BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan komunikasi saat ini tidak dapat dipungkiri lagi sangat mempengaruhi masyarakat, terutama setelah ditemukannya internet yang kini semakin banyak digemari dan diminati oleh masyarakat. Berbagai kemudahan bisa didapatkan dengan hanya mengakses internet. Dalam beberapa tahun ini, permainan elektronik atau lebih dikenal lagi dengan permainan *game online* mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Saat ini *game online* tidak hanya dimainkan di komputer ataupun di warung internet (warnet) saja, tetapi dapat dimainkan juga menggunakan *handphone* yang memiliki koneksi internet. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai *handphone* yang didalamnya terdapat permainan *game online* akan memainkannya dimanapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya ataupun menjadikan *game online* sebagai hiburan bagi dirinya. *Game online* menjadi salah satu permainan yang sedang banyak digemari ataupun diminati masyarakat apalagi kalangan remaja khususnya anak sekolah menengah atas (SMA).

Menurut Henry (2010: 282) *game online* adalah sebuah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari dunia anak yang masih ingin bermain, *game online* menjadi sebuah permainan audio visual yang akan menjadikan mereka bahagia dengan permainan itu.

Perluasan *game online* telah mencerminkan keseluruhan perluasan jaringan komputer dari jaringan lokal kecil ke internet dan pertumbuhan akses internet itu sendiri. *Game online* dapat berkisar dari lingkungan yang sederhana berbasis teks *game* menggabungkan kompleks dan dunia maya yang dihuni oleh banyak pemain secara bersamaan. Budaya digital merupakan faktor penyebab remaja kecanduan *game online*. Pemain *game* lebih suka berlama-lama bermain dengan komputernya maupun dengan *handphone*-nya yang dilengkapi dengan fitur-fitur permainan.

Saat ini *game online* tidak hanya dimainkan oleh satu orang saja, tetapi dengan kemajuan teknologi *game* bisa dimainkan oleh 100 orang sekaligus dalam waktu yang bersamaan ditempat yang sama ataupun ditempat yang berbeda dengan melalui jaringan internet. Akhir-akhir ini *game online* sangat berkembang dengan pesat, mulai dari tampilan, gaya bermain, grafis permainan, resolusi gambar dan lain sebagainya. Tak kalah juga dengan adanya berbagai variasi tipe permainan seperti permainan perang, petualangan, perkelahian dan *game online* jenis lainnya. Semakin menarik suatu permainan maka semakin banyak orang yang memainkannya. *Game online* kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan yang sebenarnya. Walaupun seseorang dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, namun jiwa sosialisasi seorang anak ataupun remaja lambat laun akan terkikis akibat pengaruh dari *game online* tersebut. Bila fenomena ini tidak segera ditangani, maka akan semakin banyak kalangan remaja yang akan mengalami kecanduan *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Pecangaan Jepara pada tanggal 12 Februari 2018 pada pukul 08.00 – 10.00, peneliti menemukan bahwa ternyata siswa di sekolah ini banyak yang memiliki masalah kecanduan *game online.* Gejala yang ditunjukan oleh siswa yang kecanduan *game online* adalah adanya siswa yang sering mengantuk di kelas, sering lupa mengerjakan tugas, tidak fokus saat pelajaran berlangsung, merasa gelisah saat tidak bermain *game online*, kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar karena sibuk memainkan *game online*, hidupnya merasa terikat dengan *game online* dan lebih suka bermain *game* dari pada belajar.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Pecangaan Jepara khususnya di kelas X MIPA 2 pada tanggal 12 Februari 2018 pada pukul 08.00 – 10.00. Peneliti melakukan observasi di dalam kelas X MIPA 2, ternyata terdapat banyak siswa terutama siswa laki-laki yang sedang bergerombol (membentuk suatu kelompok) yang sedang asyik bermain *game online* (*mobile legends)* yang melampaui batas. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya beberapa fakta yaitu, siswa bermain *game online* lebih dari tiga jam per hari, lebih mementingkan bermain *game online* dari pada memperhatikan guru saat mengajar di kelas, senang mengajak teman untuk bermain *game online,* sangat antusias sekali jika ditanya masalah *game online*. Banyak siswa yang tidak mengetahui dampak dari *game online* itu sendiri yang dapat mengganggu prestasi belajar bagi siswa yang bermain *game online* terus menerus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2017) yang mengatakan bahwa :

> Banyak faktor yang mendorong seseorang untuk bermain *game online* di antaranya: prestasi, sosial dan penghayatan. Pemain *game* terdorong untuk bermain *game* karena menginginkan pengakuan akan prestasinya dalam bermain *game* yang dilakukan dengan rintangan yang sulit sehingga meraih tingkatan yang tinggi. Dorongan ini akan membuat seseorang terus bermain dan bahkan lupa waktu, sehingga dorongan ini dapat menimbulkan perilaku kecanduan. Selain itu, adanya faktor sosial yang mendorong pemain untuk menemukan pemain lain sehingga dapat membantunya dalam bermain *game online*. Terakhir adalah faktor penghayatan yang mendorong pemain untuk lebih memahami dan mendalami *game* yang sedang dimainkan.

Dengan adanya fenomena ini, gejala-gejala yang menunjukkan kecanduan *game online* pada siswa dan dampak-dampaknya mengenai kecanduan *game online*, sebaiknya segera dilakukan penanganan supaya dapat terselesaikan dan tidak menjadi kebiasaan hidup yang mempengaruhi kehidupan remaja yang selanjutnya. Maka dari itu, dalam upaya mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara salah satu usaha yang digunakan peneliti untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang perlu diterapkan oleh konselor di sekolah. Konselor dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa bersama-sama untuk memperoleh berbagai wawasan untuk kehidupan sehari-hari baik di keluarga, sekolah dan masyarakat.

Menurut Sukardi (2008: 64) bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Dalam penelitian ini dapat diketahui kondisi siswa yang ada di kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara, banyak siswa yang kecanduan *game online*. Selain layanan pembelajaran, layanan bimbingan kelompok diasumsikan tepat dalam membantu mengatasi kecanduan *game online* pada siswa tersebut. Dengan bimbingan kelompok siswa mendapat berbagai informasi, dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengetahuan, gagasan, ide-ide yang nantinya dapat diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya. Selain itu, dalam mengatasi kecanduan *game online*, peneliti akan menggunakan salah satu teknik yang terdapat di bimbingan dan konseling. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *self control*.

Self control adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian serta penggunaan semua sumber daya yang ada untuk mencapai yang telah ditetapkan sebelumnya.

> Rachdianti, (2011: 19) mengemukakan bahwa *self control* adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan penangkal pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Berpijak dari latar belakang masalah di atas, berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 12 Februari 2018 peneliti akan melakukan penelitian menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara Tahun Pelajaran 2017/2018. Untuk itu peneliti menyusun penelitian dengan judul "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self*

Control untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas X SMAN 1 Pecangaan Jepara".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang menjadi fokus penelitian adalah:

1.2.1 Bagaimana penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara?

1.2.2 Apakah kecanduan *Game Online* dapat diatasi melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang dilakukan, maka tujuan penelitian yaitu:

1.3.1 Mendeskripsikan penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk mengatasi kecanduan *Game Online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara.

1.3.2 Mendeskripsikan hasil kecanduan *Game Online* dapat diatasi melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari layanan bimbingan kelompok ini diharapkan bisa mengembangkan teori bimbingan kelompok dalam mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara. Penelitian ini akan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling tentang model-model pembinaan siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* sebagai upaya mengatasi kecanduan *game online*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Siswa yang menjadi subyek penelitian ini mampu memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan *game online* pada dirinya.

1.4.2.2 Bagi Konselor

Konselor diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan dalam memberikan bantuan terhadap siswa untuk mengatasi kecanduan *game online* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.

1.4.2.3 Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan dalam memfasilitasi guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan kelompok secara optimal.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan sebagai acuan dalam memahami siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara khususnya dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk mengatasi permasalahan siswa yang kecanduan *game online*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara tahun pelajaran 2017/2018. Namun tidak semua siswa dijadikan partisipan, hanya siswa yang memiliki masalah kecanduan *game online*. Harapannya siswa yang memiliki masalah kecanduan *game online* setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* siswa bisa mengatasi dan bisa mengendalikan diri untuk tidak kecanduan *game online* lagi.

1.6 Definisi Operasional

Sesuai dengan judul penelitian "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* pada Siswa Kelas X SMAN 1 Pecangaan Jepara" maka definisi operasionalnya dapat dikemukakan sebagai berikut:

1.6.1 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok ialah layanan yang diselenggarakan di sekolah dalam suasana kelompok, yang dilakukan oleh seorang konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi anak, serta mengembangkan potensi yang ada pada individu tersebut.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang peneliti secara kelompok, maka diharapkan para peserta bimbingan kelompok mendapatkan suatu informasi dan pemahaman baru.

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah membantu siswa dalam pembahasan masalah tertentu yang dilaksanakan dalam sebuah kelompok, dengan pembahasan secara kelompok diharapkan timbul adanya dinamika kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Upaya yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengatasi permasalahan kecanduan *game online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara, agar tidak menjadi kebiasaan hidup yang mempengaruhi kehidupan remaja yang selanjutnya.

1.6.2 *Self Control*

Self control adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian serta penggunaan semua sumber daya yang ada untuk mencapai yang telah ditetapkan sebelumnya.

Teknik *self control* adalah sebuah teknik pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dikendalikan. Sehingga teknik *self control* adalah sebuah teknik yang bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.

Aspek-aspek dalam teknik *self control* dibedakan menjadi lima aspek yaitu, mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan, mengontrol informasi, dan mengontrol retrospektif.

Untuk menerapkan teknik *self control* perlu mengetahui tentang tahapan-tahapannya. Terdapat lima tahapan yaitu, tahap memonitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, tahap pemberian penguatan, tahap penghapusan, dan tahap pemberian hukuman pada dirinya sendiri

Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Pecangaan Jepara dengan menggunakan teknik *self control* supaya siswa bisa mengendalikan atau mengatur perilakunya sendiri agar tidak lagi kecanduan dengan *game online.*

1.6.3 Kecanduan *Game Online*

Game online merupakan hiburan yang saat ini sudah menjadi realita hampir seluruh media elektronik. Kalau dahulu harus menggunakan alat khusus untuk bermain *game*, namun sekarang hanya dengan *handphone* pun *game* dapat dimainkan.

Kecanduan *game online* yaitu kebiasaan bermain *game online* yang terlalu lama menjadi ketergantungan atau kecanduan. Terlalu lama bermain *game online* menyebabkan siswa ketagihan bermain *game online* dan sulit untuk ditinggalkan.

Faktor yang menyebabkan kecanduan *game online* adalah lingkungan yang kurang terkontrol karena teman-temannya banyak yang bermain *game online*, kurangnya *self control* dalam diri anak sehingga anak kurang

mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Game online selalu diyakini memberikan pengaruh negatif kepada pemainnya. Hal ini dilihat dari sebagian *game* yang biasanya tentang kekerasan, pertempuran dan perkelahian. Mayoritas orang tua berfikir kalau *game online* memberikan efek yang buruk bagi anak-anak mereka. Namun, bisa kita lihat *game* dapat melatih kecerdasan otak ketika anak bermain *game online*. Tapi, perlu ditegaskan di sini, anak tetap bermain *game* yang bisa merasakan dampak positif yang didapatkan dari bermain *game* dan bisa mengurangi kecanduan bermain *game online.*

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecandun *game online* adalah dengan melakukan beberapa hal-hal positif seperti, merancang kembali rencana hidup dan target yang ingin dicapai, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, mengatur waktu belajar dan waktu bermain, menabung untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, berteman dengan orang yang memiliki tujuan hidup serta selalu berfikir positif dan menghilangkan rasa malas.