

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang sangat pesat saat ini memberikan dampak yang besar bagi masyarakat, karena memungkinkan individu untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan teknologi di berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, ekonomi, sosial serta hiburan. Perkembangan teknologi saat ini telah menjangkau pengguna dari berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia. Kemajuan teknologi informasi serta komunikasi membawa dampak dalam kehidupan manusia, khususnya pada aspek hiburan. Jenis hiburan yang diminati oleh remaja serta pelajar yaitu game online.

*Game online* merupakan jenis permainan yang diakses melalui jaringan dan dimainkan menggunakan media digital seperti *smartphone*, laptop maupun komputer. Permainan ini juga bersifat *multiplayer*, artinya dapat melibatkan banyak pemain secara bersamaan (Akbar, 2020). *Game online* bukan hanya berfungsi sebagai sasaran hiburan, tetapi juga menghadirkan tantangan bagi setiap individu yang memainkannya. Bermain *game online* juga memiliki sisi positif seperti melatih strategi, kerja sama tim serta memiliki konsentrasi yang kuat. Namun, jika menggunakan *game online* secara berlebihan dapat berujung pada kecanduan, yang berdampak negatif bagi berbagai aspek kehidupan. *Game online* sering dimainkan dan sangat disukai sehingga memiliki tingkat kecanduan yang sangat tinggi (Putri dkk, 2023).

*Game online* secara terus-menerus mengalami perubahan yang meningkat sehingga menciptakan berbagai macam *game* yang bisa menarik perhatian para

pemain. Remaja yang mengalami kecanduan akan mengalami penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, memiliki gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, serta masalah emosional seperti stress dan kecemasan, jika tidak bermain *game online*.

Pada dasarnya, siswa diharapkan mampu mengelola waktu, tanggung jawab, dan emosi secara mandiri untuk menunjang keberhasilan akademik maupun kehidupan sosialnya. Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan adanya perbedaan atau ketidaksesuaian antara harapan dengan apa yang terjadi sebenarnya. Salah satunya fenomena kecanduan *game online* di kalangan siswa, yang ditandai dengan munculnya perilaku seperti ketidakmampuan mengatur waktu belajar, penurunan prestasi akademik, perubahan suasana hati, hingga konflik antara teman dan keluarga.

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami kecanduan *game online*. Menurut Fajar dkk (2024) penyebab kecanduan *game online* antara lain berasal dari lingkungan pergaulan yang mendorong peserta didik untuk bermain game onlin serta keinginan dari diri sendiri terus bermain, dan kurangnya perhatian orang tua yang menyebabkan siswa mencari kesibukan bermain *game*. Sejalan dengan Asri dkk (2022, h. 195) mengatakan faktor yang mempengaruhi adanya kecanduan *game online* pada siswa yaitu: keinginan dari diri siswa dalam *game online*, rasa bosan saat belajar dirumah, kurangnya pengendalian diri remaja, ketidakmampuan mengatur prioritas dalam menyelesaikan aktivitas penting, serta kurangnya hubungan sosial yang baik kepada teman dan saudara.

Tanda individu memiliki kecanduan antara lain pikirannya selalu terfokus pada game, merasa cemas serta gelisah ketika tidak bermain, hilang minat serta hobi di dunia nyata, sering berbohong demi bisa bermain game, dan hubungan sosial, pekerjaan maupun pendidikan menjadi terabaikan (Ramadhan dkk, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui menyebarkan Angket pada 30 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sunggal dan mendapatkan hasil sebanyak 74% menyukai bermain *game online*, dengan 76% merasa seru dan asik saat bermain *game online*, mereka menghabiskan waktu lebih dari 2 jam dalam sehari, ketika mereka sedang berlibur atau berkumpul dengan keluar mereka lebih suka bermain *game* sebanyak 54%. sekitar 46% mereka merasa senang berinteraksi atau bermain bersama teman-teman yang juga gemar game online. Meskipun mereka sudah mencoba berhenti bermain game online dengan melakukan hobi atau kegiatan yang lainnya, tetap sama saja mereka masih memiliki kecanduan untuk bermain *game online* ketika waktu kosong atau waktu ketika pulang sekolah serta malam hari.

Beranjak dari kenyataan bahwa diperkirakan ada beberapa siswa di sekolah yang memiliki tingkat kecanduan *game online*, seperti siswa dapat menghabiskan waktu bermain *game* selama lebih 2-3 jam setiap hari, kurang interaksi dengan teman dan keluarga serta tidak bisa menjauhkan diri dari *game online*. Hal ini tidak sesuai dengan diharapkan, siswa semestinya mampu mengatur waktu dengan baik, menjalankan tanggung jawab belajar serta mampu mengembangkan potensi diri dengan baik.

Oleh karena itu peneliti berencana menerapkan strategi untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online*, dengan salah satu strategi akan dilakukan adalah

melakukan konseling kelompok dengan *teknik self management*. Menurut Prayitno (dalam Wicaksono dkk, 2022) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang digunakan dalam membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami individu. Layanan ini memiliki tujuan membantu setiap anggota dapat mengatasi masalah yang dihadapi serta memungkinkan mereka saling memberi dukungan satu sama lain. Menggunakan konseling kelompok bisa saling berbagi pengalaman, merasa didengar serta mendapatkan masukan dari teman sebaya. Hal ini, membangun keterbukaan dan kesadaran terhadap masalah yang dihadapi. Sementara itu, Lesmiatul & Aini (2024) teknik *self management* ini merupakan suatu metode membantu siswa untuk mengenali dirinya, mengontrol tindakan, serta mengarahkan perilakunya secara mandiri sehingga mampu mencapai perubahan ke arah yang lebih positif. Teknik ini dipakai sebagai upaya menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada diri siswa, supaya bisa menggunakan waktu untuk aktivitas yang lebih bermanfaat kedepannya.

Seperti penelitian Reza Ridho Muhammad, Mulawarman (2021) dengan judul “Efektivitas konseling kelompok *online* pendekatan behavior teknik *self management* untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa”. Ditemukan bahwasannya dalam penelitiannya sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* cenderung tinggi, sesudah dilakukan perlakuan, terlihat adanya penurunan kecanduan *game online* oleh siswa. Temuan ini menunjukkan penerapan teknik *self management* efektif digunakan oleh guru BK di lingkungan sekolah untuk membantu mengurangi kecanduan game online. Sejalan dengan penelitian Bangsa, Andi., dkk (2023) dengan judul “Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan

bermain *game online* pada siswa sekolah menengah pertama”. Ditemukan bahwa dalam penelitian ini bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik self management, tingkat kecanduan *game online* berada di kategori tinggi. Namun setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik self management, tingkat kecanduan siswa di SMA Muhammadiyah 1 Makassar mengalami penurunan yang signifikan.

Melakukan penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok, diharapkan siswa mengarahkan, merencanakan, mengatur, dan mengontrol diri, khususnya dalam aktivitas belajar.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sunggal T.A 2024/2025”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran peserta didik tentang bahaya kecanduan *game online*.
2. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur suasana hati (mood) akibat kebiasaan bermain *game online*.
3. Terjadi penurunan interaksi sosial serta konflik dengan lingkungan akibat adanya interaksi bermain *game online* berlebihan.
4. Siswa mengalami kesulitan mengontrol perilaku bermain *game* dan cenderung kambuh setelah mencoba berhenti.

5. Belum diterapkannya konseling kelompok teknik *self management* mengatasi kecanduan *game online*.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi penelitian ini sebagai ruang lingkup peneliti yaitu “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sunggal T.A 2024/2025”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh terhadap kecanduan *game online* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sunggal T.A 2024/2025?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh koseling kelompok teknik *self management* terhadap tingkat kecanduan *game online* kelas XI SMA Negeri 1 Sunggal T.A 2024/2025.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun hasil pelaksanaan penelitian ini, diharapkan dapat memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

#### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

Manfaat teoretis ini, bisa memberikan pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dibidang pendidikan pada ranah bimbingan dan konseling berkaitan melalui memberikan informasi secara teori mengenai konseling kelompok. Khususnya dalam bidang konseling kelompok teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* siswa.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Guru BK dan Konselor

Penelitian ini diharapkan bisa memperluas pengetahuan serta wawasan bagi guru BK saat mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya, dalam Konseling Kelompok Teknik *Self Management* umembantu mengatasi kecanduan *game online* pada siswa.

#### 2. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini, diharapkan siswa menyadari dampak kecanduan *game online* dan membentuk kemampuan untuk mengontrol diri supaya tidak kecanduan *game online* secara berlebihan.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melaui penelitian ini, peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam melaksanakan pembelajaran di masa yang akan datang.