

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern seperti zaman sekarang ini banyak sekali perubahan yang terjadi di bidang teknologi, informasi dan komunikasi. Banyak ditemukan kemajuan dalam bidang teknologi, informasi dan komunikasi yang seakan-akan terus menerus berinovasi dalam menghasilkan produk yang memiliki nilai yang tidak terbatas, misalnya adalah internet. Kemajuan suatu teknologi yang berada pada internet contohnya adalah pada *game online* atau permainan elektronik (Nija dan Lianawati, 2020). Pada situasi tersebut remaja yang berada dalam masa pertumbuhan maupun perkembangan baik dari fisik, emosional serta intelektual harus mendapatkan pendampingan supaya pengaruh dalam memanfaatkan internet tidak berdampak buruk, yang biasanya di dalam internet dampak buruk muncul melalui hiburan contohnya adalah permainan *game online* (Prasetiawan, 2019).

Firnanda dan Wiyono (2022) menyatakan bahwa bermain *game online* biasanya membawa kepuasan tersendiri sebagai aktivitas menyenangkan dalam rangka mendapatkan rasa gembira dan kenikmatan batin. Saat ini, remaja kerap memanfaatkan waktu luangnya untuk bermain *game online* sebagai kegiatan. Sehingga kebanyakan dari mereka akan sering melupakan waktu dalam kesehariannya, hal tersebut mengarah pada tingkah laku yang menunjukkan rasa ketidakpedulian terhadap konsekuensi negatif yang berpotensi terjadi.

Young (dalam Rischa Pramudia Trisnani, 2018) mengatakan bahwa *game online* adalah jenis *game* yang menggunakan jaringan, di mana *players* berkolaborasi satu sama lain demi mencapai target tertentu, melakukan misi, dan mencapai nilai yang paling dominan di ruang virtual. *Game online* pada dasarnya dirancang untuk menghilangkan kepenatan atau hanya menyegarkan otak setelah kegiatan. *Game online* juga dapat memberikan tantangan dan hiburan bagi remaja, yang menjadikannya salah satu alasan mengapa *game online* sangat disukai oleh remaja (Cambridge dalam Putra, 2021).

Kesenangan dalam bermain *game online* pada remaja memunculkan dampak buruk pada perkembangannya. *Game online* yang sebelumnya memiliki manfaat untuk menghilangkan rasa bosan, melatih kemampuan fisik serta mental, bisa berubah menjadi peringatan serius terlebih lagi pada kesehatan mental remaja apabila remaja memainkan dan menghabiskan periode waktu yang cukup panjang. Jika berpartisipasi dalam permainan *online* berulang kali, berpotensi untuk menyebabkan kecanduan yang ditunjukkan dengan kriteria seperti selalu merasa terikat dengan adanya *game online* contohnya seperti selalu memikirkan kegiatan bermain *game online*, selalu merasakan bahwa *game* berbasis internet termasuk ke dalam salah satu kebutuhan harus dipenuhi, saat bermain *game online* terkadang memikirkan guna menurunkan bahkan berhenti bermain *game online*, serta merasa bahwa *game online* adalah cara untuk melarikan diri dari permasalahan yang dihadapi. (Lutfiwati, 2018).

Penelitian yang dilakukan Lal, K. (dalam Demuyakor, 2021) menunjukkan bahwa sekitar 8,4% siswa berusia 11 hingga 15 tahun. Selain itu, data menunjukkan bahwa lebih dari 6.000.000 remaja dan anak-anak di Korea Selatan menghadapi masalah kecanduan *game online* (Demuyakor, 2021). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Malek et al., (2019) menunjukkan bahwa bermain *game online* berlebihan menyebabkan kurang tidur pada 52% anak-anak dan remaja.

Menurut Surbakti dan Rafiyah (2022) siswa SMK Negeri 1 Cijulang, di Kabupaten Pangandaran mengalami kecanduan *game online* tingkat ringan 49,8%, dan kecanduan tingkat berat 10,8%. Selain itu, Faridah et al., (2020) di SMPN 39 Padang menemukan kecanduan berat *game online* pada 52,4% siswa sampel.

Sesuai dengan situasi tersebut, wawancara yang telah dilaksanakan pada tanggal 6 November 2024 kepada guru BK di sekolah SMP Lab Undiksha menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut diperbolehkan untuk mengakses *smarthphone* ke sekolah dengan tujuan untuk berkomunikasi maupun saat diperlukan apabila guru mata pelajaran meminta siswa untuk membantu dalam proses belajar dan pembelajarannya. Hal tersebut tentunya juga didukung oleh adanya fasilitas internet yang telah disediakan. Namun kesempatan tersebut digunakan siswa untuk mengakses *game online* pada saat di lingkungan sekolah. Sesuai hasil observasi juga ditemukan bahwa banyak siswa yang bermain *game online* secara bersama-sama atau istilah *gamenya* ialah *mabar (main bareng)* di lingkungan kelas maupun di lingkungan sekolah, selain itu juga ditemukan siswa yang bermain pada saat

jam pembelajaran berlangsung.

Mengacu pada hasil kuesioner mengenai kecanduan *game online* yang disebarkan pada pengambilan data awal juga menunjukkan bahwa 12 orang dari 53 siswa mengalami kecanduan *game online*. Rerata waktu harian yang dihabiskan siswa tersebut dalam bermain *game online* tercatat lebih dari 6 jam. Hasil dari wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa terdapat siswa yang bermain *game online* hingga menghiraukan jam tidurnya, selain itu mereka juga menghabiskan atau mengeluarkan uang demi bisa melakukan transaksi atau pembelian dalam *game online* (*top up*). Sehingga hal tersebut memberikan dampak negatif pada proses belajarnya seperti nilai mata pelajaran turun, malas dalam mengerjakan tugas sekolah, kurang fokus di tengah berlangsungnya kegiatan pembelajaran di sekolah, hingga malas dalam mengelola waktunya. Tentunya permasalahan ini sangat berkaitan dengan pembentukan kebiasaan siswa melalui pengulangan menjalankan permainan digital secara online yang konsisten, sehingga bermain *game online* dapat menjadi kebiasaan yang otomatis.

Game online yang sering mereka akses antara lain *Mobile Legends*, *Roblox* dan *Call of Duty Mobile* (CODM). Setidaknya sekali dalam sehari siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha telah mengakses *game online*. Mereka bermain *game online* tidak hanya di rumah namun juga di lingkungan sekolah. Dari hasil observasi, wawancara maupun hasil kuesioner pengambila data awal mengenai kecanduan *game online* juga menunjukkan adanya ciri-ciri bahwa siswa mengalami kecanduan *game online* yaitu dibuktikan dengan adanya (1) selalu merasa bergantung dengan adanya

game online seperti membayangkan kegiatan bermain *game online* (2) selalu merasakan bahwa *game* berbasis internet merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi (3) saat bermain *game online* terkadang merasa untuk mengurangi bahkan berhenti melakukan permainan *game online* (4) merasa tidak tenang dan mudah tersinggung apabila berusaha dalam mengurangi bermain *game online* serta (5) merasa bahwa *game online* digunakan sebagai bentuk pelampiasan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Tentunya hal tersebut muncul pada siswa karena disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya (1) kemauan yang kuat oleh siswa dalam bermain *game online*, (2) kurang mampu dalam mengatur prioritas untuk menjalankan kegiatan penting lainnya seperti belajar dan mengerjakan tugas, (3) serta timbul rasa bosan ketika siswa berada di lingkungan sekolah.

Intervensi yang telah dilakukan oleh pihak guru BK pada siswa di SMP Lab Undiksha Singaraja saat menangani permasalahan bermain *game online* telah dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal. Namun hasil dari pemberian layanan tersebut terkait permasalahan bermain *game online* belum memberikan hasil yang efektif dikarenakan pemberian layanan juga harus melaksanakan pemantauan setiap saat, sedangkan materi layanan yang diberikan berganti topik di setiap pertemuannya. Maka dari itu, dalam kajian ini peneliti berkesempatan dalam membantu siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha dalam mengurangi gejala-gejala kecanduan agar berkurang secara efektif, dengan menggunakan strategi.

Konseling behavioral teknik *behavior contract* adalah dua metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online*. Teknik *behavior contract* dipilih sebagai strategi untuk mengurangi kecanduan *game* karena dilengkapi dengan beberapa keuntungan, termasuk bahwa itu cukup sederhana untuk diterapkan dan dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok.

Pendekatan *behavioral* dipilih karena menganggap bahwa setiap individu mampu mempelajari perilaku, baik yang mendukung penyesuaian diri maupun yang menghambatnya. Belajar adalah metode yang efektif untuk mengubah tingkah laku yang tidak sesuai. Selain itu, dapat ada hubungan langsung antara layanan ini dan kecanduan *game online* pada sekelompok orang yang terikat Corey (dalam Diana, 2020).

Pendekatan konseling behavioral difokuskan pada pemahaman dan perubahan tingkah laku, menurut Latifun (dalam Marantika, 2021). Menurut Krumboltz & Thoresen (dalam Marantika, 2021) konseling behavioral merupakan pendekatan konseling yang bertujuan membantu individu dalam mempelajari cara mengatasi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan emosi, interpersonal maupun pengambilan keputusan. Pendekatan ini didasarkan pada teori belajar yang menitikberatkan pada perilaku individu, dengan tujuan mendukung konseli dalam memahami dan mempelajari respons atau perilaku yang lebih adaptif.

Peneliti memanfaatkan teknik *behavior contract* untuk mendukung proses penelitian. *Behavior contract* merupakan suatu perjanjian tertulis yang dibuat antara dua pihak atau lebih, yang menyepakati keterlibatan

dalam perilaku tertentu yang menjadi target perubahan (Miltenberger, 2007 dalam Erford, 2016:405). Sasaran dari penggunaan teknik behavior contract adalah untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang lebih positif dan adaptif untuk mencapai perilaku yang diinginkan saat dilaksanakan.

Peserta dalam kelompok diarahkan untuk berkomitmen pada perilaku yang mencerminkan penyesuaian diri yang baik. Jika mereka tidak melakukannya, mereka dihukum. Jika mereka melakukannya, mereka diberi kekuatan untuk terus melakukan komitmen mereka untuk berperilaku yang sesuai (adaptif). Menurut Latipun (2006, 145), ganjaran harus diberikan kepada konseli setelah perilaku ditunjukkan secara proporsional. Namun dalam pendekatan ini, ganjaran positif lebih penting daripada hukuman. Pada penelitian ini teknik *behavior contract* bertujuan untuk menentukan perilaku negatif yaitu kecanduan *game online* yang harus diubah segera dengan persetujuan konselor dengan konseli.

Pada penelitian ini konselor dapat memilih perilaku yang masuk akal dalam rangka mengatasi perilaku adiktif siswa terhadap permainan daring. Setelah perilaku ditunjukkan sesuai dengan konsensus, maka *reward* dapat disediakan untuk konseli sebagai sarana untuk meningkatkan. *Reward* untuk mendorong perilaku positif di sini lebih penting sebagai alternatif dari hukuman ketika teknik *behavior contract* tidak menunjukkan hasil yang diharapkan. Dalam pelaksanaan konseling behavioral peneliti menyediakan *reward* serta *punishment* selama proses pelayanan terhadap siswa, baik teknik *behavior contract* tersebut apakah berhasil atau tidak.

Dalam hal itu, melalui setiap sesi peneliti dapat mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada siswa yang dijalankan guna mencapai penurunan kecanduan *game online* (Latipun, dalam Tution, 2016). Pada penelitian ini pula konseling kelompok diterapkan sebagai setting pada saat *treatment* diberikan. Menurut Hardi Prasetiawan (2017) konseling kelompok membantu sekelompok orang mengatasi masalah yang sama agar mereka dapat memaksimalkan potensi mereka.

Berdasarkan penjelasan tersebut konseling behavioral teknik *behavior contract* dengan setting konseling kelompok bisa dijadikan sebagai solusi alternatif dalam mengatasi perilaku adiktif siswa terhadap *game online* di SMP Lab Undiksha Singaraja. Teknik *behavior contract* memfasilitasi siswa diberikan kesempatan untuk menentukan perilaku yang ingin diperbaiki, berdasarkan kesepakatan yang telah disetujui bersama konselor guna mengarahkan perubahan pada perilaku yang kurang sesuai atau bersifat maladaptif. Ini memungkinkan siswa memilih hak tertentu yang diberikan sebagai bentuk kepercayaan agar mereka menjalankan tanggung jawab sesuai dengan perjanjian yang telah disetujui.

Studi sebelumnya tentang penggunaan pendekatan konseling behavioral melalui penerapan teknik *behavior contract* dalam menurunkan kecanduan *game online* mendukung hal ini. Laily dan Sulistiyowati (2019) mengkonfirmasi bahwa layanan konseling menggunakan metode kontrak perilaku efektif dalam mengurangi kebiasaan adiktif *game online* pada siswa XI RPL SMK Negeri 1 Lumajang. Studi tersebut mengindikasikan bahwa strategi kontrak perilaku dapat mereduksi kecanduan *game online* dengan

dibuktikannya data angket mengenai kecanduan *game online* pada konseli menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Hasil pretest pada siklus 1, posttest siklus 1, dan posttest siklus 2 memperlihatkan peningkatan skor secara bertahap, dengan rincian skor 55 (kategori tinggi), 46 (kategori tinggi), dan 24 (kategori sedang) pada masing-masing tahap.

Atas dasar uraian latar belakang tersebut, peneliti menentukan langkah untuk melakukan penelitian dan memilih judul “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII SMP Lab Undiksha Singaraja”. Harapan dari hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha dengan tingkat kecanduan *game online* mengalami perkembangan menjadi lebih mampu dalam mengakui kesalahannya dan memiliki kemampuan untuk menghindari perilaku yang tidak memberikan kontribusi positif terhadap produktivitas. Mereka berpotensi untuk menawarkan pendekatan alternatif untuk mengurangi perilaku yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks di atas, peneliti dapat mengidentifikasi subjek penelitian, yaitu adanya kecanduan terhadap *game online* yang terjadi pada kalangan siswa yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa di kelas VIII yang mengalami permasalahan dalam kegiatan belajar di sekolah karena *game online*, seperti nilai mata pelajaran turun, malas dalam mengerjakan tugas sekolah, kurang fokus selama aktivitas belajar dan mengajar dilaksanakan di sekolah.

- b. Terdapat masalah yang timbul akibat adanya aktivitas mengakses permainan *online* sebagaimana dilakukan siswa hingga menghiraukan jam tidurnya, dan menghabiskan atau mengeluarkan uang demi bisa melakukan transaksi atau pembelian dalam *game online* (*top up*).
- c. Kurangnya pengendalian diri untuk membatasi diri dalam bermain *game online*.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi oleh konteks dan cakupannya agar tidak menyimpang dari topik yang diteliti. Peneliti memfokuskan penelitian pada variabel bebas, meliputi pendekatan konseling behavioral melalui teknik *behavior contract*, dengan fokus pada variabel terikat berupa pengurangan kecanduan *game online*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang ini, masalah penelitian ini yaitu apakah permasalahan kecanduan *game online* dapat dikurangi pada siswa dengan adanya layanan konseling behavioral teknik *behavior contract* menggunakan setting konseling kelompok atau tidak. Selanjutnya pertanyaan penelitian dalam studi ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Apakah intervensi konseling *behavioral* melalui penggunaan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi kebiasaan berlebihan dalam bermain *game online* di kalangan siswa kelas VIII di SMP Lab Undiksha?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, fokus utama dari penelitian ini dimaksudkan untuk membantu siswa mengurangi kecanduan *game online* dengan memberikan mereka konseling behavioral yang menggunakan teknik *behavior*

contract setting konseling kelompok. Maka dari itu secara rinci penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Bertujuan untuk mengkaji keefektivan konseling behavioral dengan teknik *behavior contract* dalam dalam mengurangi kebiasaan berlebihan dalam bermain *game online* di kalangan siswa kelas VIII di SMP Lab Undiksha.

1.6 Manfaat Penelitian

Tidak diragukan lagi, setiap penelitian memiliki manfaatnya sendiri. Salah satunya adalah bahwa penelitian ini akan membantu peneliti menjadi lebih baik sebagai calon konselor profesional karena meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang praktik konseling behavioral. Secara rinci, ada dua manfaat dari penelitian ini terdiri atas manfaat dalam aspek teoritis serta aspek praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu mengungkapkan faktor pemicu kecanduan *game online* dalam kelompok siswa tingkat SMP Lab Undiksha Singaraja serta dapat membantu menanggulangi ketergantungan terhadap *game online* di kalangan siswa. Selain itu hasil kajian ini dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam penelitian berikutnya dalam upaya untuk mengembangkan teori secara mendalam tentang konseling behavioral melalui penerapan *teknik behavior contract* guna menurunkan tingkat kecanduan *game online*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Kontribusi bagi pendidik dalam layanan bimbingan dan konseling

Temuan dari studi ini diharapkan memberikan opsi tambahan dalam merancang strategi serta pelaksanaan intervensi dalam konseling behavioral

terutama mampu menyesuaikan sikap atau tindakan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan diharapkan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kompetensi dalam konseling behavioral agar mampu menyelenggarakan layanan konseling yang profesional.

2. Manfaat bagi satuan pendidikan

Studi ini berpotensi menjadi dasar pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merumuskan kebijakan untuk mempertimbangkan selain menjalankan peran dalam melahirkan siswa yang berprestasi baik, siswa hendaknya juga memiliki kepribadian yang kuat dengan demikian mereka bisa mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka sendiri.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Tak hanya itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengembangkan subyek dan metode penelitian yang mendalam tentang masalah perilaku adiktif dalam bermain *game online*.

