10, No. 2, Juli Desember 2018, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2018), hlm. 58-59. Diambil dari: <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/144>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.35 WIB.

¹¹² Lala, Manggala, Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

spiritual.¹¹³ Jadi, dengan adanya kegiatan tausiah atau ceramah di Pondok Pesantren Nurul Firdaus merupakan sebuah jalan untuk memotivasi para santri bina supaya mereka dapat tergerak hatinya untuk mendekati diri kepada Allah SWT, dan belajar melakukan suatu hal supaya mencapai tujuan yang diinginkannya. Selain ceramah juga ada kegiatan bimbingan konseling dan penyuluhan tentang pola pikir yang salah, tujuannya untuk meluruskan perilaku santri dan harus memiliki pemikiran apa yang akan dilakukan setelah rehabilitasi. Demikian juga ada bimbingan usan, didalamnya menjelaskan bagaimana pembelajaran dasar keagamaan agar santri setelah rehabilitasi bisa mengendalikan dirinya supaya tidak kembali kecanduan lagi. Seperti yang dijelaskan oleh pendiri Dr. Gumilar bahwa:

“Jadi dengan melakukan pendekatan bimbingan konseling dan penyuluhan atau pendekatan-pendekatan lain, akan membuat pikirannya, perasaannya, tindakannya, jadi terpolo, terencana, teratur, dan normal menjadi manusia biasa. Sehingga bisa melepaskan diri dari gangguan kecanduan game.”¹¹⁴

Menurut Monks dan Knoers, ada dua macam motivasi, yaitu:

- a. Motivasi Intrinsik. Yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri individu. Dimana individu tersebut senang melakukan perbuatan itu, sebagai keinginan dan harapan untuk dapat mencapai tujuannya. Dan.
- b. Motivasi Ekstrinsik. Yaitu motivasi yang muncul dari luar diri individu. Suatu perbuatan yang dilakukan atas dorongan dari luar yang diharapkan dapat memenuhi apa yang diinginkan dan apa yang diharapkan.¹¹⁵

Teori diatas sesuai apa yang dikatakan oleh salah satu pengurus pondok bahwa:

¹¹³ Miftahun Ni'mah Suseno, Motivasi Spiritual dan Komitmen Afektif Pada Karyawan, *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, Juni 2012, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2012), hlm. 35. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

¹¹⁴ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

¹¹⁵ Juli Andriyani, Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut, *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013, (Banda Aceh: IAIN Ar-Raniry Darussalam, 2013), hlm 36-37. Diambil dari: <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/104>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 11.00 WIB.

“Tidak semua santri bina dapat mengendalikan keinginan negatifnya, jadi ada yang memang dari awal niat mau berubah dan ada juga yang karena paksaan. Semua santri bina harus dipaksakan untuk mengikuti jadwal keseharian. Kalo yang menolak pun harus di paksa karena tidak semua mudah mengikuti kadang ada yang berontak dan sebagainya. Kalo dibiarin nanti malesnya tambah, karena kan ini penyakitnya juga males.”¹¹⁶

Tujuan Metode SHOT sendiri yaitu membangun multi meta kecerdasan sinergi melalui metode Spiritual *Hypnotivation Therapi* (SHOT) yang diberikan kepada seluruh masyarakat. Santri bina yang mengalami kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus harus menjalani proses tindakan terapi kejiwaan. Menurut Chris dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Mereka tidak membatasi pada hal medis, dan juga tidak menyebutkan menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas daripada sekedar pengobatan atau perawatan. Tujuan terapi sendiri adalah menuju pada jiwa atau mental yang sehat.¹¹⁷ Sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh Dr. Gumilar, bahwa:

“Tujuan dilakukan terapi yaitu untuk menjaga keseimbangan fisik ataupun psikologis agar bisa menjalani kehidupan secara seimbang, baik urusan dunia maupun akherat dan dapat membangun multimental kecerdasan yang sinergi. Spesifiknya yaitu mengembalikan orang yg tadinya kecanduan adiktif kepada kehidupan normal.”¹¹⁸

Menurut al-Zahrani, terdapat delapan model terapi mental dalam al-Qur'an dan Sunnah. Kedelapan model terapinya yaitu: Psikoterapi dengan keimanan, Psikoterapi melalui ibadah, Psikoterapi dengan puasa, Psikoterapi melalui ibadah haji, Psikoterapi melalui sabar, Psikoterapi melalui istighfar dan taubat, Psikoterapi melalui zikir, dan Terapi dengan doa. Dari beberapa jenis terapi tersebut, dapat memilih psikoterapi yang sesuai dengan masalah dan gejala gangguan kejiwaan yang dihadapi. Psikoterapi yang paling tepat

¹¹⁶ Wawancara Dengan Pengurus Pondok Pada Tanggal 27 November 2020, Ciamis.

¹¹⁷ Tiara Sukmawati, Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020), hlm. 26. Diakses pada tanggal 1 November 2020, Jam: 21.00 WIB.

¹¹⁸ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

adalah melalui spiritual atau terapi religius, hal ini dapat dibuktikan ketika manusia dekat kepada Allah SWT., maka seseorang itu memiliki ketenangan batin. Ketika seseorang telah sampai ke tahap itu, maka seseorang itu akan terhindar dari penyakit stress, depresi, was-was dan cemas, dan dapat menghadapi serta mengatasi berbagai persoalan dengan bijaksana.¹¹⁹

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang peneliti lakukan bahwa terapi yang sering dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus yaitu *hypnotherapy* dan ruqyah syar'iyah. *Hypnotherapy* sendiri dilakukan untuk mendorong meningkatkan kondisi spiritual dan motivasi. Jenis terapi tersebut digabung sehingga menjadi metode SHOT. Penjelasan *hypnotherapy* dan ruqyah syar'iyah diperkuat oleh Dr. Gumilar, bahwa:

*"Hypnotherapy merupakan proses menghipnotis dengan teknik dan prosedur keilmuan. Tidur dalam kondisi hypnotis itu sangat berbeda dengan tidur normal. Kalo tidur dalam kondisi hypnotis masih bisa mendengar dengan jelas apa yang terjadi di sekitar kita, tapi jika tidur normal tidak bisa mendengar jelas. Kalo ruqyah sendiri digunakan untuk melindungi orang yang terkena penyakit dengan mengharap kesembuhan. Doanya bersumber dari al-Qur'an atau hadist. Karena di ponpes Nurul Firdaus tidak menggunakan amalan-amalan khusus."*¹²⁰

Metode SHOT terbukti efektif, karena sudah banyak santri bina yang dulu melakukan rehabilitasi di Pondok Pesantren Nurul Firdaus mengalami perubahan sikap, mental, dan totalitas sehingga kembali lagi ke kehidupan normal. Tetapi, tidak semua berhasil karena ada faktor tertentu, yaitu santri bina sudah masuk kedalam gangguan kejiwaan yang sifatnya permanen. Seperti yang dikatakan oleh pimpinan pondok Dr. Gumilar, bahwa:

"Sudah banyak santri bina kecanduan game yang sembuh dengan menggunakan metode SHOT. Respon mereka beragam, ada yang sangat puas, ada yang puas, ada yg kurang puas, dan ada yang tidak puas. Yang tidak puas itu karena faktor fisiologis seperti sudah berumur tua, sehingga fisiknya kurang. Bisa juga karena adanya kerusakan dibagian

¹¹⁹ Lahmuddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal MIQOT*, Vol. XXXVI No. 2 Juli-Desember 2012, (Sumatra Utara : IAIN Sumatra Utara, 2012), hlm. 401-405. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.12 WIB.

¹²⁰ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

otaknya sehingga gagal dalam proses penyembuhan, bahkan ada juga yang sifatnya permanen sehingga tidak bisa disembuhkan."¹²¹

Sehebat apapun metode dan teknik yang dilakukan oleh lembaga rehabilitasi mental, jika motivasi didalam diri kesungguhannya tidak ingin meninggalkan *game*, maka kemungkinan keberhasilannya setengah-setengah. Santri bina sebaiknya jika ingin melakukan rehabilitasi mental tumbuh niat dari dalam diri sendiri, jika tidak memungkinkan keluarga harus ikut berperan dengan mengetuk hati, pikiran dan perasaannya agar anaknya mau di rehabilitasi. Jika demikian maka yang terjadi 90% santri bina akan kembali pada kehidupan normal dan sekaligus meninggalkan kecanduannya.

Proses penangan kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus harus melakukan pendekatan-pendekatan terlebih dahulu. Pendekatan kecanduan *game* ini perlu pendekatan yang holistik bukan hanya menggunakan satu metode saja tetapi harus menggunakan berbagai macam metode. Keluarga juga harus memberikan motivasi, bimbingan, dorongan. Tempat rehabilitasi juga harus menciptakan lingkungan yang nyaman agar santri bina termotivasi untuk terus meningkatkan percaya dirinya kemampuannya untuk melepaskan kecanduannya. Pendekatan-pendekatan yang dilakukan, sebagai berikut:

- a. Melakukan proses pendekatan spiritual yaitu dikembalikan lagi dengan pendekatan kepada Allah SWT, dengan melakukan kegiatan seperti sholat sunnah dan sholat wajib, ceramah, mengaji al-Qur'an dan kitab. Hal ini diberikan supaya santri bina memiliki bekal setelah keluar dari tempat rehabilitas. Selain itu juga melakukan kegiatan mandi taubat diwaktu sepertiga malam. Mandi malam tujuannya itu untuk menyembukan saraf-saraf otak. Karena mandi dari jam 12 malam sampai jam 6 pagi itu bagus untuk kesehatan. Mandi malam ini harus setiap hari dilakukan oleh semua santri bina.

¹²¹ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

- b. Melakukan pendekatan *hypnotherapy*. Hipnoterapi ini merupakan pendekatan mengubah pola pikir santri bina yang mindsetnya negatif menjadi positif, supaya dapat berfikir dan berjiwa besar. Hipnoterapi kerjanya mengubah maindset dengan kalimat-kalimat yang positif. Karena hipnoterapi bekerja pada beberapa gelombang yaitu gelombang pikiran sadar, pikiran bawah sadar, dan tidak sadar. Diantara pikiran sadar atau tidak dinamakan kritikal area, petugas hipnoterapi atau terapis akan membuka kritikal area menjadi plong sehingga sugesti apapun dengan diberikan kalimat-kalimat positif akan tersimpan dalam pikiran bawah sadar, sehingga kata positif itu mengubah mindsat santri bina menjadi lebih baik lagi. Maka jika hipnoterapi itu berhasil santri bina akan memproses kesembuhan dan kembali kepada kehidupan normal.
- c. Melakukan pendekatan ruqyah syar'iyah, tujuannya ditakutkan santri bina memiliki gangguan akibat syirik, santet, atau memiliki gangguan-gangguan ghaib lainnya.
- d. Melakukan pendekatan bimbingan konseling dan penyuluhan tentang pola pikir yang salah. Tujuannya untuk meluruskan pola pikir santri bina, karena setelah rehabilitasi santri bina harus mempunyai bakat serta minat yang harus dilakukan. Ada juga bimbingan usan, didalamnya menjelaskan bagaimana pembelajaran dasar keagamaan agar santri bina setelah rehabilitasi bisa mengendalikan dirinya agar tidak kembali kecanduan lagi.

Pendekatan-pendekatan lainnya akan dilakukan sesuai dengan kondisi santri bina.¹²² Hal yang wajib dilakukan sebelum melaksanakan rehabiltkasi adalah cek medis, karena ditakutkan santri bina mengalami gangguan sampai terkena saraf otaknya, sehingga santri bina mendapatkan obat-obatan untuk menormalisasi. Obat ini diberikan sesuai dengan umur, dan tingkat kerusakannya.

Pernyataan ini diperkuat berdasarkan informasi yang didapat dari pendiri Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr. Gumilar, bahwa:

¹²² Hasil Observasi Peneliti Pada Hari Sabtu Tanggal 26 Desember 2020.

“Ada berbagai pendekatan, klien akan lebih tau jika memang menyadarinya. Bisa melalui ruqyah syar’iyyah karena ditakutkan ada hal-hal ghaib yang mempengaruhi, atau lainnya. Bisa melalui medis dengan bantuan obat-obatan dari dokter spesialis karena ada kerusakan otak. Bisa juga pendekatan hypnoterapi jika penyebabnya kesalahan berpikir klien. Jadi, pendekatan ini dilakukan sesuai kondisi klien, bahkan bisa semuanya dilakukan. Yang wajib untuk semua klien yaitu kegiatan spiritualnya, mandi malam, dan bimbingan konseling.”¹²³

Pendekatan-pendekatan ini dilakukan sesuai dengan jadwal. Untuk *hypnotherapy* dan ruqyah syar’iyyah dilakukan 2 kali dalam satu minggu di hari Sabtu dan Minggu. Sedangkan yang lainnya dilakukan setiap hari oleh klien rehabilitasi Pondok Pesantren Nurul Firdaus. Penerapan metode SHOT ini didasari karena manusia dihadapkan pada suatu kecanggihan teknologi yang tiada berkehabisan. Sehingga sebagian besar dari mereka terus mengikuti pembaharuan tanpa melihat kemana arah dari kemajuan akan berpenghujung. Semakin canggih mengikuti perkembangan zaman, maka semakin kering kerontang jiwa yang manusia rasakan. Mereka melupakan sesuatu makna hidup yang di dalamnya terkandung visi dan misi spiritual, hingga terus menjadi budak dan bawahan dari nafsu yang terus mengajak dirinya menuju kehancuran. Semua aktivitas dalam kehidupan sangat bijak apabila disandarkan atau berbasis spiritual. Berdasarkan keterangan pimpinan umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Dr. Gumilar bahwa:

“Faktor penentu berhasil tidaknya metode SHOT yaitu atas izin Allah SWT, tanpa kehendak dari-Nya maka kesembuhan itu tertunda. Lalu faktor dari internal, apakah dia punya niat atau keinginan, harapan, semangat hidup, dan motivasi untuk sembuh atau tidak. Sedangkan keberhasilan dari segi terapisnya juga dengan memohon kepada Allah SWT, konsisten, dan saat mengaji sesuai prosedur rehabilitasi dan memiliki kemampuan memprediksi kedepannya. Ketika terapis tidak menguasai maka penanganannya pun akan gagal.”¹²⁴

Demikian pernyataan dari pimpinan umum sekaligus terapis di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis. Selama terapi penanganan respon santri bina

¹²³ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

¹²⁴ Dr. Gumilar, S.Pd., MM., CH.,Cht.,pNNLP, Wawancara Dengan Pimpinan Umum Pondok Pesantren Nurul Firdaus Pada Tanggal 26 Desember 2020 Ciamis.

berbeda-beda. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pendiri sekaligus terapisnya dan pengurusnya, respon santri bina setelah melakukan pendekatan-pendekatan terapi dengan menggunakan metode SHOT ada santri bina yang mudah tenang tidak berontak. Ada juga yang belum bisa mengendalikan emosi, masih menuruti keinginan negatifnya. Jadi tidak semua santri bina merasa puas dengan terapi yang dilakukan, tetapi tidak kepuasan itu jarang. Biasanya yang tidak puas karena ada efek dari usia sehingga fisiknya kurang dan adanya kerusakan pada otak yang parah.

Hambatan dan kendala yang masih terjadi hanya terkait waktu pelaksanaan *hypnotherapy* dan ruqyah syar'iyah saja. Karena hanya dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu. Padahal terapi tersebut akan lebih efektif jika dilakukan setiap hari. Supaya efek dari terapi yang dirasakan klien akan semakin besar sehingga proses pemulihannya menjadi semakin cepat. Dalam penelitian ini diambil 5 sampel klien laki-laki dengan beberapa kriteria, yaitu:

- a. Santri bina baru masuk,
- b. Santri bina berada di tengah-tengah masa penyembuhan,
- c. Santri bina sudah mendekati sembuh,
- d. Santri bina lama belum sembuh,
- e. Santri bina sudah sembuh.

3. Keadaan Santri Bina yang menjalani Penanganan Kecanduan *Game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus Ciamis

- a. Keadaan Santri Bina Kecanduan *Game* Sebelum di Rehabilitasi

Menurut perspektif psikologi, *addiction* (kecanduan) didefinisikan sebagai keadaan individu yang terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu yang menimbulkan efek kesenangan dari hasil yang dilakukan atau digunakan tersebut.¹²⁵ Kecanduan bisa diartikan sebagai

¹²⁵ A. Said Hasan Basri, Kecenderungan Internet *Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari *Religiositas, Jurnal Dakwah, Vol. 17, No. 2, Tahun 2014*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 412. Diambil dari: <https://202.0.92.5/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2020, Jam: 12.17 WIB.

sesuatu yang membawa seseorang keluar dari hidupnya sendiri. Kecanduan (pada suatu hal) membuat seseorang kehilangan minat untuk melakukan sesuatu hal selain itu. Kecanduan pada sesuatu membuat seseorang terdorong dengan kuat untuk melakukan atau menuju ke arah hal itu.¹²⁶ Seperti yang dialami oleh santri bina kecanduan *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus berdasarkan hasil wawancara bahwa:

1) Santri bina pertama dengan inisial LY, memberikan keterangan bahwa:

“Dulu suka aja bermain game, awalnya iseng coba-coba lama kelamaan gitu jadi ketagihan. Yang dirasakan tidur malem jadi terganggu karena gamenya nyampe tengah malem sih bahkan pagi. Sebelum kesini badan jadi sakit-sakit, susah tidur, agresif bawaannya emosi. Dikamar terus lebih tertarik game dari yang lain, makan tidak teratur jadi badan tidak fit.”¹²⁷

2) Santri bina kedua dengan inisial DBS, memberikan keterangan bahwa:

“Pertama-tama saya liatin orang-orang pada main game tapi kok ada taruhannya, terus saya kepo jadi coba-coba dulu karena memang ada sesuatu yang diinginkan dari hasil judi game itu. Setelah coba saya menang, ingin lagi kalah menang kalah jadi ketagihan terus terusan ikut main. Sering kalah, hutang dimana-mana. Sudah ngga kuat habis banyak uang, kepikiran terus jadi drop. Saya dulu sempat kepikiran sudah lah sampai disini saja, tapi susah keinginan lagi lebih besar, akhirnya kan sharing dengan keluarga. Keluarga tahu akhirnya dibawa kesini. Kan saya mau berubah, kalo saya tetep kerja pasti main lagi. Maka saya cuti kerja, disini kan kita belajar baik ya.”¹²⁸

3) Santri bina ketiga dengan inisial MS, yang memberikan keterangan bahwa:

“Dulu saya orangnya nakal yang keterlaluan, sering bolos sekolah, melawan guru. Sempat ingin keluar sekolah tapi dilarang sama guru BK katanya sifatnya aja yang jelek padahal pinter. Dulu saya pecinta game banget, jadi sampe bolos sekolah demi game, males kegiatan lain selain game. Lainnya jadi jarang komunikasi dengan orang tua, sering

¹²⁶ Warih Andan Puspitosari, dan Linaldi Ananta, Hubungan antara Kecanduan *Online Game* dengan Depresi, *Jurnal Mutiara Medika Vol. 9 No. 1, Januari 2009*, (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2009), hlm. 54. Diambil dari: <https://journal.umy.ac.id/index/.php/mm/article/view/1592>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.14 WIB.

¹²⁷ Wawancara Dengan Santri Bina LY Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.30 WIB.

¹²⁸ Wawancara Dengan Santri Bina DBS Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.21 WIB.

saya diomelin bahkan ayah suka sedikit mukul, tapi respon saya lebih balik marah. Kalo main game dikamar terus, keluar kamar paling hanya makan terus mandi."¹²⁹

- 4) Santri Bina keempat dengan inisial KD, yang memberikan keterangan bahwa:

"Alasannya seru asik main game. Saya mainnya di rentalan rame sama teman-teman main game, yak karena keinginan sendiri. Dulu kalo main game bisa 5-10 jam sehari. Sejak main game jadi susah berhenti. Keinginan berhenti tapi susah, tangan pegel padahal nyampe mata sakit tapi ya tetep main terus. Susah mau berhenti, pikirannya selalu ke game terus. Orang tua pasti nglarang lah, kalo ditegur orang tua itu saya diem aja gak bisa berpaling dari game. Sehari engga main itu rasanya jadi resah, gelisah kaya gitu mba."¹³⁰

- 5) Santri bina kelima dengan inisial TAP, yang memberikan keterangan bahwa:

"Saya main game dulu karena pengen jadi programmer game professional, tetapi malah kecanduan game. Sebelum rehab sering mengurung diri di kamar sambil ngegame, gak sabar mau main game lagi, jarang bersosialisasi dengan keluarga lebih memilih bermain game, jadi kemana-mana kalo pergi selalu bawa hp untuk ngegame. Setiap hari saya bermain game, paling sejam hanya untuk tidur terus main lagi. Dulu saya juga hamper membunuh ibu, saking kesalnya karena hp nya diambil supaya tidak ngegame terus. Sampe saya pernah mencuri uang untuk membeli yang ada didalam game. sampe dipukuli, tapi itu ngga bikin jera saya dulu. Pokoknya game yang nomer satu. Karena hampir satu komplek lingkungan rumah pada main game jadi saya ikut terpengaruh. Jika dilarang orang tua saya palah marah-marrah."¹³¹

Dari pernyataan para santri bina tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh pakar psikologi bahwa seseorang mengalami kecanduan karena ada dorongan dari individu untuk terus melakukan hal-hal yang

¹²⁹ Wawancara Dengan Santri Bina MS Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

¹³⁰ Wawancara Dengan Santri Bina KD Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.55 WIB.

¹³¹ Wawancara Dengan Santri Bina TAP Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 11.05 WIB.

dirasa itu menyenangkan.¹³² Dari efek kesenangan itulah yang menimbulkan kegiatan yang terus diulang, sampai mereka tidak sadar bahwa dari kesenangan tersebut membawanya kepada kecanduan. Dimana seseorang yang mengalami kecanduan karena tidak bisa mengontrol, merasa seolah-olah baru sebentar main, padahal sudah berjam-jam. Akan tetapi bagi yang bisa mengontrol kesenangannya pasti cepat bosan jika terlalu lama bermain *game*. Seseorang yang kecanduan *game* akan menghabiskan waktunya setiap harinya bersama *game* saja, tidak ada lainnya.

Santri bina pecandu *game* di Pondok Pesantren Nurul Firdaus ini mereka mengalami sakit fisik dan psikis. Sakit fisik, seperti badan pegel-pegel, sakit mata, susah tidur, lemas, kurang istirahat, bahkan yang lebih parah mengalami gangguan pada kinerja otak. Sakit psikisnya, mereka sering mengalami kemarahan yang berlebihan, kecemasan yang berlebihan dan sulit dikendalikan, depresi dan yang paling parah hingga mengalami gangguan bipolar. Santri bina yang mengalami kecanduan *game* rata-rata ketika diperiksa ke dokter mereka menderita ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*), yaitu sebuah gangguan fokus yang lebih banyak ke hiperaktifnya dan sulit memusatkan perhatian.

b. Keadaan Santri Bina Kecanduan *Game* Setelah Menjalani Penanganan Rehabilitasi Melalui Metode SHOT

Bimbingan rohani merupakan upaya membentuk mental higienis pasien dimana dengan keadaan mental yang higienis itu diharapkan akan membantu proses penyembuhan sakit pasien. Berkenaan dengan hal itu bimbingan rohani diperlukan bagi mereka adalah bimbingan rohani yang dapat memberikan ketentraman jiwa dan itu banyak terdapat dalam ajaran

¹³² A. Said Hasan Basri, Kecenderungan Internet *Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari *Religiositas, Jurnal Dakwah, Vol. 17, No. 2, Tahun 2014*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), hlm. 412. Diambil dari: <https://202.0.92.5/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2020, Jam: 12.17 WIB.

agama, karena agama merupakan kebutuhan psikis manusia.¹³³ Selain bersifat spiritual, terapi juga dapat menyembuhkan suatu penyakit. Kata “*therapy*” bermakna pengobatan dan penyembuhan, Terapi merupakan penerapan sistematis dari sekumpulan prinsip belajar terhadap suatu kondisi atau tingkah laku yang dianggap menyimpang dengan tujuan melakukan perubahan. Perubahan yang dimaksud bisa berarti menghilangkan, mengurangi, meningkatkan, atau memodifikasi suatu kondisi atau tingkah laku tertentu.¹³⁴ Seperti yang diungkapkan oleh santri bina setelah melaksanakan penanganan dengan metode SHOT (*Spiritual Hypnotivation Therapy*), bahwa:

- 1) Santri bina dengan inisial LY, setelah menjalankan rehabilitasi selama 3 minggu yang dirasakan yaitu:

“Kondisi enakan, tadinya susah tidur sekarang sudah engga karena dibantu dengan obat juga. Sudah merasa tenang mba jadi bisa mengontrol emosi.”¹³⁵

- 2) Santri bina dengan inisial DBS, setelah menjalankan rehabilitasi selama 2 bulan yang dirasakan yaitu:

“Sudah mendingan, kalo masalah kepikira ya masih ada lah namanya juga manusiawi. Saya disini kan keinginan sendiri ingin merubah, karena saya sadar apa yang dilakukan itu palah merugi. Tujuannya ingin mendekat sama Allah SWT, Alhamdulillah setelah berserah diri dihati itu rasanya adem, tentrem, dan saya menyesali apa yang saya lakukan mba.”¹³⁶

- 3) Santri bina dengan inisial MS, setelah menjalankan rehabilitasi selama 3,5 bulan yang dirasakan yaitu:

¹³³ Nurul Hidayati, Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014, (Boyolali: SMA Manafi’ul Ulum Sambi Boyolali, 2014), hlm. 210-211. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

¹³⁴ Jumrotul Mufidha, Terapi Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Terhadap Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), Hlm. 38-39. Diambil dari: <https://digilib.uinsby.ac.id/22770/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 10.03 WIB.

¹³⁵ Wawancara Dengan Santri Bina LY Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

¹³⁶ Wawancara Dengan Santri Bina DBS Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

“Setelah rehab ada perubahan, dulu sebelum rehab menurut saya game itu baik, tapi setelah rehab itu gak baik ternyata mba. Karena kan pemikiran sekarang sudah lebih luas tidak hanya game saja.”¹³⁷

- 4) Santri bina dengan inisial KD, setelah menjalankan rehabilitasi selama 9 bulan yang dirasakan yaitu:

“Sedikit-sedikit sudah ada perubahan, tadinya malesan sekarang sudah engga, mulai lupain game dulunya kan selalu mikirin game terus. Dulu jam tidurnya kurang karena gak bisa ngontrol waktu, sekarang alhamdulillah sudah bisa mengontrol waktu istirahat.”¹³⁸

- 5) Santri bina dengan inisial TAP, setelah menjalankan rehabilitasi selama 4 bulan dan dinyatakan sembuh yaitu:

“Setelah rehab 4 bulan sudah baik, gak gelisah kaya sebelumnya, sudah bisa mengontrol emosi, jadi kurang tertarik aja sama game, bisa ngatur waktu istirahat juga. Sekolahnya Alhamdulillah masih bisa sekolah lagi. Komunikasi dengan orang tua juga sudah lancar, sudah tidak mencuri, sudah tobat lah. Dari 50% dulu, setelah rehabilitasi ya 90% lah mba.”¹³⁹

Pernyataan santri bina setelah melakukan rehabilitasi responnya sesuai dengan pendapat al-Zahrani, mengatakan bahwa psikoterapi yang paling tepat adalah melalui spiritual atau terapi religius, hal ini dapat dibuktikan ketika manusia dekat kepada Allah SWT., maka seseorang itu memiliki ketenangan batin. Ketika seseorang telah sampai ke tahap itu, maka seseorang itu akan terhindar dari penyakit stress, depresi, was-was dan cemas, dan dapat menghadapi serta mengatasi berbagai persoalan dengan bijaksana.¹⁴⁰ Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki keinginan untuk berubah dan bisa memaksakan diri maka orang tersebut akan mudah mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan cepat pulih.

¹³⁷ Wawancara Dengan Santri Bina MS Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

¹³⁸ Wawancara Dengan Santri Bina KD Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

¹³⁹ Wawancara Dengan Santri Bina TAP Pada Hari Sabtu, 26 Desember 2020, Pukul 10.49 WIB.

¹⁴⁰ Lahmuddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal MIQOT*, Vol. XXXVI No. 2 Juli-Desember 2012, (Sumatra Utara: IAIN Sumatra Utara, 2012), hlm. 401-405. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.12 WIB.

Begitupun sebaliknya, jika seseorang tersebut belum ada keinginan dari dalam diri walaupun dipaksakan sekalipun prosesnya akan lama.

Maka dengan menggunakan metode SHOT ini seseorang yang mengalami kecanduan *game* akan mendapatkan 4 pendekatan sekaligus yaitu Spiritual, Hipnotis, Motivasi dan Terapi. Sehingga metode SHOT memiliki peran yang sangat efektif dan mempercepat dalam proses penyembuhan bagi seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan. Dengan memberikan kegiatan-kegiatan positif seperti, shalat, mengaji al-Qur'an, pemberian ilmu keagamaan, ceramah siraman rohani, mandi malam, bimbingan konseling dan penyuluhan, *hypnotherapy* serta ruqyah syar'iyah dapat menjadi kegiatan yang otomatis mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan merubah mindset yang negatif menjadi positif, sehingga santri bina bisa pulih seperti manusia normal lainnya.



IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penanganan kecanduan *game* melalui metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* Di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Metode yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Firdaus dalam menangani kecanduan *game* yaitu dengan metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* (SHOT). Spiritual *Hypnotivation Therapy* merupakan gabungan empat dimensi, meliputi Spiritual, *Hypnosis*, *Motivation* dan *Therapy*. Keempat dimensi tersebut menjadi satu kesatuan yang memperkuat jalannya proses penanganan kecanduan *game* sehingga dapat mendorong santri bina untuk memecahkan masalah. Program rehabilitasi kecanduan *game* dilakukan selama 04 (empat) bulan atau 120 hari dengan harapan bisa sehat dan kembali pulih. Metode Spiritual *Hypnotivation Therapy* ini diberikan kepada seluruh santri bina yang sedang rehabilitasi, perbedaannya hanya pada pemberian obat. Obat-obatan ini merupakan pemberian dari dokter spesialis ketika memang santri bina menderita penyakit tertentu. Obat tersebut nantinya akan ditarik sedikit demi sedikit dengan pengawasan ketat. Dalam proses pelaksanaan rehabilitasi dilakukan di 2 tempat dengan lokasi yang berjauhan, maka santripun dipisah sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

Penanganan dalam menentramkan jiwa santri bina yaitu dengan menggunakan metode spiritual. Metode spiritual yang digunakan lebih ke kegiatan seperti sholat, ngaji Al-Qur'an, mandi taubat, dan siraman rohani berupa ceramah. Selain itu juga menggunakan metode *hypnotherapy*, manfaat *hypnotherapy* sendiri dapat menggali informasi yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, menyembuhkan kepanikan, dan menanamkan keyakinan dengan penuh motivasi dan keikhlasan. Melakukan ruqyah syar'iyah, tujuan melakukan ruqyah ditakutkan santri bina memiliki gangguan akibat syirik, santet, atau memiliki gangguan-gangguan ghaib

lainnya. Ada juga pendekatan dengan bimbingan konseling dan penyuluhan tentang pola pikir yang salah. Tujuan dilakukan terapi yaitu untuk menjaga keseimbangan fisik ataupun psikologis agar bisa menjalani kehidupan secara seimbang, baik urusan dunia maupun akherat dan dapat membangun multimental kecerdasan yang sinergi. Spesifiknya yaitu mengembalikan orang yg tadinya kecanduan adiktif kepada kehidupan normal.

Pendekatan-pendekatan lainnya akan dilakukan sesuai dengan kondisi klien. Pendekatan tersebut dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah tertera. Untuk hypnotherapy dan ruqyah syar'iyah dilakukan 2 kali dalam satu minggu di hari Sabtu dan Minggu. Sedangkan yang lainnya dilakukan setiap hari. Respon santri bina setelah melakukan pendekatan-pendekatan terapi dengan menggunakan metode SHOT bermacam-macam, ada yang mudah tenang tidak berontak, ada juga yang belum bisa mengendalikan emosi. Jadi tidak semua santri bina merasa puas dengan terapi yang dilakukan, tetapi tidak kepuasan itu jarang. Biasanya yang tidak puas karena ada efek dari usia sehingga fisiknya kurang dan adanya kerusakan pada otak yang parah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka dapat diuraikan beberapa saran untuk pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Untuk Pondok Pesantren Nurul Firdaus agar dapat meningkatkan kualitas program rehabilitasi seperti lebih sering mengadakan *hypnotherapy* dan *ruqyah syar'iyah*. Selain itu, kegiatan bagi santri bina perlu di kemas lebih menarik supaya santri bina dalam menjalani rehabilitasi tidak mengalami kebosanan.
2. Untuk pimpinan umum agar dapat meningkatkan pelaksanaan terapi menggunakan metode *Spiritual Hypnotivation Therapy* kepada santri bina terutama bagi pecandu *game* supaya keadaan santri bina dapat lebih cepat membaik.

3. Untuk pengurus dalam proses membantu penyembuhan santri bina harus memberikan semangat, dukungan, membimbing dengan sabar, memberikan nilai positif sehingga terciptanya lingkungan yang nyaman.
4. Untuk orang tua kecanduan *game* harus bisa berperan sesuai dengan tugasnya, yaitu dengan memberi perhatian terhadap anak untuk selalu memberi kasih sayang dan motivasi, bersikap tegas supaya anak tidak mudah terbawa oleh teman atau orang lain. Selain itu juga perlu menciptakan keluarga yang menyenangkan sehingga anak tidak merasa bosan dan kesepian ketika berada di rumah.
5. Untuk masyarakat agar dapat menjadi contoh penanganan yang dapat dilakukan untuk anak maupun remaja yang mengalami kecanduan *game* yang ada di lingkungan supaya dapat menjadi lebih baik tanpa di rehabilitasi.
6. Untuk peneliti selanjutnya terutama bagi mahasiswa IAIN Purwokerto untuk memaksimalkan teknik pengumpulan data agar memperoleh data yang tepat dan akurat. Serta hasil penelitian ini supaya dapat menjadi rujukan penelitian selajutnya tentang penanganan kecanduan game melalui metode yang lainnya.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, Sri Wahyuni. 2017. Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online*. *Jurnal Kopasta*, Vol. 4, No. 1, 2017, 28-40. Batam: University of Riau. Diakses dari: <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/1121>. diakses pada Kamis 16 Januari 2020. Jam: 19.45 WIB.
- Afif, Yusmicha Ulya. 2018. Implementasi Metode Inquiry dan Hypnosis Perspektif Pendidikan Islam Klasik (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Immersion Ponorogo). *Jurnal Qalamuna*, Vol. 10, No. 2, Juli Desember 2018. Ponorogo: IAIN Ponorogo. Diambil dari: <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/144>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.35 WIB.
- Andriyani, Juli. 2013. Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut. *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013. Banda Aceh: IAIN Ar-Raniry Darussalam. Diambil dari: <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/104>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 11.00 WIB.
- Ayu, Lestari dan Sahat Saragih. 2016. Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan *Games Online* pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02, Mei 2016, hal 167-173. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Diakses dari: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/734>. diakses pada Kamis 16 Januari 2020, pukul 19:18 WIB.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, A. Said Hasan. 2014. Kecenderungan Internet *Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari *Religiositas*. *Jurnal Dakwah*, Vol. 17, No. 2, Tahun 2014. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Diambil dari: <https://202.0.92.5/dakwah/jurnaldakwah/article/view/314>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2020, Jam: 12.17 WIB.
- Dalimunthe, Cahya Elyza. 2019. Pendekatan Teknik Konseling *Self* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan. *Skripsi*. Sumatra Utara: Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sumatra Utara. Diambil dari: <http://repository.uinsu.ac.id/7703/>. diakses tanggal 16 Januari 2020. Jam 23.43 WIB.
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Efendi, Moh Badrus. 2019. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi *Restrukturing Kognitif* untuk Mengatasi Mahasiswa UIN Sunan Ampel yang

Kecanduan *Game Online*. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel. Diambil dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/29910/>. diakses tanggal 16 Januari 2020. Jam: 23.18 WIB.

Faisal, Sanapiah. 2005. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Febriandari, Dona dkk. 2016. Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 4, No. 1, Mei 2016. Riau: Universitas Riau. Diambil dari: <https://103.97.100.145/index.php/JKJ/article/view/3904>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.12 WIB.

Gunawan, Adi W. 2007. *Hypnosis The Art Of Subconscious Communication*. Jakarta: PT Gramedia.

Gunawan, Imam. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Untuk Penulis Laporan, Skripsi, Thesis, Dan Disertasi*. Yogyakarta: Andi.

Hidayati, Nurul. Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Desember 2014. Boyolali: SMA Manafi'ul Ulum Sambi Boyolali. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1048>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.

<http://gumilar.net/2014/01/15/hypnosis-shot-indonesia/>. Diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 11.48 WIB.

<http://www.gumilar.net/2018/02/02/ponpes-nurul-firdaus-semuhkan-anak-yang-kecanduan-main-games/>. Diakses pada hari Jumat 10 Januari 2020. Jam: 14.53 WIB.

<https://gumilar.net/2016/06/18/apa-itu-shot-indonesia-trade-mark-technology>. diakses pada hari Kamis, 18 Februari 2021, Jam: 11.19 WIB.

<https://kbbi.web.id/spiritual.html>

<https://www.google.com/amp/s/drgumilar.wordpress.com/2015/09/26/https://www.gumilar.net/2016/06/18/apa-itu-shot-indonesia-trade-mark-technology/>

<https://www.harapanrakyat.com/2015/01/gumilar-temukan-metode-hypnosis-berbasis-spiritual/>. diakses pada hari Kamis 16 Januari 2020, Jam: 15.11 WIB.

- Istiani, Nurul dan Esti Zaduqisti. Konsep Strategi *Theistic* Spiritual dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam. *Jurnal IAIN Pekalongan Religia*, Vol. 20, No.2, 2017. Pekalongan: IAIN Pekalongan. Diambil dari: <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/1070>. Diakses pada tanggal 8 Juni 2020, Jam: 13.00 WIB.
- Jannah, Nurul. Dkk. 2015. Hubungan Kecanduan *Game* dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor*. Vol. 4. No. 4. Desember 2015. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Lahmuddin. 2012. Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal MIQOT*. Vol. XXXVI, No. 2, Juli-Desember 2012. Sumatra Utara: IAIN Sumatra Utara. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 12.30 WIB.
- Laili, Fitri Ma'rifatul dan Wiryo Nuryono. 2016. Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, Vol. 05, No. 01 Tahun 2015, 65-72. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. Diambil dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/10396>. diakses tanggal 15 Januari 2020. Jam: 23.49 WIB.
- Masya, Hardiyansyah, dan Dian Adi Candra. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 03, No. 2. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung. Diambil dari: <https://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/575>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2020, Jam: 12.47 WIB.
- Mayyadah. 2017. Mengatasi Kecanduan *Game* pada Anak dengan Metode Pengharaman Khamar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Musawa*, Vol. 9, No.1, Juni 2017, 85-104. Sulawesi: IAIN Palu. Diambil dari: <https://jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/msw/article/view/401>. diakses tanggal 16 Januari 2020. Jam: 0.34 WIB.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mubara, Kayla. 2017. *Smartmon untuk Generasi Smart*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Mufidha, Jumrotul. 2018. Terapi Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Terhadap Pecandu Narkoba Di Plato Foundation Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel. Diambil dari: <https://digilib.uinsby.ac.id/22770/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 10.03 WIB.

- Mulyana, Deddy. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigama Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Niawati, Septi. 2016. Metode Hipnoterapi Untuk Memperbaiki Kepercayaan Diri Anak Di Bimbingan Belajar *Gamma Education*. Skripsi. Ponorogo: STAIN Ponorogo. Diambil dari: <https://etheses.iainponorogo.ac.id/1730/>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 13.04 WIB.
- Noegroho, Agoeng. Dkk. 2020. "Komunikasi Terapeutik dalam Rehabilitasi Secara Holistik". *Jurnal Prosiding Seminar Nasional dan Call For Papers*. Vol. 9, No. 1, November 2019. Purwokerto: UNSOED. Dimbil dari: <http://www.jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/view/1194>.
- Prasetyo, Bhakti. 2011. Sanksi Hukum Terhadap Pelaku Kejahatan dengan Hypnosis. *Jurnal Ilmu Hukum*, Vol. 7, No. 13, Februari 2011. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945. Diambil dari: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/dih/article/view/255>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020, Jam: 14.16 WIB.
- Prasetyo, Rahmad Adi. 2017. Hubungan antara Kecanduan *Gadget* (Smartphone) dengan Empati pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diambil dari: <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/57360>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.10 WIB.
- Puspitosari, Warih Andan, dan Linaldi Ananta. 2009. Hubungan antara Kecanduan *Online Game* dengan Depresi. *Jurnal Mutiara Medika* Vol. 9 No. 1, Januari 2009. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diambil dari: <https://journal.umy.ac.id/index/.php/mm/article/view/1592>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2020, Jam: 08.14 WIB.
- Putra, Mahendra Apriliyono. 2016. Terapi Behavior dalam Mengatasi Penurunan Motivasi Belajar Siswa akibat Kecanduan *Game Online* (Studi Kasus Siswa X di Sekolah Menengah Pertama Jalan Jawa Surabaya). Skripsi. Surabaya: Program Studi Kependidikan Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Diambil dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/14579/>. diakses tanggal 17 Januari 2020. Jam: 0.01 WIB.
- Rafael, Romy. 2006. *Hipnoterapi Quit Smoking!*. Jakarta: GagasMedia.
- Rahmawati, Ulfah. Pengembangan Kecerdasan Spiritual santri: Studi terhadap Kegiatan Keagamaan di Rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, Vol. 10, No. 1, Februari 2016. Kudus: STAIN Kudus. Diambil dari: <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/jurnalPenelitian/article/view/1332>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020, Jam: 13.02 WIB.

- Reza, Muhammad. 2018. Asesmen *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Remaja dengan Kecanduan *Game Online* pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. *Skripsi*. Jakarta: Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Jakarta. Diambil dari: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41317/1/MUIHAMMAD%2520REZA>. diakses tanggal 17 Januari 2020. Jam: 0.24 WIB.
- Riizkian, Dimas Rahman. 2018. Terapi Bawang Putih untuk Sakit Gigi (Studi pada Bapak Sururi Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas). *Skripsi*. Purwokerto: IAIN Purwokerto. Diakses pada tanggal 07 November 2020. Jam: 13.00 WIB.
- Santosa, Elizabeth T. 2015. *Raising Children In Digital Era*. Jakarta: PT Elex Media.
- Setyani, Dyah Ayu. 2017. Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Pawyatan Daha Kediri. *Artikel Skripsi*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri. Diambil dari http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0053.pdf. diakses pada tanggal 16 Januari 2020. Jam: 0.50 WIB.
- Soetjipto, Helly P. 2005. Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Int *Jurnal Psikologi, Vol. 32, No. 2*. Yogyakarta: UGM Yogyakarta. Diambil dari: <https://dev.jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072>. Diakses tanggal 25 Mei 2020, Jam: 12.17 WIB.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukmawati, Tiara. 2020. Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel. Diakses pada tanggal 1 November 2020. Jam: 21.00 WIB.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. 2012. Motivasi Spiritual dan Komitmen Afektif Pada Karyawan. *Jurnal Psikologi, Vol. 5, No. 1, Juni 2012*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. Diakses pada tanggal 22 Juni 2020, Jam: 13.04 WIB.
- Syahrani, Ridwan. 2015. Ketergantungan *Online Game* dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Vol. 1, No. 1, 84-92, ISSN: 2443-2202*. Tadulako: FKIP Universitas Tadulako. Diambil dari: <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1537>. diakses tanggal 14 Januari. Jam: 23.44 WIB.
- Ulfa, Mimi. 2017. Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Perilaku Remaja di Mabas Game Center Jl. HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru.

Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, Vol. 4 No. 1, Februari 2017. Riau: Universitas Riau. Diambil dari: <https://www.neliti.com/publications/119938/pengaruh-kecanduan-game-online-terhadap-perilaku-remaja-di-mabes-game-center-jal>. diakses tanggal 16 Januari 2020, Jam: 1.06 WIB.

Wahidah, Evita Yuliatul. 2016. Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Muaddib*, Vol. 06, No. 02 Juli-Desember 2016. Bojonegoro: STIT Muhammadiyah Bojonegoro. Diakses pada tanggal 07 Desember 2020. Jam: 21.12 WIB.

