

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Game online adalah wadah bermain yang bebas di akses oleh siapa saja, berbagai macam jenis permainan game online dapat menarik minat pemainnya yaitu game strategi dan petualangan. *Game online* bukan hanya berupa permainan yang hanya dapat ditonton saja, tetapi para pemain dapat berpartisipasi menggerakkan gambar-gambar yang ada didalamnya secara bersama-sama dengan para pemain lainnya, bahkan didalam *game online* para pemain dapat berkompetisi antara satu dan lainnya untuk memperoleh poin tertinggi atau terendah yang berkonsekuensi menjadi pemain yang kalah atau sebagai pemenang. Menurut Vitnalia & Lukitaningsih *game online* juga diartikan sebagai permainan yang dapat melatih kelincahan intelektualitas seseorang dalam mengambil keputusan aksi dalam permainan dengan mencapai target-target tertentu (Vitnalia & Lukitaningsih, 2013).

Young dalam (Prasetiani & Setianingrum, 2020) menyatakan:

Game online memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan manusia. Bukanya hanya di indonesia saja namun juga dapat bermain dngan beberapa permaian lainnya berada di lokasi bahkan sampai di belahan bumi lainnya. Anak dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online* daripada orang dewasa. Adiksi game online dapat ditandai oleh sejauh mana pemain game bermain game secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi pemain game tersebut.

Dampak positif bagi seseorang yang memainkan *game online* adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin serta sebagai hiburan penghilang stres setelah keseharian beraktivitas. Bahkan untuk sekarang ini sudah banyak gamers (sebutan untuk pemain game) yang memanfaatkan *game online* tersebut untuk usaha bisnis, seperti menjual koin tertinggi yang didapatkan oleh gamers

kepada pemain gamers yang lainnya dengan harga yang telah ditentukan sebelumnya.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari permainan *game online* adalah munculnya kekerasan dikalangan masyarakat. Anak-anak akan bertingkah laku yang buruk dikarenakan mencontoh apa yang dia lihat dalam *game online* tersebut yang menampilkan adegan-adegan kekerasan seperti pada game fighter. Permainan *game online* juga bisa menghambat anak dalam belajar atau tidak suka membaca dikarenakan kecanduan yang berlebihan yang didapat dari game tersebut. Kecanduan yang berlebihan dapat membuat anak terkadang memunculkan sifat-sifat yang tidak diinginkan seperti kekerasan terhadap orang tua maupun terhadap orang lain (Anggraini & Rudi Yanto, 2022).

Penelitian Gumilar (2019), seperti dikutip dari blog pribadinya gumilar.net, mengatakan bahwa kecanduan *game online* juga dapat mengubah perilaku yang tidak wajar. Para pecandu game ini biasanya akan mengalami kecemasan dan kegelisahan saat diminta untuk berhenti bermain. Dari Pengalamannya sebagai Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Firdaus yang mengelola tempat rehabilitasi kecanduan *game online* ditemukan kemiripan perilaku orang yang kecanduan *game online* dengan kasus penyalahgunaan narkoba maupun judi.

Fenomena yang terjadi saat ini, kecanduan *game online* telah menimbulkan risiko baru bagi anak yakni resiko kecanduan game online yang sangat berdampak pada penurunan minat belajar dan prestasi belajar yang merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan. Penggunaan game online secara berlebihan akan membawa dampak yang sangat buruk bagi kehidupan manusia terutama bagi anak-anak, karena dikhawatir akan berpengaruh pada perubahan sikap pada anak yang mengarah pada hal yang menyimpang. Salah satu penyimpangan yang sering dilakukan oleh anak yang gemar bermain game online antara lain ialah berbohong dalam hal meminta uang untuk membeli keperluan sekolah akan tetapi uangnya digunakan untuk mengisi kuota internet. Serupa dengan pendapat Kardina mengatakan kepribadian menyimpang jika terjadi secara

terus menerus dikhawatir akan semakin berdampak buruk pada prestasi belajar, pergaulan sosial di masyarakat, tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya, dimana anak tidak akan mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Kadir et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan di SMA 1 Purwodadai pada kelas X-A, didapatkan hasil yakni siswa kelas X-A memiliki kebiasaan bermain game secara terus menerus atau secara tidak langsung siswa X-A mengalami kecanduan bermain game online. Hal tersebut dikarenakan siswa merasa kesepian, kurang perhatian dari orang tua, rasa bosan dan lain sebagainya. Kebiasaan mereka dalam bermain game tidak mengenal waktu bahkan biasanya bermain hingga tengah malam. Hal tersebut mengakibatkan pada saat di sekolah siswa tidak dapat focus ketika proses pembelajaran berlangsung dan mengalami penurunan semangat dalam belajar sehingga mereka seringkali terlambat dalam mengumpulkan tugas. Kecanduan siswa terhadap game online mengakibatkan mereka bermain game online secara terus menerus dimana pun dan kapanpun. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa masih belum bisa membagi waktu antara belajar dan bermain game online. Selain itu siswa juga seringkali mengobrol di kelas selama proses pembelajaran berlangsung. Keadaan yang telah disebutkan tersebut dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar siswa. Kemudian berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, siswa yang memiliki ketergantungan terhadap game online menggunakan bahasa yang tidak sopan (kasar) ketika berkomunikasi dengan orang lain. Siswa juga seringkali emosi hanya karena hal sepele. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan, hal tersebut biasanya dipicu oleh kekalahan dalam bermain game atau memiliki tim permainan yang tidak solid sehingga memicu emosi siswa bahkan tak jarang mereka marah dengan sendirinya atau marah pada dirinya sendiri karena tidak dapat menerima kekalahan atau dapat dikatakan mereka frustrasi terhadap dirinya sendiri. Beberapa siswa juga melakukan kebohongan untuk dapat bermain game online, misalnya berbohong kepada orang tua sedang mengerjakan tugas kelompok di rumah teman, padahal sebenarnya mereka sedang bermain game atau

berbohong meminta uang untuk membeli kebutuhan sekolah yang sebenarnya untuk topup game online dan lain sebagainya.

Maka dari itu, perlu adanya treatment atau penanganan guna menyadarkan serta mengurangi tingkat kecanduan *game online* pada anak, agar dikemudian hari dapat menjalani kehidupan lebih baik dan selaras tanpa menyebabkan efek negatif dari masalah yang tidak diharapkan. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* anak yaitu dengan layanan konseling. Konseling yang digunakan dalam kasus ini adalah konseling realita dengan tujuan untuk mengatasi kecanduan game pada anak.

Pendekatan realita merupakan pendekatan yang menganggap bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R (*Right, Responsibility and Reality*). Terapi realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi realita berpendapat bahwa sebagai individu belajar untuk terlibat dalam perilaku yang lebih efektif, serta dapat mengembangkan konsep dirinya yang lebih positif. Terapi ini berfungsi sebagai guru serta memberi arahan kepada klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Peterson dalam (Masril, 2018) menyatakan, “Inti dari terapi realita adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang disamakan dengan kesehatan mental.”

Pendekatan ini menekankan pada tindakan dan berfikir sebagai lawan dari perasaan dan fisik. Melalui penekanan bahwa anggota kelompok membuat rencana dan melakukannya, terapi realita melepaskan kesuraman masa lalu dan membuat klien lebih mampu untuk berubah. Bagian proses tindakan/berfikir melibatkan penolakan untuk menerima alasan dan tidak menghukum. Dimensi tindakan/berfikir terapi realita ditujukan pada keterarahan positif, seperti memenuhi kebutuhan dan perubahan yang tepat.

Konseling realita menekankan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya

sendiri. Menurut Glasser dalam (Vitnalia & Lukitaningsih, 2013) menyatakan bahwa, “Konseling kelompok realita berdasar pada 3R yaitu perencanaan perilaku yang bertanggung jawab (*Responsibility*), realita atau pemusatan pada perilaku (*Reality*), mempertimbangkan nilai-nilai perilaku klien keputusan baik buruk (*Right and Wrong*).” Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini menggunakan salah satu layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling dengan pendekatan realita sebagai alternatif bantuan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada anak. Dengan pendekatan realita ini diharapkan cocok digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Pendekatan realita mengajarkan tanggungjawab pada individu dan konsekuensi-konsekuensi atas perilakunya, dan konseling realita berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah dari perilaku yang tidak bertanggung jawab (Corey, 2013). Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitnalia & Lukitaningsih (2013) yang menyatakan bahwa penerapan konseling realita dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Hal tersebut diketahui dari hasil analisis data yang menyatakan bahwa terdapat penurunan skor kecanduan *game online* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling realita. Penelitian (Ratuaki et al., 2023) juga mendukung penelitian tersebut yang menyatakan bahwa pengaruh konseling realita untuk menurunkan kecanduan terhadap *smartphone* pada siswa dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2018) mengungkapkan bahwa adiksi *game online* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *game online* dengan ingin melakukan secara terus menerus yang pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu. Maka dari itu peran bimbingan dan konseling diperlukan untuk mereduksi adiksi kecanduan *game online* pada remaja melalui pelayanan konseling di antaranya; konseling individual dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi dan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Teraphy (CBT)*.

Peneliti menemukan fenomena kecanduan *game online* ini disaat peneliti observasi ke salah satu sekolah yang ada di kota Puwodadi dan peneliti menemukan beberapa siswa yang sudah di ketahui kecanduan *game online* dan berdasarkan wawancara ringan dengan guru BK guru BK mengatakan bahwa di sekolah tersebut kebanyakan kecanduan *Game online* dan bahkan banyak siswa yang bolos pelajaran demi bermain *game online*.

Penelitian Penerapan Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Bagi Anak ini menarik untuk peneliti lakukan karena peneliti menganggap bahwa kecanduan *game online* perlu diatasi pada setiap diri individu supaya permasalahan tersebut tidak berdampak pada setiap aspek kehidupam anak , terutama dalam belajar menjadi pribadi yang yang lebih baik.

Terapi Realita berprinsip seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapist untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Terapi Realita lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Apa saja faktor penyebab kecanduan *game online* pada pada siswa kelas X A SMA Negeri 1 Purwodadi ?
2. Apakah penerapan konseling realita dapat mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X A SMA Negeri 1 Purwodadi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui faktor penyebab kecanduan *game online* pada siswa kelas X A SMA Negeri 1 Purwodadi.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling realita dapat mengatasi kecanduan *game online* pada siswa kelas X-A 1 SMA Negeri 1 Purwodadi.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dirumuskan, maka penelitian diharapkan menjadi:

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis, penelitian bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca, terutama cara mengatasi kecanduan *game online* pada anak melalui konseling realita. Serta dapat memberikan sumbangsih maupun

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah

Dapat di jadikan pertimbangan untuk mengambil kebijakan yang di laksanakan oleh Konselor

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Konselor dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan dan pedoman untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik konseling realita dalam mengatasi Dampak *Game Online* Bagi Anak.

- c. Bagi Siswa

Bagi siswa kelas X-A 1 SMA Negeri 1 Purwodadi khususnya supaya dapat memanfaatkan layanan Konseling Individu tentang mengatasi Dampak *Game Online*.

1.5 Definisi Operasional

1. Konseling Realita

Konseling realita merupakan suatu bentuk pertolongan yang praktis, sederhana dan dalam bentuk bantuan langsung. Konseling Realita sendiri memiliki tujuan untuk membantu individu mencapai otonomi, dengan identitas

berhasil sebagai tujuan khususnya. Konseling realita juga dianggap mampu membantu menyelesaikan banyak permasalahan yang dihadapi siswa.

Pendekatan ini menekankan pada tanggung jawab individu terhadap pilihan dan tindakan mereka, serta pentingnya memenuhi kebutuhan dasar untuk mencapai kesejahteraan. Konseling realita bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi masalah, mengevaluasi pilihan, dan membuat keputusan yang lebih baik untuk mencapai tujuan mereka.

Tahapan Konseling Realita:

1. Mencari Tahu Akar Masalah: Pada tahap ini, konselor akan berusaha untuk memahami masalah yang dihadapi klien dengan meminta klien untuk menceritakan keluhan dan situasi yang mereka alami.
2. Menyadari Perasaan dan Pikiran: Konselor membantu klien untuk menyadari perasaan dan pikiran yang muncul ketika mereka menghadapi masalah. Ini penting untuk memahami bagaimana perasaan dan pikiran tersebut mempengaruhi perilaku mereka.
3. Mengelola Pola Pikir Negatif: Konselor akan membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengelola pola pikir yang salah atau negatif. Ini melibatkan membandingkan situasi yang dihadapi dengan situasi lain untuk memberikan perspektif yang lebih baik.
4. Membentuk Ulang Pola Pikir: Pada tahap ini, konselor akan membantu klien untuk menilai apakah pola pikir mereka didasarkan pada akal sehat atau pandangan yang keliru. Konselor akan membantu klien menanamkan pola pikir yang lebih positif dan realistis.
5. Membuat Rencana Tindakan: Setelah klien menyadari masalah dan pola pikir mereka, konselor akan membantu klien untuk merumuskan rencana tindakan yang konkret untuk mencapai tujuan mereka dan mengatasi masalah yang dihadapi.

Teknik-teknik dalam Konseling Realita:

1. Pertanyaan Terbuka: Menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendorong klien berbicara lebih banyak tentang perasaan dan pengalaman mereka.

2. Refleksi: Konselor mencerminkan kembali apa yang dikatakan klien untuk menunjukkan pemahaman dan membantu klien mengeksplorasi perasaan mereka lebih dalam
3. **Pernyataan** : Menggunakan pernyataan yang berfokus pada pengalaman dan perasaan klien, seperti "Saya merasa bahwa Anda sangat bersemangat tentang tujuan ini."
4. Role Playing: Menggunakan teknik bermain peran untuk membantu klien memahami situasi dari perspektif yang berbeda dan mengembangkan keterampilan sosial.
5. **Pencarian Solusi**: Mendorong klien untuk mencari solusi alternatif untuk masalah yang mereka hadapi, dengan fokus pada apa yang dapat mereka lakukan untuk memperbaiki situasi.
6. **Membuat Kontrak**: Mengembangkan kesepakatan tertulis antara konselor dan klien mengenai tujuan dan langkah-langkah yang akan diambil. Ini dapat meningkatkan komitmen klien terhadap proses.
7. **Visualisasi**: Mengajak klien untuk membayangkan diri mereka mencapai tujuan mereka, yang dapat meningkatkan motivasi dan kejelasan tentang apa yang ingin dicapai.
8. **Penguatan Positif**: Memberikan pujian atau penguatan ketika klien menunjukkan kemajuan atau mengambil langkah positif menuju tujuan mereka.
9. **Analisis Pilihan**: Membantu klien mengevaluasi pilihan yang telah mereka buat dan dampaknya terhadap kehidupan mereka, serta mempertimbangkan pilihan baru yang lebih konstruktif.
10. **Tanggung Jawab Pribadi**: Mendorong klien untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka, serta memahami bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah hidup mereka.

Dengan menggunakan teknik-teknik ini, konselor dapat membantu klien untuk lebih memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi masalah, dan mengembangkan rencana tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan mereka.

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan game online merupakan kegiatan bermain game online menggunakan smartphone, komputer atau benda elektronik lainnya yang terhubung dengan jaringan internet yang tidak dapat dikontrol sehingga dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada seseorang yang menggunakannya dan diukur dengan penggunaan yang berlebihan.

Kriteria untuk mengidentifikasi kecanduan game online meliputi:

1. **Frekuensi dan Durasi:** Pemain menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk bermain game online, sering kali melebihi batas waktu yang telah ditetapkan, dan mengabaikan aktivitas lain seperti pekerjaan, sekolah, atau interaksi sosial.
2. **Pengabaian Tanggun Jawab:** Individu sering kali mengabaikan tanggung jawab sehari-hari, seperti pekerjaan, studi, atau kewajiban sosial, karena terfokus pada permainan.
3. **Perubahan Emosional:** Ketika tidak dapat bermain, individu mengalami gejala seperti kecemasan, depresi, atau kemarahan. Mereka mungkin merasa gelisah atau tidak nyaman jika terpaksa jauh dari permainan.
4. **Penggunaan untuk Melarikan Diri:** Game online digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau stres dalam kehidupan nyata, sehingga meningkatkan ketergantungan pada permainan.
5. **Toleransi:** Seiring waktu, individu mungkin memerlukan waktu bermain yang semakin lama untuk mendapatkan kepuasan yang sama, menunjukkan peningkatan toleransi terhadap permainan.
6. **Dampak Negatif:** Kecanduan ini menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal, kesehatan fisik, dan kesehatan mental, serta dapat mengganggu fungsi sehari-hari.

Definisi ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kecanduan game online dalam konteks penelitian, intervensi, atau konseling.