

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Adiksi merupakan kondisi ketergantungan yang ditandai oleh adanya dorongan yang kuat untuk terus melakukan suatu aktivitas secara berulang, meskipun individu telah menyadari bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Fenomena adiksi tidak hanya terbatas pada ketergantungan terhadap zat tertentu, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk ketergantungan terhadap perilaku, seperti penggunaan internet secara berlebihan maupun aktivitas bermain permainan digital (*game online*). Menurut *American Psychological Association* (APA), adiksi merupakan kondisi ketergantungan secara psikologis maupun fisik terhadap suatu aktivitas atau zat yang dapat memengaruhi fungsi kehidupan individu. Dalam konteks psikologis, Basri (Arimbawa et al., 2020) menjelaskan bahwa adiksi merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami dorongan yang kuat untuk terus melakukan suatu aktivitas dengan tujuan memperoleh rasa senang, kepuasan, atau kenikmatan yang berasal dari aktivitas tersebut.

Salah satu bentuk adiksi yang berkembang pesat pada era teknologi saat ini adalah adiksi *game online*. Adiksi *game online* dapat diartikan sebagai perilaku ketergantungan terhadap permainan berbasis internet yang dimainkan secara berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Lemmens (Putri, 2023) menjelaskan bahwa adiksi *game online* adalah penggunaan permainan video atau komputer secara berlebihan dan kompulsif yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan sosial maupun emosional pada individu. Individu yang mengalami

adiksi *game online* cenderung mengabaikan aktivitas penting seperti belajar, tanggung jawab keluarga, maupun interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Game online pada dasarnya merupakan tipe fitur lunak ataupun program pc yang tercantum dalam jenis hak cipta yang dilindungi. Berdasarkan Pasal 1 angka 9 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, program komputer didefinisikan sebagai sekumpulan instruksi yang dinyatakan dalam bentuk bahasa, kode, skema, atau bentuk lainnya yang dirancang agar komputer mampu menjalankan fungsi tertentu maupun menghasilkan keluaran sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Hak cipta atas perangkat lunak atau *software* (program komputer) memberikan hak penuh yang eksklusif untuk mengatur aturan terkait penggandaan, modifikasi, dan distribusi atau penyebaran *software* yang dihasilkan. Secara garis besar, *game online* yang bisa kita mainkan dikala ini merupakan permainan yang diterbitkan oleh industri yang mempunyai hak buat melaksanakan ataupun mendistribusikan (hak eksklusif) permainan tersebut yang dikenal sebagai Publisher dengan tujuan buat mendapatkan keuntungan (Panjaitan, 2024).

Suatu lembaga studi pemasaran asal Amsterdam bernama Newzoo (Abdi & Karneli, 2020) mengumumkan sebanyak 43,7 juta orang di Indonesia bermain *game*, dengan 56% di antaranya adalah pria, dan mereka membelanjakan US\$ 880 juta setiap hari. Di Asia Tenggara, mayoritas pemain permainan Indonesia menggunakan telepon pintar, komputer pribadi, laptop, dan konsol. Selain itu, ditemukan 150 siswa (10, 2%) dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi. Selanjutnya, berdasarkan analisis statistik, 89 (59, 3%) dari 150 pelajar yang berpotensi mengalami kecanduan, sebagian besar diklasifikasikan sebagai

kecanduan yang serius, sementara sisanya mungkin mengalami kecanduan yang lebih ringan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 6,1% *gamer* di Indonesia terpapar masalah kecanduan bermain *game*.

Adiksi terhadap permainan *online* di kalangan remaja tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Menurut Young (dalam Trisnani & Wardani, 2018) internet dan permainan digital memiliki karakteristik yang mampu menimbulkan ketergantungan karena memberikan pengalaman interaktif, tantangan, serta sistem penghargaan yang membuat pemain merasa terus terdorong untuk bermain. Selain itu, menurut Ayu & Saragih (2016) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan cenderung menghabiskan waktu lebih dari 4–6 jam setiap hari untuk terlibat dalam aktivitas yang memberikan rasa puas dan menyenangkan, sehingga aktivitas lain seperti belajar, makan, maupun interaksi sosial sering kali terabaikan.

Jika perilaku itu tetap berlanjut, maka kecanduan *game online* bisa menyebabkan sejumlah efek buruk bagi kehidupan para remaja. Dampak tersebut antara lain menurunnya prestasi akademik, terganggunya interaksi sosial, serta munculnya berbagai masalah kesehatan seperti kurang tidur dan kelelahan. Chen dan Chang dalam (Trisnani & Wardani, 2018) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dapat diamati melalui beberapa sudut pandang, seperti *compulsion*, *withdrawal*, *tolerance*, serta *interpersonal and health-related problems*, yang mengindikasikan adanya gangguan dalam pengendalian diri serta hubungan sosial seseorang.

Fenomena tersebut juga ditemukan dalam lingkungan pendidikan. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan guru bimbingan dan

konseling di SMA Negeri 4 Medan, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan indikasi adiksi *game online*. Kondisi tersebut ditandai dengan berbagai perilaku, seperti sering datang terlambat ke sekolah, tidak menyelesaikan atau mengumpulkan tugas, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran akibat menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online*. Di samping itu, siswa yang terjebak dalam adiksi biasanya akan mengesampingkan interaksi sosial mereka dengan teman dan keluarga, serta mengalami masalah kesehatan akibat kurang tidur.

Hasil pemberian kuesioner awal kepada 34 murid kelas XI-6 mengindikasikan bahwa ada 4 murid (11,76%) yang termasuk dalam kategori adiksi tinggi, sedangkan 16 murid (47,06%) berada dalam kategori sedang, dan 14 murid (41,18%) berada pada kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga rendah, tetap terdapat siswa yang menunjukkan kecenderungan adiksi *game online* yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut agar tidak berdampak lebih besar terhadap proses belajar mereka.

Permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut perlu memperoleh penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah agar dapat membantu mengatasi perilaku adiksi *game online* serta mendukung perkembangan akademik, pribadi, sosial, dan emosional siswa secara optimal. Dalam implementasi bimbingan dan konseling, terdapat berbagai jenis layanan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung siswa dalam menjawab permasalahan yang mereka alami, seperti bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan juga konseling individu. Berdasarkan penjelasan Prayitno, tujuan

dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk menyampaikan informasi serta pemahaman kepada siswa melalui interaksi dalam kelompok, sementara konseling kelompok berfokus pada membantu siswa dalam menangani masalah yang dihadapi melalui interaksi dan dukungan yang diberikan oleh anggota kelompok. Namun demikian, permasalahan yang bersifat pribadi dan berkaitan dengan perilaku adiktif sering kali memerlukan pendekatan yang lebih mendalam dan bersifat individual.

Oleh sebab itu, pelayanan konseling individu dipilih sebagai metode yang lebih efektif dalam mendukung siswa menghadapi masalah kecanduan pada *game online*. Prayitno dan Erman Amti (2015) dalam (Nasution et al., n.d.) menegaskan bahwa konseling individual adalah suatu kegiatan bantuan yang dilaksanakan langsung antara konselor dan klien guna mendukung individu dalam mengenali diri, membuat pilihan, dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara mandiri. Melalui hubungan konseling yang bersifat pribadi dan rahasia, siswa diharapkan dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami secara terbuka sehingga konselor dapat membantu menemukan solusi yang tepat.

Dalam upaya membantu siswa mengurangi perilaku adiksi *game online*, konseling individual dapat dipadukan dengan teknik *self-management*. Komalasari dalam (Imran Nur Azizah, 2020) menjelaskan bahwa *self management* adalah sebuah pendekatan pribadi yang dilakukan oleh individu untuk mengatur dan mengontrol tindakan mereka sendiri melalui tahapan pengawasan, penyesuaian, dan penilaian perilaku. Teknik ini bertujuan membantu individu menyadari perilaku yang ingin diubah serta melatih kemampuan mengontrol diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Melalui penggunaan metode *self*

management diharapkan para siswa dapat mengontrol kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan dan mengelola waktu antara belajar dan aktivitas lainnya.

Berdasarkan fenomena permasalahan dan teori yang ditemukan, diperlukan suatu upaya intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi tingkat adiksi *game online*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Individual Teknik *Self-Management* terhadap Adiksi *Game Online* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi permasalahan pada penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat siswa yang mengalami kecanduan *game online*.
2. Siswa lebih memilih menghabiskan waktu bermain *game online* ketimbang belajar.
3. Siswa kesulitan dalam mengendalikan diri untuk mengurangi durasi bermain *game online*.
4. Kecanduan *game online* mengganggu proses belajar serta interaksi sosial siswa.
5. Diperlukan pemberian layanan konseling individual dengan menerapkan teknik *self-management* sebagai upaya untuk membantu mengatasi adiksi *game online* yang dialami oleh siswa.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah ditentukan untuk memastikan bahwa fokus kajian tetap pada isu yang berkaitan dan tidak menyimpang dari pokok bahasan. Supaya penelitian ini lebih terfokus dan tidak melebar, maka pelaksanaan penelitian dibatasi pada: pengaruh konseling individual teknik *self-management* terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan tahun ajaran 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah konseling individual teknik *self-management* berpengaruh terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan tahun ajaran 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh konseling individual teknik *self-management* terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan tahun ajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, di antaranya:

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama yang berkaitan dengan upaya penanganan adiksi *game online*

pada siswa melalui penerapan konseling individual dengan teknik *self-management*.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis serta menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan strategi dan pendekatan konseling dalam membantu siswa mengendalikan perilaku adiktif terhadap *game online*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Menyediakan pedoman implementasi konseling individual melalui teknik *self-management* yang didukung oleh bukti empiris sebagai strategi intervensi yang efektif dan valid dalam upaya mengatasi adiksi *game online* pada siswa.

- b. Bagi Siswa

Memberikan penanganan yang terarah kepada siswa yang mengalami adiksi *game online* guna mengembangkan kemampuan regulasi diri, kedisiplinan, dan manajemen waktu secara optimal. Peningkatan kemampuan tersebut diharapkan dapat mendorong siswa dalam mengatur keseimbangan antara kegiatan bermain *game*, aktivitas belajar, dan interaksi sosial, sehingga memberikan dampak positif terhadap pencapaian akademik serta kondisi kesejahteraan mental.

- c. Bagi Sekolah

- 1) Memberikan masukan ilmiah dalam perumusan kebijakan dan program sekolah terkait pencegahan dan penanggulangan dampak negatif teknologi di lingkungan sekolah.

- 2) Menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan berkurangnya gangguan perilaku akibat kecanduan *game online*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar dan referensi awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan atau membandingkan efektivitas teknik *Self-Management* dengan teknik konseling lainnya, atau menerapkannya pada populasi dan jenis adiksi yang berbeda.

