

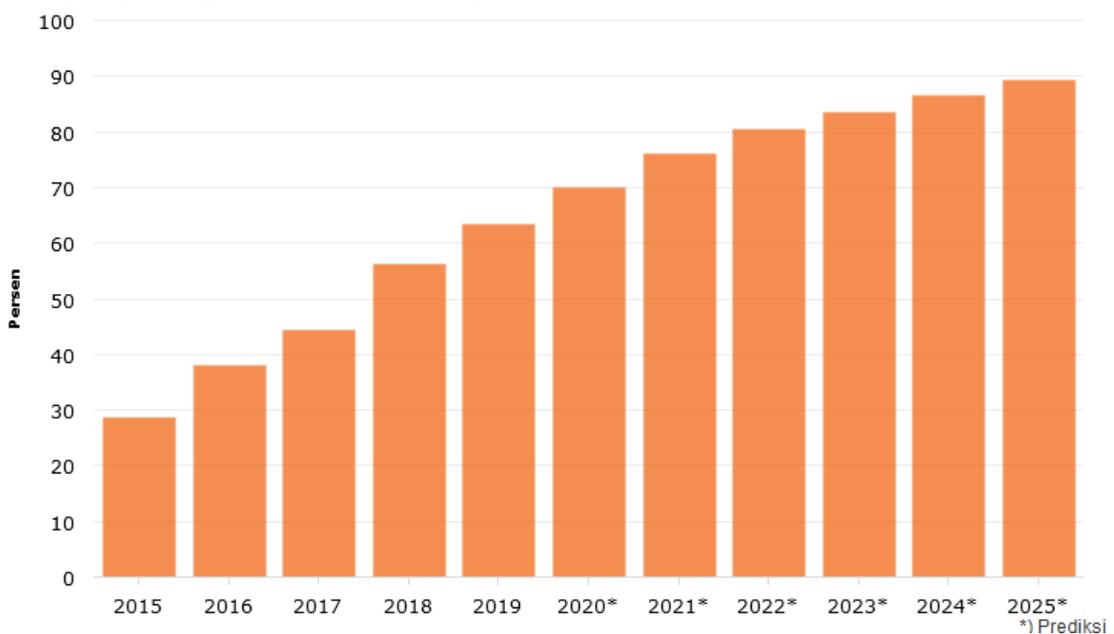
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi berkembang semakin pesatnya. Banyak aspek dalam kehidupan manusia yang saat ini sangat bergantung dengan teknologi, salah satunya komunikasi. Gawai menjadi salah satu indikator yang dapat dijadikan tolok-ukur seseorang dalam menilai perkembangan teknologi.

Salah satu bentuk gawai adalah telepon genggam atau *handphone*, yang saat ini lebih populer disebut ponsel cerdas—*smartphone* sudah banyak dimiliki oleh orang di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sejak tahun 2015-2020 pertumbuhan penduduk di Indonesia memakai ponsel cerdas terus meningkat. Adapun grafik pertumbuhannya disajikan di bawah ini.



Grafik 1.1 Penetrasi Ponsel Pintar di Indonesia
(Sumber: <https://databoks.katadata.co.id>)

Berdasarkan grafik yang ditampilkan peneliti di atas dapat diketahui bahwa setiap tahunnya Indonesia mengalami peningkatan dalam jumlah penggunaan gawai, dan puncak prediksi dari data di atas pada tahun 2025 yang mencapai 89,2.

Meningkatnya penggunaan gawai di Indonesia tidak lepas dari penggunaan internet yang mulai masif. Untuk Indonesia, dari total 272,1 juta penduduk, pengguna internet mencapai 175,4 juta jiwa. Artinya, hampir rata-rata orang Indonesia punya lebih dari satu *smartphone*. Dibanding periode Januari 2019, pada Januari 2020, jumlah pengguna internet meningkat 17 persen dari tahun lalu (Arisandi, 2020).

Internet yang ada di masyarakat saat ini tidak hanya sekedar digunakan untuk mencari informasi, dan materi pembelajaran, tetapi juga sarana hiburan. Bentuk hiburan yang dapat diberikan oleh ponsel pintar dan internet adalah gim daring atau *game online*. Perkembangan *game* yang dahulu hanya dapat dimainkan secara *offline*, dengan adanya gim internet dapat dimainkan secara *online* dengan tidak ada lagi keterbatasan waktu. *Game online* saat ini telah berkembang sedemikian rupa seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi itu sendiri (Widyastuti, 2012: 86).

Perkembangan *game online* di Indonesia dimulai pada pertengahan tahun 1990-an saat *game Nexian* beredar. Saat itu, salah satu *game online* yang sangat digemari oleh masyarakat luas adalah *Ragnarok*. Jika ditelaah adanya perkembangan *game online* tersebut didasarkan pada beberapa keunggulan yang dihadirkan dibandingkan dengan *game offline*. Bermain *game online*, pemain dapat bermain dengan jumlah pemain yang tidak terbatas dan juga adanya kesempatan untuk dapat

bertemu dengan pemain game lainnya. Kehadiran *game online* setidaknya telah menyebabkan adanya dampak baik positif maupun negatif yang saling bertolak belakang. Dampak negatif misalnya saja adanya kecanduan dari para penikmat *game* terutama kaum remaja (Fajri, 2012: 7).

Seperti yang sudah diulas peneliti di atas, perkembangan teknologi saat ini juga berpengaruh pada perkembangan gim. Para *developer* berlomba-lomba untuk menciptakan gim semanarik mungkin dan mudah dimainkan oleh semua lapisan masyarakat. Salah satu gim daring yang banyak peminatnya adalah *Mobile Legend*. *Mobile Legends* atau yang biasa disebut dengan *Bang-bang* adalah sebuah permainan piranti bergenre jenis *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)*. Diterbitkan oleh *Shanghai Moonton*. Dirancang khusus untuk permainan *game online* di ponsel, *platform ISO*, dan *Android*. *Mobile legends* bergenre arena pertarungan daring multi pemain dan dirilis pada tanggal 11 Juli 2016 (Wikipedia: 2022).

Semestinya *game online* dimanfaatkan untuk hiburan tetapi yang terjadi *game online* dimainkan secara berlebihan, digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online*. Hal ini akan berakibat buruk terhadap berbagai aspek kehidupan remaja.

Thakkar (2006: 19-20) menjelaskan kecanduan sebagai berikut:

Kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat atau benda yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan), seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman ataupun kehilangan pekerjaan.

Dampak negatif kecanduan *game online* pada remaja terdapat pada beberapa aspek. Pertama aspek kesehatan, remaja yang kecanduan *game online* memiliki daya

tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan. Kedua aspek psikologis, ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor. Ketiga aspek akademik, waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam *game online*. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal. Keempat, aspek sosial, remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Kelima aspek keuangan. Bermain *game online* terkadang membutuhkan biaya, untuk membeli voucher saja supaya tetap bisa memainkan salah satu jenis *game online* dibutuhkan biaya yang tidak sedikit. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan—kepada orangtuanya serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan *game online* (Novrialdy, 2019: 12).

Soetjipto (2005: 78) dalam jurnalnya menjelaskan seorang pecandu *game online* dapat diketahui melalui indikator di bawah ini.

1. Preokupasi terhadap internet (pikiran dikuasai oleh aktivitas internet yang dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan internet berikutnya)
2. Kebutuhan untuk menggunakan internet dengan alokasi waktu yang terus bertambah demi untuk mengejar kepuasan.
3. Telah mencoba dan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti untuk menggunakan internet.
4. Tidak tenang, *moody*, depresi atau mudah teriritasi ketika harus menghentikan aktivitas berinternet.
5. Aktifitas *online* melebihi waktu yang direncanakan.

Berbagai dampak negatif yang didapatkan dari bermain *game online* tersebut juga dirasakan oleh siswa di SMP 2 Nalumsari Jepara. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap guru bimbingan dan konseling yang menyatakan siswa sekarang lebih memprioritaskan bermain *game online* dari pada mengikuti pembelajaran. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling menyatakan etika siswa dalam bertutur kata juga sangat berkurang. Siswa sering menggunakan diksi “*cuk*” untuk memanggil teman mereka. Sangat santai dan tanpa perasaan sungkan beberapa siswa menggunakan kata yang bagi orang Jawa Tengah adalah sebuah ungkapan berkonotasi tidak bagus.

Observasi dilakukan peneliti untuk memperkuat hasil wawancara yang telah peneliti pada tanggal 20 April 2021, hasil observasi diketahui ketika jam istirahat beberapa siswa memilih untuk tidak keluar kelas untuk beristirahat layaknya siswa lain yang menggunakan waktu istirahat untuk membeli makanan dan minuman, atau bersenda gurau melepas penat setelah pelajaran berlangsung. Tetapi siswa-siswa tersebut memilih tinggal di dalam kelas, dan tengah asyik bermain *game* melalui gawai mereka. Meskipun sekolah sudah menghimbau agar para siswanya tidak bermain gim selama di sekolah dengan alasan dapat merusak konsentrasi saat belajar, nyatanya masih ditemukan siswa yang bermain gim daring, meskipun secara sembunyi-sembunyi.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berusaha mengatasi kecanduan yang dialami oleh siswa SMP 2 Nalumsari Jepara melalui penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*. Menurut Sukardi (2008: 49) layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh

kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Teknik *self control* dipilih sebagai model intervensi karena melalui teknik *self control* diharapkan konseli dapat menemukan sebuah perilaku baru yang dapat membuat konseli belajar secara perlahan tetapi pasti dalam menghilangkan kecanduan bermain *game online*. Teknik *self control* memiliki kelebihan yaitu menuntut siswa untuk terlibat aktif dalam proses konseling, serta perubahan perilaku yang diperoleh lebih tahan lama (Pear dan Martin, 2003: 227-228).

Anuryatin dan Purwoko (2016: 9) menjelaskan bahwa penerapan teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game online* yaitu:

Ketika dorongan bermain *game* muncul dalam pikiran, subyek menghentikan dorongan atau pikiran itu dengan mengucapkan “saya tidak akan bermain *game*”. Memberikan *self reward* pada diri sendiri ketika mampu mengendalikan diri tidak bermain *game online*, yaitu berupa hadiah uang lima ribu rupiah tiap hari. Dan memberikan *punishment* berupa tidak mendapat uang saku dari orangtua apabila bermain *game online* diluar waktu yang telah disepakati. Dimana waktu yang telah disepakati bermain *game* adalah sore hari dan malam sesudah belajar dengan waktu bermain tidak lebih dari tiga jam dalam sehari.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti menyusun judul penelitian “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara” yang mana dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2022/2023.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti memberikan rumusan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control* dalam mengatasi kecanduan *Game Online Mobile Legend* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara?

2. Apakah kecanduan *Game Online Mobile Legend* dapat diatasi dengan penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Mendeskripsikan penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control* dalam mengatasi kecanduan *Game Online Mobile Legend* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara.
2. Mendeskripsikan penurunan kecanduan *Game Online Mobile Legend* setelah penerapan Konseling Kelompok teknik *Self Control*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dalam lingkup sekolah. Serta memperkaya kajian penelitian bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok teknik *self control*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Konseli

Konseli dapat mengurangi intensitas bermain *game online* serta mampu memprioritaskan kebutuhan belajar.

2. Guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mengatasi permasalahan siswa, salah satunya kecanduan *game online*.

3. Orangtua Konseli

Orangtua konseli dapat menggunakan hasil penelitian untuk memantau keseharian konseli di rumah. Orangtua juga dapat memberikan batasan kepada konseli untuk bermain *game online*, serta menganjurkan dan membimbing konseli untuk lebih fokus dalam kegiatan belajar.

4. Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan atau pedoman dalam pelaksanaan atau optimalisasi pelayanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara.

5. Peneliti

Peneliti dapat mengamalkan ilmu yang diperoleh selama di perguruan tinggi, dan ikut berpartisipasi dalam mengatasi kecanduan *game online* melalui penerapan konseling kelompok teknik *self control*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah usaha peneliti dalam mengatasi kecanduan *game online* di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara di tahun 2020/2021. Peneliti dalam usahanya memberikan pelayanan konseling kelompok menggunakan teknik *self control*.

1.6 Definisi Operasional

1.7

1.6.1 Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

Konseling kelompok teknik *self control* merupakan bantuan yang diberikan peneliti dalam mengurangi dampak negatif kecanduan *game online mobile legend* yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara. Penerapan konseling kelompok dilakukan dalam beberapa tahapan; tahap pertama pembentukan di mana peneliti mengawali pertemuan dengan memperkenalkan diri di hadapan konseli. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan pengertian, tujuan dasar dalam layanan konseling kelompok, serta permainan untuk mempererat hubungan peneliti dengan konseli.

Selanjutnya pada tahap peralihan, peneliti memperhatikan kesiapan konseli untuk melakukan pembahasan topik pada tahap kegiatan, setelah dirasa semua anggota kelompok telah siap untuk membahas topik, peneliti membimbing konseli untuk memasuki tahap kegiatan. Dalam tahap kegiatan, peneliti menerapkan teknik *self control*.

Teknik *self control* dilakukan dalam beberapa tahapan, pertama yaitu monitor diri. Pada tahap ini peneliti meminta semua konseli untuk memberikan keterangan terkait aktivitas bermain *game online mobile legend* setiap harinya. Selanjutnya dalam tahap ini peneliti meminta konseli untuk membuat target perubahan tingkah laku yang realistis dan dapat dilakukan konseli untuk membantu mengatasi dampak negatif kecanduan *game online mobile legend*.

Tahap kedua dari teknik *self control* yaitu evaluasi diri, pada tahap ini peneliti dan konseli membuat perbandingan antara perilaku yang dimunculkan (kecanduan *game online mobile legend*) dengan rencana perubahan perilaku yang

telah disebutkan pada tahap pertama penerapan teknik *self control* ini. Tugas peneliti adalah menjaga agar target perubahan perilaku sesuai dengan apa yang direncanakan dan dapat dilakukan oleh konseli, serta tidak memberatkan konseli.

Tahap ketiga dari teknik *self control* yaitu pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Tahap ini peneliti membimbing konseli untuk memberikan *reward* kepada diri sendiri ketika sudah muncul perubahan pada diri konseli. Perubahan yang dimaksud adalah meningkatkan tanggung jawab dalam pekerjaan. Pemberian *reward* tidak harus berupa materi, tetapi bisa dilakukan secara psikis. Salah satunya adalah dengan mensyukuri sekecil apapun perubahan yang telah dibuat oleh konseli.

Tahap terakhir dari pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pengakhiran, peneliti menyimpulkan hasil pertemuan layanan konseling kelompok teknik *self control*, peneliti bersama konseli menyepakati pertemuan lanjutan, kemudian peneliti menutup pertemuan dengan memimpin doa.

1.6.2 Kecanduan *Game Online Mobile Legend*

Kecanduan *game online mobile legend* yang dialami oleh siswa SMP Negeri 2 Nalumsari Jepara ditunjukkan dengan konseli selalu tidak pernah lepas dari gawai untuk bermain *game online*, alokasi waktu bermain *game online* selalu meningkat, berbohong kepada orangtua, guru dan orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterkaitannya dengan *game online*, malas belajar atau malas mengerjakan tugas dari guru karena asyik memainkan *game online*, dan perubahan emosi karena pengaruh dari *game online* (ketika menang ataupun saat kalah).