

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Teknologi informasi dan komunikasi saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat dan salah satu dampaknya yaitu internet. Berbagai informasi bisa diperoleh dari internet secara bebas, tidak hanya informasi, namun juga berbagai sarana hiburan telah disajikan oleh internet seperti *game online*. Meningkatnya popularitas *game online* di Indonesia dapat dilihat dari jumlah *event* yang dilakukan oleh perusahaan/penerbit *game*. Pada tahun 2021, Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah pemain *games* terbanyak di pasar Asia Tenggara. Berdasarkan laporan dari Indonesia *E-sports Industry Outlook 2021*, tercatat lebih dari 118 juta pemain *games*. Didominasi oleh *game mobile*. (Jacob, 2022)

Penyebaran *game online* di Indonesia sangatlah pesat dan luas. Salah satunya di Provinsi Jawa Tengah, banyak masyarakatnya yang bermain *game online* terutama dari kalangan siswa yang sering berkumpul bersama teman-teman di suatu tempat yang memiliki *wifi*. Begitu juga yang terjadi di Kota Kudus, banyak dari kalangan siswa yang berada di daerah Kudus, mereka berkumpul bersama di suatu tempat untuk memanfaatkan internet di *gadget* sebagai hiburan dengan bermain *game online*. *Game* bertujuan untuk bersenang-senang, menghilangkan kejenuhan dari padatnya jadwal sekolah dan juga tugas yang diberikan oleh guru. Sebab, dengan mereka bermain *game online* dapat menimbulkan rasa gembira, dan juga dapat menghilangkan stres yang siswa alami. Hal ini terjadi karena adanya keinginan dalam diri.

Meskipun *game* telah diakui sebagai bentuk hiburan populer, *game online* juga dilaporkan telah menyebabkan masalah potensial. Semakin banyak kekhawatiran dari pemerintah mengenai potensi isu-isu yang disebabkan oleh *game online* di kalangan remaja. *Game online* memberikan banyak dampak kepada orang yang mengalami kecanduan. Dampak negatif siswa yang mengalami kecanduan *game online* dilihat pada penurunan akademik siswa. Biasanya siswa lebih agresif ketika sedang bermain *game* diganggu oleh teman akan meluapkan emosi berlebih

dibandingkan dengan anak yang tidak bermain *game online*, tetapi jika siswa tersebut sudah kecanduan *game online*, mereka menjadi lebih tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Menurut Pande & Marheni 2015 (Setyowati et al., 2023), kecanduan *game online* dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan *game online* secara berlebihan. Sehingga, dapat membuat siswa tidak memperdulikan tugasnya yaitu belajar dan mengerjakan tugas karena sibuk bermain *game online*. Orang yang mengalami kecanduan bermain *game online* merasa kurang nyaman ketika berada tempat yang ramai sehingga akan menarik diri dari pergaulan sosialnya. Siswa lebih tertarik mengejar pencapaian misi dalam *game* dari pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Game online terasa menjadi konsumsi mereka yang pada dasarnya didukung oleh faktor rasa ingin tahu yang tinggi, yang menyebabkan mereka mempunyai cara sendiri untuk menyikapi *game online* tersebut dari sikap tempramental, malas, berbicara kotor, dan lupa akan kewajiban akan kehidupan sehari-hari, perubahan sikap dalam diri anak ini akan mempengaruhi dalam masa mendatang, karena dalam usia tersebut anak masih belum bisa berpikir matang.

Menurut Arif & Sumawati (2016), citra *game* di masyarakat lebih sebagai media yang menghibur dibandingkan media pembelajaran. Sifat dasar *game* adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya.

Salah satunya adalah *game online Mobile Legends*. *Game online Mobile Legends* merupakan jenis *game Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA) ini berada dikategori populer dan sempat menjadi peringkat pertama di *play store*. *Game online Mobile Legends: Bang Bang* di Indonesia menjadi salah satu *game mobile* fenomenal. *Game* ini berhasil menarik minat banyak orang dalam berbagai kalangan. Sejak rilis 2017 lalu, mulai dari anak-anak sampai orang tua bermain *Mobile Legends*. Bahkan Indonesia bisa dianggap sebagai salah satu negara paling kuat pada cabang MLBB di dunia *e-sports*. Moonton (pengembang *game online Mobile Legends*) begitu memanjakan Indonesia. Mereka sadar pasar *Mobile*

Legends sangat besar sehingga mereka terus mengembangkan *game* ini agar tidak punah. Banyak orang Indonesia yang mungkin menganggap *Mobile Legends* lambat laun menurun. Faktanya tidak begitu. Berjalan dua tahun di tanah air, menurut data *Moonton* yang diterima *ONE E-sports*, pengguna aktif MLBB di Indonesia mencapai 31 juta orang. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII), pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 171,17 juta jiwa yang mana baru 24 persennya yang merupakan *gamers*. (Eka, 2023)

Dikutip dari KOMPAS TV pada Senin (1/3/2021), kecanduan *game online* menyebabkan seorang anak 12 tahun di Subang, Jawa Barat mengalami gangguan syaraf hingga meninggal dunia. Setelah didiagnosa, korban mengalami gangguan syaraf akibat kecanduan main *game online*. Siang malam selalu bermain *game* bahkan aktivitas sehari-hari di rumah nyaris dihabiskan bermain *game*. Korban kerap mengigau ketika sedang tidur, hingga akhirnya korban mengeluhkan sakit kepala dan nyaris lumpuh tidak bisa bergerak. Menurut ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Kabupaten Purwakarta, kategori kecanduan bermain *game* adalah sudah merubah perilaku baik kehidupan sehari-hari, bersosial maupun aktivitas belajar dan lebih memilih bermain *game*. Kasus yang tercatat, terdapat beberapa *gamers* yang *addicted* dengan *game online* ini menghabiskan waktu sia-sia demi *game* tersebut dan bersedia untuk tidak mandi, makan, apalagi untuk bekerja serta melaksanakan tugas yang merupakan kewajibannya. Yang ada di pikiran para *gamers addict* tersebut adalah main, main, dan main. Serta bagaimana mendapatkan suatu strategi untuk menang. Selain itu juga menghabiskan uang yang terhitung banyak untuk bermain dalam dunia *game online*. Bahkan perilaku remaja yang memainkan *games* ini menyebabkan timbulnya keprihatinan dari para orang tua yang menganggap bahwa kebiasaan bermain *game online* berpengaruh buruk terhadap prestasi akademis dan perilaku sosial.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kecanduan *game online* yang dilakukan oleh peneliti di kelas XII F-6 SMAN 2 KUDUS, peneliti mendapati banyak siswa yang mengisi waktu luangnya untuk bermain *game*. Waktu luang mereka ada pada waktu istirahat disekolah, libur sekolah, atau bahkan dimalam hari yang seharusnya mereka mengerjakan tugas atau mempelajari materi untuk

keesokan hari namun mereka menggunakannya untuk bermain *game online*. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap klien MF, IK, dan AL. Dari hasil wawancara dengan MF, ia mengatakan bermain *game online* sampai lupa waktu dan selalu begadang, itu menyebabkan dia sering terlambat masuk sekolah serta saat mata pelajaran berlangsung dia sering mengantuk. Sedangkan IK mengatakan di *game online Mobile Legends* tahtanya sudah tinggi, jadi harus mempertahankan tahta itu agar tidak menurun, dengan dia mempertahankan tahta itu dia harus rajin untuk memainkan *Mobile Legends* dan hal itu menyebabkan ia seringkali lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru pelajaran menjadikan nilainya menurun seiring berjalannya waktu. Adapun AL mengatakan ia sering bermain *game* diam-diam dikolong meja saat ia merasa bosan dengan guru yang menjelaskan pelajaran dikelas, pernah ketahuan dan dikeluarkan dari kelas saat itu juga, tetapi ia tidak bisa mengubah kebiasaan buruknya itu.

Adanya fenomena kecanduan *game online Mobile Legends* ini, gejala-gejala dan dampak yang terjadi, sebaiknya segera dilakukan penanganan supaya dapat terselesaikan dan tidak menjadi *bad habits* atau kebiasaan hidup yang buruk yang dapat memengaruhi kehidupan remaja dikemudian hari. Maka dari itu, dalam upaya mengatasi kecanduan *game online Mobile Legends* pada siswa kelas XII F-6 di SMAN 2 Kudus salah satu usaha yang digunakan peneliti untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

Konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan yang bersifat pribadi kepada individu dalam suasana kelompok agar individu mampu memahami dirinya dan mampu membuat keputusannya sendiri. Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Dalam proses layanan, kedua belah pihak saling percaya, saling memahami, menerima segala pernyataan, dan memberikan fasilitas bantuan. Salah satu teknik konseling kelompok yang digunakan untuk mengatasi masalah kecanduan *game online Mobile Legends* adalah teknik *self management*. Menurut Komalasari 2011

(Anisa & Navion, 2022), *self management* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. *Self management* merupakan salah satu keterampilan yang dapat menunjang produktivitas dan kesuksesan pada diri konseli adalah mampu mengelola diri. Dengan memiliki keterampilan tersebut, individu dapat membuat keputusan rasional dan bereaksi dengan baik ketika menghadapi berbagai situasi.

Penelitian terdahulu mengenai keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *game online* oleh (Setyowati et al., 2023) dengan penurunan rata-rata akhir dapat disimpulkan bahwa efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* yang tinggi pada siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Penelitian dari (Saka & Wirastania, 2021) mengenai teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA di Surabaya yang terbukti efektif dan penelitian dari (Arimbi, 2020) mengenai keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA terbukti efektif. Dari penelitian terdahulu yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* terbukti efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi siswa yang kecanduan *game online*. Untuk itu peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Terhadap Siswa Kelas XII F-6 di SMA Negeri 2 Kudus”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka permasalahan utama dalam penelitian ini adalah “bagaimana penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* terhadap siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus”.

Berikut rincian rumusan masalah yang muncul dari permasalahan utama yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends*?
- 1.2.2 Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online mobile legends*?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* pada siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus.
- 1.3.2 Untuk mengetahui layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* pada siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa kegunaan, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan bidang kependidikan khususnya Bimbingan dan Konseling terutama yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah memberikan kebijakan di dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Agar konselor dalam melaksanakan tugasnya dengan baik, benar dan dapat bertanggung jawab sepenuhnya.

1.4.2.2 Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai acuan dalam memberikan bantuan terhadap siswa untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

1.4.2.3 Bagi Siswa

Siswa yang menjadi subjek penelitian ini mampu memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends*.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan sebagai acuan dalam memahami siswa kelas XII F-6 SMAN 2 Kudus khususnya dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan siswa yang kecanduan *game online Mobile Legends*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Terhadap Siswa Kelas XII F-6 di SMA Negeri 2 Kudus”. Maka pembahasan penelitian ini hanya membahas tentang kecanduan *game online Mobile Legends*, layanan konseling kelompok, dan teknik *self management*.

1.6 Definisi Operasional

Sesuai dengan judul penelitian “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Terhadap Siswa Kelas XII F-6 di SMA Negeri 2 Kudus” maka definisi operasionalnya dapat dikemukakan sebagai berikut:

1.6.1 Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu (beberapa individu), yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah suatu kegiatan pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang peneliti secara kelompok, maka diharapkan para peserta konseling kelompok mendapatkan suatu pengalaman dan penyelesaian masalah yang dimilikinya.

Upaya yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengatasi permasalahan kecanduan *game online Mobile Legends* terhadap siswa kelas XII F-6 SMA Negeri

2 Kudus, agar tidak menjadi kebiasaan hidup yang mempengaruhi kehidupan remaja yang selanjutnya.

1.6.2 *Self Management*

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik dan melakukan peningkatan perubahan yang baik dan benar.

Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* terhadap siswa kelas XII F-6 SMA Negeri 2 Kudus dengan menggunakan teknik *self management* supaya siswa mampu mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

1.6.3 *Game Online Mobile Legends*

Game online merupakan *game* yang dimainkan menggunakan jaringan internet yang di mainkan banyak orang di mana orang yang bermain *game* tersebut dapat terhubung satu dengan yang lainnya di mana pemain *game online* dapat melakukan komunikasi demi mencapai sebuah tujuan antarlain mencapai nilai yang tinggi pada *game*, mendapatkan hadiah yang sudah ditentukan *game* tersebut. *Game online Mobile Legends* merupakan *game* dengan *genre* MOBA yang sangat berbeda dengan MOBA pada umumnya karena dimainkan di perangkat seluler.