

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut kita untuk lebih jeli dalam memilih berbagai informasi yang kita terima. Salah satu dampak dari kemajuan teknologi adalah internet. Beragam informasi yang dibutuhkan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhannya akan pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan, atau bahkan hanya sekedar hiburan semata dapat diakses melalui internet.

Penggunaan internet di Indonesia semakin meningkat seiring dengan faktor pendukung yang memudahkan manusia untuk mengakses internet baik dengan menggunakan komputer, *notebook*, ataupun melalui *handphone*. Internet dapat mempermudah surat menyurat (*e-mail*), mengirim pesan (*chatting*), mengambil atau mengirim informasi (*download* atau *upload*) dan sarana mendapatkan hiburan. Salah satu hiburan yang ditawarkan dan yang sedang digemari dikalangan remaja saat ini adalah *game online*.

Game online merupakan jenis permainan yang dapat dimainkan oleh satu orang pemain maupun lebih dari satu orang pemain dalam waktu bersamaan, tanpa harus saling mengenal anantara pemain yang satu dengan pemain yang lainnya. Bermain *game online* bagi sebagian anak merupakan hal yang sangat menyenangkan dan dapat membuang rasa bosan pada dirinya, akan tetapi apabila anak tersebut dibiarkan untuk bermain *game online* dalam waktu yang terlalu

banyak, maka akan dapat menyebabkan kebiasaan yang kurang baik dilihat dari sisi kesehatan, sosial, psikis maupun dilihat dari segi fisik.

Kurangnya kontrol bagi diri dapat menyebabkan *gamer* menjadi adiksi terhadap permainan tersebut. Adiksi *game online* ditandai oleh sejauh mana *gamer* bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif dan dapat menimbulkan kerugian yang sangat signifikan bagi pecandu *game online*. Salah satu kerugian apabila telah adiksi *game online* adalah dapat menjadi lalai dengan kehidupan nyata. Orang yang telah adiksi *game online* dapat melupakan hal-hal penting bagi dirinya seperti belajar, menyalurkan bakat atau hobi yang dimiliki, berkumpul dengan teman dan keluarga. *Game online* membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Walaupun *gamer* dapat bersosialisasi lewat *game online*, akan tetapi *game online* kerap membuat *gamer* melupakan kehidupan sosialnya.

Game online dapat menimbulkan kepuasan tersendiri ketika dapat meraih sebuah prestasi dalam *game online*, sehingga mendapatkan kebanggaan diri yang mungkin tidak didapatkan dalam kehidupan sehari-harinya. *Game online* yang semula berfungsi sebagai pembunuh kejenuhan, melatih keahlian fisik dan mental, dapat berubah menjadi ancaman serius bagi kesehatan dan mental anak apabila anak tersebut menggunakan durasi (lamanya waktu yang dipakai untuk bermain *game online*) dan tingkat seringnya bermain *game online* mulai berlebihan dan tidak dapat dikontrol lagi.

Faktor yang menyebabkan remaja sekarang cenderung lebih memilih bermain *game online* ialah karena tidak seperti permainan lainnya yang membutuhkan kehadiran teman dalam jumlah tertentu, *game online* dapat

dilakukan oleh diri sendiri dan dilakukan bersama orang yang tidak dikenal, pada tempat yang berbeda dan dalam waktu bersamaan dan saling terhubung.

Seorang peneliti dari Tokyo melakukan studi tentang efek *game online* terhadap aktifitas otak. Hasilnya menunjukkan terjadi penurunan gelombang beta pada kelompok yang bermain *game* selama dua sampai tujuh jam setiap hari. Penurunan gelombang beta masih terus terjadi meski sudah berhenti bermain, selain itu *gamer* menjadi mudah marah, sulit berkonsentrasi dan mengalami gangguan sosialisasi.

Ada beberapa dampak adiksi *game online* diantaranya adalah adanya gangguan kesehatan pada pecandu *game online*, selain itu penyakit punggung merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang, kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan ngantuk yang berkepanjangan, sulit berkonsentrasi saat belajar baik di sekolah maupun di rumah, mudah marah pada siapa saja, mudah tersinggung, malas mengerjakan tugas, kurang semangat ketika pelajaran sedang berlangsung, nilai akademik menurun, dan mengantuk di ruang kelas. Bagi para remaja dan pelajar, memainkan *game online* merupakan kesenangan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak memainkan *game online* secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia.

Pada kenyataan yang ditemukan oleh peneliti dan disesuaikan dengan karakteristik adiksi *game online* terdapat siswa yang mengalami adiksi *game online* dan berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melakukan Program

Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Swasta Puteri Sion selama 3 bulan. Terdapat siswa yang menggunakan *game online* secara berlebihan dilihat dari intensitas siswa dalam menggunakan *game online* cukup sering dan rutin setiap harinya. Siswa bermain *game online* bahkan lebih 5 jam setiap harinya dan bisa seharian pada saat akhir minggu atau hari libur. Peneliti dapat mengatakan hal ini karena memang posko PPL dekat dengan warnet tempat siswa bermain *game online* tersebut. Adiksi *game online* ini tidak hanya berdampak pada diri pecandu *game online*. Siswa pecandu *game online* akan mempengaruhi teman lainnya. Pecandu *game online* menceritakan keasyikan dari bermain *game online* kepada teman-temannya dan mulai mengajak mereka untuk bermain *game online* bersama, pecandu *game online* juga pernah mempengaruhi temannya untuk membolos sekolah demi bermain *game online*.

Hal ini bukan hanya meresahkan orang tua tetapi juga meresahkan pihak sekolah karena akan mengakibatkan pengaruh yang tidak baik terhadap sekolah dan melupakan kewajiban belajar mereka. Anak yang telah adiksi *game online* cenderung tidak memperhatikan gurunya pada saat proses belajar mengajar di sekolah karena pikiran mereka hanya tertuju pada *game online* tersebut, lupa mengerjakan tugas, sering absen dan singgah di warnet untuk bermain *game online*, siswa juga sering mengantuk di dalam kelas, mudah bosan saat di dalam kelas sehingga mengganggu temannya yang serius belajar.

Melihat kejadian tersebut maka menurut peneliti perlu adanya tindakan yang dapat membantu siswa pecandu *game online* agar tidak mengalami adiksi lagi, agar siswa tersebut tidak sampai kehilangan masa depan mereka karena kurangnya kepedulian guru dan orang tua pada anak yang mengalami adiksi *game*

online, anggap remeh orang tua dan guru terhadap anak yang mengalami adiksi *game online*, dan kurang paham siswa dalam memanfaatkan teknologi serta dampak bermain *game online* bagi kesehatan mereka.

Salah satu bantuan yang dapat diberikan oleh peneliti kepada siswa adalah melalui pemberian layanan konseling individual *cognitive behavior therapy*. Alasan peneliti menggunakan konseling individual *cognitive behavioral therapy* karena konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang konseli yang dilakukan dalam suasana tatap muka, jadi menurut peneliti akan lebih mudah memahami siswa dan memberikan bantuan pada siswa pecandu *game online* apabila dilakukan secara tatap muka dan *cognitive behavioral therapy* merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif membimbing konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan berpikirnya yaitu anggapan bahwa *game online* ialah satu-satunya teman untuk menghilangkan rasa stress dan sahabat yang dapat mengerti dirinya. *Cognitive behavior therapy* ini menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang atau negative, mengubah pikiran dan perasaannya kearah positif dan di harapkan diikuti oleh perubahan tingkah laku dari negatif menjadi positif, sehingga dengan *cognitive behavioral therapy* peneliti akan dapat membantu konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan benar sehingga siswa tersebut tidak mengalami adiksi *game online* lagi.

Peneliti berharap dan berusaha bersama siswa pecandu *game online* (konseli) agar tingkah laku siswa yang bermasalah dapat berubah menjadi tingkah

laku yang benar dan sewajarnya dilakukan oleh siswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuslimi dan Hasanah yang mengatakan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada individu yang mengalami adiksi *game online* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang irrasional menjadi lebih rasional sehingga perilaku bermain *games* menjadi berkurang. Selain itu, penggunaan konseling *cognitive behavioral therapy* ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Delfabro pada tahun 2010 yang menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming* yang di dalamnya aturan tentang kesehatan, memonitor pola permainan, mengubah kebiasaan perilaku dan menentang pemikiran untuk bermain *games* secara intensif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, maka penting untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Individual Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Adiksi *Game Online* pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan Tahun Ajaran 2016/2017”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurangnya minat belajar siswa yang telah mengalami adiksi *game online* dan cenderung tidak mendengarkan guru saat mengajar di dalam kelas.
2. Siswa sering bolos dari sekolah dan singgah di warnet untuk bermain *game online*.

3. Siswa lebih cepat bosan di dalam kelas dan mengganggu temannya yang serius belajar.
4. Siswa cenderung tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, karena waktu untuk belajar digunakan untuk bermain *game online*.
5. Siswa sering mengantuk di dalam kelas, karena kurang tidur akibat dari bermain *game online*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh layanan konseling individual pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap adiksi *game online* pada siswa kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan Tahun Ajaran 2016/2017”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah apakah pengaruh layanan konseling individual *cognitive behavioral therapy* lebih signifikan terhadap adiksi *game online* pada siswa kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan Tahun Ajaran 2016/2017?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh signifikan konseling individual *cognitive behavioral therapy* terhadap adiksi *game online* pada siswa kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan Tahun Ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan pada penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, perubahan tingkah laku siswa pecandu *game online* ke arah yang positif.
- b. Bagi kepala sekolah, sebagai masukan untuk memprogramkan konseling individual *cognitive behavioral therapy* dalam proses layanan BK disekolah.
- c. Bagi guru BK, Sebagai bahan masukan bagi guru BK untuk lebih aktif dalam melakukan konseling individual *cognitive behavioral therapy* di sekolah, terutama pada siswa pecandu *game online*.

2. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dalam meminimalisir adiksi *game online*.
- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan ilmu pengetahuan dibidang ilmu Bimbingan dan Konseling.