

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era modern ini berlangsung dengan sangat pesat dan dinamis. Berbagai inovasi dan penemuan baru terus bermunculan, menunjukkan bahwa dunia terus bergerak maju dengan cepat. Perubahan ini mencakup berbagai bidang, mulai dari komunikasi, transportasi, kesehatan, pendidikan, hingga hiburan. Teknologi yang terus berkembang telah membawa banyak kemudahan dan manfaat bagi kehidupan manusia, namun juga menimbulkan tantangan dan dampak negatif yang perlu diwaspadai. Seiring dengan kemajuan teknologi, setiap individu memiliki kebebasan untuk menentukan hal-hal yang perlu diikuti maupun dikurangi. Perkembangan teknologi yang semakin pesat turut memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, terutama melalui pemanfaatan jaringan internet. Salah satu dampak dari kemajuan ini adalah munculnya permainan berbasis audio visual dan komputer, seperti game online.

Game online merupakan salah satu bentuk permainan digital yang menggunakan jaringan internet sebagai media utama untuk menghubungkan pemain dengan sistem permainan maupun dengan pemain lain di berbagai belahan dunia. Awalnya, *game online* hanya dapat diakses melalui komputer, namun kini sudah dapat dimainkan melalui berbagai perangkat seperti ponsel. Hal ini membuat *game online* semakin mudah

diakses oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Meskipun *game online* dapat memberikan manfaat tertentu, seperti melatih kemampuan berpikir kritis, berstrategi, meningkatkan koordinasi mata dan tangan, serta membangun interaksi sosial dengan pemain lain, dampak negatif dari game online juga perlu menjadi perhatian. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, penurunan prestasi akademik atau produktivitas kerja, masalah kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan, obesitas, serta gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan sosial.

Tingginya kecanduan *game online* kini menjadi masalah yang mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Fenomena ini semakin terlihat mencekam ketika banyak ditemukan siswa yang terperangkap dalam dunia game online tanpa memperhatikan waktu, mengabaikan kehidupan sosial, dan mengesampingkan kegiatan lain yang seharusnya mereka lakukan. Seolah terhisap ke dalam dunia virtual yang tak berujung, para remaja ini mulai mengalami penurunan kualitas hidup secara drastis.

2.1 Dampak dari kecanduan *game online* tidak hanya terbatas pada menurunnya prestasi akademik akibat waktu belajar yang terbuang, tetapi juga berkurangnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Siswa yang kecanduan *game online* cenderung lebih memilih menghabiskan waktu di dunia maya daripada berinteraksi dengan teman atau keluarga di dunia nyata. Perlahan namun pasti, mereka mulai menarik diri dari

lingkungan sosial dan memilih mengisolasi diri dalam dunia game yang mereka anggap lebih menyenangkan.

Selain itu, kecanduan game online juga bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar dapat menyebabkan gangguan tidur, obesitas, serta masalah penglihatan. Dari sisi psikologis, kecanduan game dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi, karena individu merasa kesulitan mengelola waktu dan menghadapi tantangan dalam kehidupan nyata. Selain itu kecanduan *game online* dapat menyebabkan sifat individualisme yang tinggi, di mana individu lebih memilih mengisolasi diri dari lingkungan sosial dan lebih fokus pada dunia *game*. Hal ini bisa menghambat perkembangan keterampilan sosial dan menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak, termasuk dalam menggunakan *game online*. Pengaturan waktu bermain yang baik, manajemen diri yang tepat, serta kesadaran akan bahaya kecanduan perlu ditanamkan sejak dini. Selain itu, peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat dibutuhkan untuk memberikan pengawasan serta dukungan agar dampak negatif dari game online dapat diminimalisir.

3.1 Pentingnya pengaturan waktu dan manajemen diri yang baik agar teknologi memberikan manfaat positif tanpa mengganggu kualitas hidup, prestasi, dan hubungan sosial. Dengan kesadaran diri yang tinggi, kita dapat menghindari kecanduan dan memanfaatkan teknologi secara lebih sehat dan produktif.

Adapun aspek-aspek kecanduan game online menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter (dalam Latifah dkk, 2022) mengemukakan bahwa ada beberapa aspek dari kecanduan game online, yaitu: Salience, Tolerance, Mood Modification, Relapse, Withdrawal, Conflict, dan Conflict.

Tingginya kecanduan *game online* juga dibuktikan oleh beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh para peneliti seperti, Penelitian yang dilakukan oleh (Bhakti dkk., 2023). Penelitian yang berjudul "*Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*" melibatkan proses pengumpulan data melalui Google Form dengan menggunakan angket terbuka. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa terdapat 36 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan game online yang tinggi. Seluruh siswa tersebut dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh (AI Hamid & Arif, 2024). Dengan judul penelitiannya "Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan *Game Online* Di SMA Negeri 1 Dulupi". Berdasarkan observasi pra penelitian, turut melihat langsung siswa kecanduan *game online* dan melakukan wawancara terhadap mereka, dan ditemukan bahwa siswa SMA Negeri 1 Dulupi Kabupaten Boalemo yang berjumlah 277 siswa, ditemukan siswa yang memiliki kecanduan bermain *game online* tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah, 2020) dengan judul penelitiannya "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi

Agresifitas Remaja Pengguna Game Online Di MTs AlWashliyah Tembung (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan)".

Berdasarkan angket yang tersebar, dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak 30 orang siswa yang ditemukan mengalami kecanduan *game online* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Ngesti dkk., 2023).

Penelitian yang berjudul "*Efektivitas Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Modeling untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online (Studi pada Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman)*" menggambarkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik modeling, perilaku kecanduan game online peserta didik kelas XI IPS 2 berada pada kategori sedang hingga tinggi. Peneliti menemukan bahwa beberapa siswa masih membuka aplikasi game online saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, terdapat siswa yang terlalu fokus pada permainan sehingga mengabaikan kegiatan penting lainnya seperti belajar dan beribadah. Informasi lainnya juga menunjukkan bahwa ada peserta didik yang mengaku kesulitan menghentikan kebiasaan bermain game online meskipun sedang berada di sekolah. Bahkan, beberapa siswa menunjukkan perilaku agresif seperti membentak atau berteriak saat merasa terganggu ketika bermain game online.

Hasil observasi awal dan wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 7 Singaraja mengungkapkan kenyataan yang sangat mengkhawatirkan mengenai kecanduan *game online* di kalangan siswa.

Berdasarkan pengamatan langsung, beberapa siswa di sekolah tersebut menunjukkan gejala kecanduan yang serius, yang secara langsung memengaruhi kegiatan belajar mengajar di kelas. Beberapa tanda yang terlihat antara lain kurangnya fokus selama pembelajaran, serta siswa yang sering mengantuk di kelas akibat kurang tidur karena kebiasaan begadang bermain *game online* hingga larut malam. Kecanduan *game online* ini juga berdampak pada produktivitas akademik. Banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, karena waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk bermain *game online* daripada belajar. Bahkan, beberapa siswa sering terlambat datang ke sekolah karena mereka bangun kesiangn akibat terlalu lama bermain game di malam hari. Selain itu, fenomena ini turut memicu tindakan bolos sekolah karena dorongan kuat untuk terus bermain tanpa henti. Permasalahan ini juga di dukung oleh adanya hasil kuesioner yang diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Singaraja, dengan jumlah 40 butir pernyataan dengan 5 kategori pilihan jawaban. Dari hasil observasi dan hasil penyebaran kuesioner tersebut, didapatkan hasil bahwa terdapat 68% siswa mengalami kecanduan *game online* pada kategori tinggi dari total 139 siswa yang berada di kelas VIII. Angka ini menunjukkan permasalahan kecanduan game online yang cukup serius.

Kecanduan *game online* bukan hanya masalah kecil yang bisa diabaikan. Ini adalah masalah yang sangat serius yang mengancam masa depan generasi muda. Tanpa adanya penanganan yang tepat, fenomena ini

dapat menyebabkan penurunan kualitas pendidikan, menghambat perkembangan sosial, serta menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental yang berkepanjangan.

Oleh karena itu, sangatlah penting bagi para pendidik, orang tua, serta pihak terkait lainnya untuk segera mengambil langkah nyata dalam mengatasi kecanduan *game online* di kalangan siswa. Pengawasan yang lebih ketat, pemberian edukasi mengenai penggunaan teknologi secara sehat, serta pemberian bimbingan dan konseling yang tepat harus segera diterapkan. Dengan begitu, diharapkan generasi muda dapat terhindar dari bahaya kecanduan *game online* dan dapat memanfaatkan teknologi dengan lebih bijak dan produktif. Siswa yang terpengaruh oleh kecanduan *game online* cenderung mengabaikan kewajiban akademik dan lebih fokus pada permainan *game online*. Akibatnya, proses pembelajaran di kelas terganggu, karena siswa yang bersangkutan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik dan tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka dan menghambat perkembangan pribadi serta sosial mereka.

Maka, dengan adanya permasalahan diatas, diperlukannya suatu model konseling yang dapat membantu penyelesaian masalah yang dimiliki oleh siswa. Perlu adanya tahapan yang diberikan agar tidak mempengaruhi proses belajar siswa. Karena, jika tidak segera di tangani maka akan menjadi kebiasaan yang tidak baik kedepannya dan berdampak buruk untuk siswa.

Tingginya jumlah siswa yang mengalami kecanduan game online dapat menjadi hambatan dalam pencapaian tujuan pembelajaran selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, layanan konseling dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, khususnya untuk mengatasi kecanduan game online. Salah satu model yang terbukti efektif dalam membantu mengurangi perilaku tersebut adalah konseling behavioral yang memanfaatkan teknik *self management*.

Konseling behavioral adalah pendekatan yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati, diukur, dijelaskan, dan diprediksi. Dalam pandangan ini, perilaku dianggap sebagai hasil dari proses belajar sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan penciptaan kondisi belajar yang sesuai. Tujuan dari pendekatan ini adalah membantu siswa mengubah perilaku bermasalah agar sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku (Laia, 2021). Menurut (Asrul, 2020), konseling behavioral memiliki beberapa kelebihan, antara lain penetapan tujuan terapi sejak awal sebagai acuan keberhasilan, tersedianya berbagai teknik konseling yang telah teruji dan terus diperbarui, durasi konseling yang relatif singkat, serta kolaborasi yang baik antara konselor dan konseli dalam menetapkan tujuan dan memilih teknik yang tepat.

Teknik *self management* atau pengelolaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri, baik dari aspek emosi, perilaku, maupun dalam mengubah stimulus, melalui proses seperti pemantauan diri, penguatan positif, kontrak pribadi, dan pengendalian

terhadap rangsangan. Teknik ini merupakan strategi perubahan perilaku yang bertujuan mengarahkan perilaku seseorang dengan menggunakan satu atau kombinasi teknik terapeutik tertentu (Rahmawati dkk, 2023). Self management juga mencakup perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan individu. Kelebihan dari teknik ini adalah individu dapat mengatasi permasalahan dan melakukan perubahan secara mandiri, dengan dorongan dari dalam dirinya sendiri, sehingga perubahan yang terjadi lebih tahan lama dan diterima secara internal. Menurut Newman & Eyck (dalam Fahmi dkk., 2019), teknik self management memiliki keunggulan karena mendorong siswa untuk bertanggung jawab dalam memantau dan memperkuat perilaku mereka sendiri.

Maka dari itu peneliti menggunakan konseling behavioral teknik *self management* untuk dapat mengurangi kecanduan *game online* siswa di SMP Negeri 7 Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan isi latar belakang di atas, adapun beberapa identifikasi masalah pada penelitian ini, dan peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat kecanduan *game online* di kalangan siswa.
2. Pengaruh negatif kecanduan *game online* terhadap tanggung jawab siswa.
3. Kesulitan siswa dalam mengatur waktu.
4. Penurunan kualitas konsentrasi dan perhatian siswa selama pembelajaran.

5. Kurangnya kesadaran tentang dampak kecanduan *game online*.
6. Penurunan kehadiran siswa di sekolah.
7. Penanganan guru di SMP 7 Kurang efektif dalam memberikan layanan, karena kurangnya jam untuk mengisi kelas dari guru BK.

1.3 Pembatasan Masalah

Terdapat beberapa permasalahan yang di alami oleh siswa, yang membuat peneliti harus melakukan pembatasan suatu masalah yang digunakan untuk menghindari adanya suatu penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar peneliti dapat lebih fokus dan lebih mudah untuk melakukan pembahasan sehingga tujuan penelitian nantinya dapat tercapai dan mendapatkan hasil yang optimal. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Kurangnya kesadaran tentang dampak kecanduan *game online*
2. Konseling behavioral teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMP Negeri 7 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP Negeri 7 Singaraja?
2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *game online*?

3. Apakah konseling behavioral *teknik self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP Negeri 7 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP Negeri 7 Singaraja
2. Untuk mengetahui apa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *game online*
3. Untuk mengetahui apakah konseling behavioral *teknik self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* di kalangan siswa SMP Negeri 7 Singaraja

1.6 Manfaat Penelitian

Terdapat berbagai manfaat yang didapatkan dari penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1.6.1 Secara teoritis

Hasil final dari penelitian ini, diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, terkhusus dalam layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*.

1.6.2 Secara Praktis

Adapun manfaat penelitian ini secara praktis untuk :

1. Peneliti

Pada penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan di dalam menulis dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta kemampuan di dalam melakukan proses konseling.

2. Guru Bimbingan Konseling

Semoga hasil final dari penelitian ini dapat berkontribusi bagi guru bimbingan konseling yang ada di sekolah dalam membantu menyelesaikan permasalahan terkait kecanduan *game online* siswa di dalam memperkaya ilmu pengetahuan baik akademik ataupun non akademik dan membantu keterampilan guru bimbingan konseling di sekolah.

3. Siswa

Diharapkan memberikan manfaat di dalam membantu siswa mengurangi kecanduan *game online* melalui pengembangan kesadaran diri, kemandirian, kemampuan mengatur waktu, serta kontrol terhadap perilaku. Dengan demikian, siswa dapat lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka dan mencapai tujuan belajar secara optimal.