

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Menurut Sarwono 2020 dalam (Sari, 2022), remaja adalah perkembangan manusia yang terdiri dari tiga komponen: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Remaja adalah orang-orang yang berkembang ketika mereka mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dari anak-anak menuju dewasa, dan mengalami peralihan dari ketegangan seksual ke seksualitas dewasa.

Dengan banyaknya perubahan teknologi yang terjadi di usia remaja saat ini tidak dapat dipungkiri bahwa intensitas penggunaan internet meningkat seiring dengan waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di rumah, yang dapat menyebabkan kejenuhan atau bosan.

Bidang permainan remaja mengalami perubahan bentuk berkat kemajuan teknologi yang cepat. Kemajuan teknologi dapat memungkinkan remaja bermain berbagai jenis game tanpa terlibat langsung dengan orang lain. Biasanya seringkali disebut dengan *game online*.

Game online adalah sekumpulan game yang dapat dimainkan secara bersamaan oleh banyak orang yang terhubung ke internet (Novrialdy, 2019). Berbagai macam platform memungkinkan permainan online dimainkan dan diakses dengan mudah, seperti ponsel, komputer, laptop, dan konsol game atau alat khusus yang digunakan untuk bermain game.

Permainan game online ini berbasis komputer dan dapat dimainkan dengan jaringan internet dan alat komunikasi lainnya. Game online sangat disukai oleh banyak orang, dari anak-anak hingga orang dewasa. Aktivitas bermain game remaja harus mendapat perhatian khusus karena kemunculan game online telah memiliki efek yang signifikan pada remaja, termasuk meningkatkan kemungkinan kecanduan game online (Emriaetal, 2018).

Sementara jika kita lihat dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan guru BK informasi yang kita dapat yakni jika untuk menangani masalah tersebut, guru BK dapat melakukan kunjungan ke rumah atau kunjungan ke rumah terhadap siswa yang dinyatakan mengalami kecanduan game online, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Beberapa jenis game yang dimainkan termasuk Mobile Legend (ML), Subway Surf, Pou, Zombie, Mobile Simulator, Pubg, Free Fire, Ludo, dan lainnya.

Kecanduan bermain game online dapat berdampak negatif pada pengguna. Mereka yang kecanduan berlebihan biasanya menunjukkan gejala putus perilaku yang, ketika kesenangannya bermain game hilang, dapat menghasilkan energi negatif seperti kekecewaan, kemarahan, ancaman, dan bahkan menyakiti diri sendiri. Bermain game terlalu lama dapat menyebabkan efek negatif, termasuk anti sosial yang tidak bisa mengatur waktu, prestasi belajar yang buruk atau gangguan sosial, masalah finansial dan kesehatan yang menyebabkan perilaku buruk, tugas yang terbengkalai, dan jadwal tidur dan makan yang tidak teratur. Tapi efek terburuk dari kecanduan adalah menghabiskan banyak waktu untuk bermain.

Bermain game terlalu lama dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi prioritas hidup remaja. Remaja yang sudah kecanduan game dan tidak dapat mengendalikan waktu bermain mereka cenderung mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih asyik bermain game di internet.

Kecanduan game online dapat didefinisikan sebagai upaya pecandu (pemain game) untuk mengatasi masalah. Mereka percaya bahwa bermain game online dapat membantu mereka menghilangkan beban pikiran atau stres.. Beberapa masalah umum yang dihadapi gamers termasuk frustrasi tentang masalah pendidikan, hubungan sosial, dan pekerjaan, yang memungkinkan mereka meluangkan waktu untuk bermain game online.

Penelitian ini berfokus pada remaja berusia 10–18 tahun. Masa remaja secara psikologis adalah masa transisi menuju dewasa yang belum matang emosional. Selalu ingin mencoba hal baru dan mencari identitas dengan berteman dengan teman sebaya. Tidak

jarang, remaja mengalami masalah karena hal ini. Salah satu masalahnya adalah memilih teman yang salah. Sebagai contoh, berteman dengan anak-anak yang sering bermain game online akan mendorong kita untuk ikut bermain game sampai kita berpotensi ingin mencoba perilaku yang sama. Oleh karena itu, diputuskan bahwa satu-satunya cara untuk membantu remaja yang kecanduan game online adalah dengan memberikan mereka layanan konseling kognitif perilaku.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecanduan game online. Salah satu contohnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Zulaifah pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus". Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima konseling kognitif perilaku, kecanduan game online menurun, dengan nilai mean kecanduan sebesar 13,94 poin. Selain itu, terbukti bahwa konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan keinginan untuk mengurangi waktu bermain game online, mengontrol perilaku repetitif, dan membantu dalam pengambilan keputusan sebagai upaya pengalihan. Selain itu, ada penelitian yang dilakukan Rizkia Novrida Hasibuan pada tahun 2021 dengan judul "Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Remaja di Desa Siolip Kecamatan Barumun Tengah" (Hasibuan, 2021). Hasilnya menunjukkan bahwa 15 anak mengalami kecanduan game online, tetapi hanya 4 anak yang menurun setelah menerima konseling kognitif perilaku dan 11 di antaranya telah dinyatakan sembuh.

Pendekatan konseling perilaku kognitif dapat disimpulkan sebagai transformasi kemampuan untuk berpikir, merasa, dan bertindak segera untuk menganalisis, membuat keputusan, bertanya, bertindak, dan membuat keputusan tentang bagaimana mengembalikannya. Dengan mengubah pikiran dan perasaan konseli, diharapkan mereka dapat mengubah perilakunya dan menghindari perilaku negatif. Berdasarkan literatur tentang restrukturisasi kognitif atau pelatihan ulang kognitif, dapat disimpulkan

bahwa restrukturisasi semacam ini terkait dengan kemunduran kognitif yang mempengaruhi individu baik dari mulai fisik sampai psikologis.

Pendekatan konseling kognitif perilaku diharapkan dapat membantu konseli menyalurkan pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka dengan mengubah perilaku mereka dan menenangkan pikiran dan tubuh mereka, yang menghasilkan perasaan yang lebih baik, pemikiran yang lebih jelas, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik. Menurut penelitian yang dilakukan peneliti di sekolah menengah atas, hampir semua siswa memiliki perangkat elektronik atau *smartphone*. Hal ini mendorong siswa untuk bermain game *online* dan bermain saat istirahat belajar. Hal ini merupakan salah satu cara siswa untuk mengatasi kebosanan saat belajar. Siswa akan melihat hasil belajar tertinggi jika memiliki etos kerja yang kuat.

Sesuai dari yang sudah dipaparkan diatas faktor-faktor utama yang menyebabkan kecanduan game online adalah pola pergaulan yang salah, kekurangan pengawasan dari orang tua, kondisi emosional diri yang tidak stabil, dan pola pikir yang salah tentang keadaan. Salah satu cara untuk mengatasi kecanduan game remaja adalah dengan mendapatkan konseling, yang dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut di atas, maka peneliti berkeinginan untuk menyajikan judul penelitian “ Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam Mengatasi Dampak Kecanduan Game *Online* pada Siswa SMA.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “gangguan kecanduan game *online*” agar penelitian ini jelas dan lebih terarah maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah Konseling kognitif perilaku Efektif dalam mengatasi dampak kecanduan game *online* di SMA?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Efektivitas Konseling kognitif perilaku dalam mengatasi dampak kecanduan game *online* pada siswa SMA.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Konseling Kognitif Perilaku tidak efektif digunakan untuk mengatasi dampak kecanduan *Game online* pada siswa.

Ha : Konseling Kognitif Perilaku efektif digunakan untuk mengatasi dampak kecanduan *Game Online* pada siswa.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa kegunaan atau manfaat sebagai berikut :

1. Teoritis

- a) Konseling Kognitif Perilaku dapat menjadi intervensi yang inovatif, baik secara konseptual dan teknikal dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling
- b) Temuan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memperkuat dasar pijakan bagi dilaksanakannya penelitian selanjutnya, khususnya bagi penelitian yang berhubungan dengan Konseling Kognitif Perilaku.

2. Kegunaan Praktis

a) Untuk Konselor.

- 1) Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dapat diterapkan oleh konselor sekolah dalam meningkatkan layanan konseling di sekolah.
- 2) Penelitian ini dapat memperkaya Konseling Kognitif Perilaku untuk membantu siswa mereduksi kecanduan game *online* siswa SMA.

b) Untuk Siswa.

- 1) Siswa dapat terbantu dalam menyelesaikan permasalahan kecanduan game *online* dengan menggunakan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku.

F. Asumsi Penelitian

1. Setiap siswa berpotensi mengalami permasalahan kecanduan game *online* siswa SMA.
2. Setiap siswa memiliki kemampuan untuk mengurangi kecanduan game siswa SMK di internet
3. kecanduan game *online* siswa SMK terjadi akibat adanya distorsi dalam kognisi siswa yang mempengaruhi tingkah laku.
4. Mereduksi kecanduan game *online* siswa SMK dapat dilatih dan dikelola dengan teknik-teknik konseling tertentu.
5. Konseling Kognitif Perilaku dapat menjadi intervensi yang efektif dan efisien dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

6. Konselor mampu menerapkan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku karena terbiasa menerapkan konseling kelompok pada umumnya.

G. Definisi Operasional

1. Konseling Kelompok Kognitif Perilaku.

Konseling kognitif perilaku adalah metode konseling yang menggunakan kombinasi strategi perilaku dan kognitif untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya saat ini. Metode ini memanfaatkan restrukturisasi kognitif, yaitu mendorong konseli untuk menentang pikiran dan emosi mereka dengan menunjukkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Konseling Kognitif Perilaku adalah pendekatan konseling yang diterapkan secara spesifik dengan menggabungkan penggunaan pendekatan perilaku dan kognitif untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Konseling Kognitif Perilaku ini juga diterapkan pada siswa SMK, anak-anak, remaja, dewasa dan lain-lain. Dalam proses konseling ada beberapa tahap yakni yakni mengidentifikasi masalah, menyadari perasaan dan pikiran yang muncul, mengelola pola pikir yang salah atau negatif, penerapan teknik *Restructuring* dan monitoring atau evaluasi.

2. Kecanduan *Game Online*.

Game online adalah jenis permainan yang dapat dimainkan melalui saluran yang dioperasikan melalui sinyal atau jaringan *internet*

meskipun paham akan dampak negatifnya namun mereka tetap melakukan hobi mereka yang dampaknya mereka sering bolos saat jam pelajaran, menghabiskan uang jajan tidak untuk semestinya dan jarang berolahraga. Kecanduan *game online* adalah keadaan ketergantungan yang ditandai oleh perilaku bermain *game* secara berlebihan, sehingga mengganggu kehidupan sosial, emosional, dan aktivitas sehari-hari individu. Ciri-ciri kecanduan ini mencakup perubahan suasana hati, toleransi terhadap waktu bermain, gejala penarikan saat tidak bermain, serta konflik dengan lingkungan sekitar. Kecanduan ini dapat menyebabkan individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain, menggantikan interaksi sosial yang sehat dan menyebabkan perasaan kesepian atau depresi ketika tidak dapat bermain

H. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian adalah bagian penting dalam merancang studi penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar lebih efektif dan lebih terfokus, maka batasan permasalahan penelitian pada efektivitas konseling kognitif perilaku dalam mengatasi dampak kecanduan *game online* pada siswa SMK.

