

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan internet yang begitu pesat saat ini benar-benar telah mengubah kehidupan pribadi manusia, gaya hidup, perilaku, cara komunikasi, dan cara sosialisasi dengan lingkungannya (Kibtyah et al., 2023). Perkembangan manusia seutuhnya harus mencapai pribadi-pribadi yang pendiriannya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesucilaan yang tinggi dan keimanan serta ketaqwaan yang dalam. Kemajuan teknologi semakin pesat, khususnya peningkatan telepon seluler pintar (*smartphone*). Indonesia adalah pasar *smartphone* dengan pertumbuhan tercepat di Asia Tenggara, dengan remaja dan dewasa muda berusia 16-24 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbesar di Indonesia (Dharmayanti et al., 2025). *Smartphone* telah menjadi alat yang sangat dibutuhkan karena memiliki berbagai aplikasi yang dibutuhkan manusia untuk kehidupan, seperti berselancar di Internet untuk mencari sumber informasi, memenuhi kebutuhan belajar, dan potensi untuk mengembangkan hubungan interpersonal (Paramartha et al., 2022).

Berdasarkan hasil FGD, siswa SMP di singaraja juga sangat dipengaruhi oleh Era digital sekarang ini. Siswa SMP ini sebagai remaja generasi milenial, sangat perlu diberikan sentuhan bimbingan yang tidak hanya mengembangkan aspek kognitif tetapi juga mengembangkan afeksi mereka, salahsatunya yaitu *respectful mind* (Dharmayanti et al., 2024).

Dalam proses pendidikan, banyak dijumpai permasalahan yang dialami anak-anak, remaja dan pemuda yang menyangkut dimensi kemanusiaan mereka. 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*. Permainan pada saat ini tidak seperti permainan terdahulu, jika dahulu permainan hanya bisa maksimal dimainkan dua orang, sekarang dengan kemajuan teknologi terutama jaringan internet, permainan bisa dimainkan seratus orang lebih sekaligus dalam waktu bersamaan, inilah salah satu keunggulan yang ditawarkan oleh *game online* (Prasetiawan, 2016).

Permainan *game online* adalah permainan yang berbasis *smartphone* yang dimainkan oleh pemain atau *gamers* melalui internet atau *online*. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, *game online* sering membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial yang ada dilingkungan sebenarnya. Banyak faktor yang menyebabkan anak-anak sekarang lebih cenderung memilih kegiatan *refreshing* dengan bermain *game online* dibandingkan dengan anak zaman dulu yang lebih menyukai olahraga. Salah satunya dikarenakan *game online* tidak bergantung terhadap kehadiran sejumlah teman, tidak seperti *refreshing* olahraga yang membutuhkan kehadiran teman dalam jumlah tertentu (Johari, 2021).

*Game online* juga merupakan platform yang menawarkan beragam permainan yang memungkinkan beberapa pengguna internet dari lokasi yang berbeda untuk terhubung secara bersamaan melalui jaringan komunikasi *online*. Secara alami, format dan pengalaman bermain *game online* dapat menjadi pelarian dari

kehidupan nyata, yang menyebabkan pemainnya merasa senang dan pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan (Fitrajaya et al., 2022). Upaya yang dilakukan anak-anak maupun dewasa dalam rangka memenuhi kebutuhan ini adalah sebuah proses yang alamiah dan normal. Oleh karena itu, kita tidak perlu langsung melarang, memarahi, atau menyalahkan ketika anak mulai suka bermain *game online*. Kita berempati pada anak, bahwa memang di dalam *game online* menimbulkan kenikmatan atau kepuasan tersendiri ketika dapat meraih sebuah prestasi, sehingga mendapatkan kebanggaan diri yang mungkin tidak didapatkan dalam kehidupan sehari-harinya. Bermain *game online* sudah tidak menjadi sarana yang bagus dalam memenuhi kebutuhan, tapi memuaskan keinginan-keinginan yang sudah tidak terkendali.

Faktor penyebab kecanduan *game online* biasanya dikarenakan stres, karena biasanya seseorang tidak bisa mengendalikan stresnya maka akan otomatis mereka melampiaskan rasa stres tersebut ke berbagai hal, dimana salah satunya adalah bermain *game online* (Dewa et al., 2024). Selain itu, rasa kesepian juga dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan *game online*. Bahkan, walaupun seseorang sudah berkumpul dengan teman-temannya masi tetap merasa kesepian, hal tersebut menandakan seorang tersebut tidak dapat menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Lalu kontrol diri yang lemah, biasanya mereka tidak mampu mengendalikan tekanan-tekanan yang ada pada dirinya termasuk tekanan internal maupun eksternal yang mengakibatkan tidak dapat mengambil keputusan atau tindakan yang baik dan benar. Faktor penyebab kecanduan *game online* adalah dorongan untuk berkompetensi, dorongan untuk menciptakan hubungan di dalam *game*, serta keunikan yang terdapat di dalam *game*.

*Game online* yang dimainkan secara berlebihan, sudah dapat dikatakan sebagai kecanduan *game online* (Fitrajaya et al., 2022). Menurut Yee (2006) dalam buku (Trisnani & Wardani, 2018) menyebutkan bahwa kecanduan *game online* adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan individu yang ingin terus bermain *game online* menghabiskan waktu serta dimungkinkan individu tersebut tidak mampu mengontrol dan mengendalikannya. Dampak dan akibat dapat ditimbulkan dalam berbagai jenis kecanduan *game online* ini, diantaranya adanya kemungkinan gangguan kesehatan yang dialami oleh pecandu. Selain itu, kerusakan fisik juga dapat ditimbulkan akibat berlebihan bermain *game online*, seperti penyakit punggung. Sakit punggung juga merupakan hal yang sudah umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan meja komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang. Kehilangan waktu tidur dalam waktu yang lama dapat menyebabkan ngantuk yang berkepanjangan, sulit berkonsentrasi dan depresi dari sistem kekebalan. Dengan kebiasaan seperti itu dan jarang berolahraga sehingga kecanduan bermain tersebut juga dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan dapat menyebabkan obesitas (Fitrajaya et al., 2022).

Siswa sudah memasuki tahap kecanduan *game online* dan tidak bisa mengatur waktu maka akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. Dikarenakan mereka berpikir bermain *game online* lebih menyenangkan daripada belajar. Akibatnya, jika motivasi belajar sudah terganggu akan berdampak juga pada prestasi pendidikannya (Lestari & Mantasa, 2017). Bila seseorang tidak mampu mengendalikan batasan-batasan bermain *game online* dan lebih mementingkan untuk mengembangkan skill permainannya daripada belajarnya maka akan sulit

untuk berkonsentrasi dalam belajar. Hasil dari penelitiannya adalah semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka tingkat konsentrasi belajarnya juga semakin buruk (Fitrajaya et al., 2022). Disamping itu kecanduan dari *game online* juga dapat menyebabkan adanya perilaku agresif yang terjadi seperti peserta didik akan cenderung memberontak apabila dilarang untuk bermain *game* (Fadila et al., 2022). Peserta didik yang telah mengalami kecanduan bermain *game online* akan memiliki masalah kesehatan seperti mata perih, dimana kondisi psikologis peserta didik yang dialami tersebut adalah gampang kesal ketika mengalami kekalahan saat bermain *game*. Perilaku agresif yang ditimbulkan akibat kecanduan bermain *game* meliputi agresi fisik yang diperlihatkan seperti memukul sesama teman bermain, serta agresi verbal seperti mengancam dan mengeluarkan kata-kata kasar.

Berdasarkan hasil observasi, penyebaran kuesioner, serta wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bapak I Gede Wahyu Pramana, S.Pd sebagai guru Bimbingan Konseling di SMP Lab Undiksha, terdapat permasalahan yang cukup mengkhawatirkan terkait dengan kecanduan *game online* di kalangan peserta didik kelas VIII, diketahui bahwa sekitar 74% peserta didik kelas VIII menunjukkan gejala-gejala kecanduan, seperti ketergantungan emosional dengan merasa gelisah ketika tidak dapat bermain *game*, tidak fokus saat mengikuti pelajaran, sering mengantuk di kelas, tidak bisa lepas dari *handphone*, hingga sering terlambat datang ke sekolah. Pihak sekolah telah melakukan berbagai upaya pencegahan dan penanganan untuk mengatasi permasalahan ini, seperti melakukan layanan konseling, khususnya yang berfokus pada pengelolaan waktu, penggunaan *gadget* secara bijak, dan pengembangan keterampilan sosial serta pengembangan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengalihkan perhatian siswa ke aktivitas yang lebih

produktif dan membangun, namun tetap belum dapat menangani kecanduan tersebut secara efektif. Akibat dari situasi ini, bila tidak ditangani secara serius, dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya masalah perilaku sosial, serta gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan (Editor & Neupane, 2026). Agar berkurang secara efektif, maka diperlukan adanya strategi. Strategi yang dapat direalisasikan yaitu melalui salah satu layanan yang ada di Bimbingan Konseling.

Bimbingan Konseling memiliki salah satu layanan seperti layanan konseling kelompok yang dapat diberikan kepada peserta didik. Menurut Prayitno, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada konseli dalam situasi kelompok. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja menyatakan bahwa, konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Parawansah, Indar, 2022). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok merupakan proses interaksi dinamis antara individu, yang berfokus pada pola pikir dan perilaku. Proses ini dilakukan dalam kelompok untuk membantu para anggotanya meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap diri mereka sendiri, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa pendekatan salah satunya ialah pendekatan Konseling Kognitif Behavior (CBT). Konseling Kognitif Behavior adalah suatu bentuk psikoterapi yang dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Konseling ini dapat dianggap dapat efektif karena cara kerja

konseling ini adalah dengan menggiring dan menuntun kebiasaan negatif yang dilakukan seorang yang sulit dikendalikan dengan perawatan dan konseling khusus. Dimana konseling ini didasarkan bagaimana cara kita berfikir (kognisi), cara kita merasakan (emosi) dan cara kita bertindak (perilaku) semua bekerja sama. Utamanya, dengan kata lain pikiran kita menentukan emosi dan perilaku kita (Yenn, 2022).

Konseling Kognitif Behavior memiliki beberapa teknik yaitu, *cognitive restructuring*, *cognitive modelling*, *reframing*, *tought stopping*, relaksasi, dan *stress inoculation*. Dilihat dari beberapa teknik tersebut, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan terkait *game online*, yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Hasibuan, 2021), dapat disimpulkan bahwa remaja yang kecanduan *game online* karena kurangnya perhatian orangtua awalnya (100%) dan sudah berubah (60%), faktor pertemanan awalnya (100%) dan sudah berubah (80%), dan penghilang stres awalnya (100%) dan sudah berubah (80%). penerapan konseling kognitif behavior dilakukan dalam 2 siklus berisi materi-materi tentang hal-hal buruk yang akan ditimbulkan dari bermain *game online* seperti bisa membuat remaja terbiasa berkata-kata kotor, berbohong kepada orangtua, bermalas-malasan mengerjakan tugas sekolah.

Konseling Kognitif Behavior (CBT) telah terbukti efektif dalam pengobatan berbagai gangguan mental, termasuk kecanduan. Konseling kognitif behavior berfokus pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku berhubungan satu sama

lain, dan membantu orang menemukan, memahami, dan mengubah pola pikiran yang tidak sehat (Lolita et al., 2025). Teknik *cognitive restructuring* adalah bagian penting dari konseling kognitif behavior. Melalui teknik ini, individu diajak untuk mengevaluasi dan mengubah pola pikiran negatif atau irasional yang mungkin menjadi pemicu kecanduan *game online*. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih sehat tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya, orang dapat menggali dan merestrukturisasi keyakinan dan pemikiran negatif mereka. *Cognitive Restructuring* juga penting karena membantu orang memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan dan stres, mengubah cara mereka melihat diri mereka, dan membangun pondasi mental yang lebih kuat. Dengan memperbaiki pola pikir yang tidak sehat, individu dapat membangun dasar yang lebih positif untuk mengatasi tantangan dan mencegah kecanduan *game online* (Rose et al., 2021).

*Cognitive Restructuring* merupakan metode konseling khusus yang bertujuan untuk mengganti cara berpikir seseorang dan mengendalikan pikiran dan keyakinannya untuk menjadi lebih adaptif. Tujuan dari teknik *cognitive restructuring* ini adalah untuk mengubah pemikiran dan keyakinan konseli yang maladaptif. Dalam *cognitive restructuring*, individu dilatih untuk mengenali pikiran otomatis yang negatif, mencari bukti yang kontradiktif dengan pikiran negatif tersebut, dan membuat lebih adaptif dalam pikiran (Umam et al., 2025). *Cognitive Restructuring* menjadi salah satu teknik dalam konseling Kognitif Behavior yang berfokus pada aspek kognitif individu. Konselor melibatkan konseli dalam proses *cognitive restructuring* untuk membantu mereka memahami dan merespon pikiran-pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin muncul. Proses ini mendorong

konseli untuk mencari bukti yang mendukung dan membantah pikiran-pikiran negatif tersebut, yang membantu mereka membentuk pandangan yang lebih seimbang dan realistis tentang keadaan atau masalah yang mereka hadapi (Nuraeni & Ratnaya, 2023).

Teknik *cognitive restructuring* ini efektif digunakan untuk mengurangi kecanduan game online karena kecanduan ini sering dipengaruhi oleh pola pikir yang tidak realistis, seperti keyakinan bahwa *game* adalah satu-satunya sumber kebahagiaan atau pelarian dari masalah. Dengan teknik ini, individu dibantu untuk mengenali dan menantang pikiran otomatis yang tidak sehat, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Putu et al., 2023). Hal ini dapat mengurangi ketergantungan emosional pada *game online*, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun motivasi untuk berubah. Selain itu, teknik ini praktis dan dapat dilatih secara mandiri, sehingga efektif untuk mendukung perubahan perilaku secara bertahap. Oleh sebab itu, dengan melakukan penelitian menggunakan konseling Kognitif Behavior (CBT) teknik *Cognitive Restructuring* ini diharapkan dapat menurunkan persentase siswa yang mengalami gejala kecanduan *game online* dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa SMP kelas VIII Lab Undiksha.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi bahwa salah satu permasalahan yang relevan untuk diteliti, yaitu sebagai berikut :

1. Maraknya kecanduan *game online* dikalangan siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha yang dapat menjadi isu yang cukup memperhatikan karena dapat berdampak negatif terhadap aspek psikologis, sosial, hingga akademik siswa.

2. Penerapan Konseling Kognitif Behavior teknik *Cognitive Restructuring* belum efektif digunakan dalam memberikan layanan pada siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menjaga fokus dan menghindari penyimpangan dalam pembahasan, penelitian ini memiliki batasan ruang lingkup yang ditetapkan berdasarkan konteks serta cakupan yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun permasalahan dalam penelitian ini difokuskan pada variabel bebas, yaitu Konseling Kognitif Behavior (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring*, dan variabel terikat berupa upaya dalam mengurangi tingkat kecanduan terhadap *game online* siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah permasalahan kecanduan *game online* pada peserta didik dapat dikurangi dengan menggunakan konseling Kognitif Behavior teknik *Cognitive Restructuring* atau tidak. Oleh karena itu, maka disusunlah rumusan masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah konseling Kognitif Behavior (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha?"

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengetahui efektifitas konseling Kognitif Behavior (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP Lab Undiksha.

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Setiap penelitian tentu memiliki manfaatnya masing-masing, manfaat dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kompetensi peneliti sebagai calon konselor profesional. Dengan melakukan penelitian ini, pengetahuan dan wawasan peneliti dalam melakukan konseling kelompok dapat bertambah. Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan keilmuan di bidang psikologi, khususnya dalam penerapan Kognitif Behavior (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk mengatasi adiksi *game online* pada remaja.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Bagi Konselor

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program konseling atau konseling yang tepat untuk membantu remaja yang mengalami kecanduan *game online*.

#### b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kebijakan atau program pelatihan bagi siswa yang mengalami kecanduan *game online*, serta sebagai pendukung kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah.

#### c) Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua dalam memahami pola perilaku anak yang mengalami kecanduan *game*

*online*, serta metode penanganan yang lebih tepat berdasarkan pendekatan psikologis.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dasar bagi penelitian selanjutnya terkait intervensi psikologis dalam mengatasi kecanduan *game online* atau perilaku adiksi lainnya.

