

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Era modern atau di masa globalisasi saat ini telah mengembangkan sebuah inovasi yang begitu pesat dalam segala lini. Perkembangan zaman yang pesat membuat orang-orang berlomba untuk menciptakan teknologi yang canggih sebagai bagian dari modernitas serta telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan (Ariyani dan Nurcahyo, 2018). Perkembangan teknologi informasi terutama perkembangan teknologi informasi dalam bidang komunikasi sedikitnya ada dua teknologi informasi yang berkembang pesat, pertama telepon selular atau *handphone* dan kedua adalah komputer berjaringan internet yaitu komputer yang dapat digunakan untuk menghubungkan seseorang dengan yang lain tanpa ada batasan jarak dan waktu.

Dalam kehidupan global perubahan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kehidupan sosial, ekonomi, politik, budaya, hukum, pendidikan mengalami perubahan karena proses globalisasi (Muslam, 2018). Teknologi digital memberikan manfaat terlebih mengingat ketika pandemi *Covid-19*. Ketika pembelajaran secara daring berlangsung banyak orang tua memberikan akses kepada anaknya dengan memberikan sebuah *gadget* atau *smartphone*. Hal ini dikuatkan oleh Fitriana dkk (2021: 183) yang menyampaikan bahwa “sekarang ini hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya”. Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka

pertumbuhan pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang (Diarti & Sutriningsih, 2017). Sedangkan menurut data Newzoo dalam (Irawan, 2021: 9), pengguna *smartphone* di Indonesia telah mencapai kurang lebih 82 juta dan lebih dari 52 jutanya adalah pemain *game online*. Hal tersebut menempatkan Indonesia di peringkat ke-17 dunia sebagai pemain game online terbanyak dan tanpa disadari telah menyumbangkan sebesar USD 624 juta atau setara dengan Rp. 8,7 triliun sepanjang tahun 2019 (Irawan, 2021).

Permainan *game online* pada dasarnya memberikan manfaat positif apabila dimainkan dalam waktu yang tidak berlebihan. Kurangnya pengawasan dari orang tua membuat anak-anak semakin mudah untuk bermain *game online* dengan berbagai alasan (Rizai, 2021). Menurut Volmer dalam (Kurniawan *et al.*, 2021: 111) selain manfaat positif, permainan *game online* yang berlebihan dapat menimbulkan efek adiksi, serta jika permainan tersebut tidak sesuai dengan usia anak, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, utamanya pada aspek kesehatan fisik dan psikis.

Kecanduan bermain game dikenal dengan istilah *Game Addiction*, artinya pemain seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game, dan seolah-olah game tersebut adalah hidupnya, sedangkan kecanduan adalah bentuk perilaku yang didorong oleh rasa ketergantungan yang tinggi pada hal yang disenanginya sehingga seseorang dapat dikatakan kecanduan jika melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang bahkan bisa lebih dari lima kali (Cooper, 2013). Remaja dianggap lebih sering dan lebih rentan terhadap kecanduan game

online daripada orang dewasa. Masa remaja yang berada pada periode ketidakstabilan, cenderung lebih mudah terjerumus terhadap percobaan hal-hal baru (Jordan & Andersen, 2017). Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online*, penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan (Novrialdy, 2019). Sedangkan menurut Fitrajaya et al., (2022) menyampaikan bahwa

“Kecanduan game online di usia remaja dapat menimbulkan dampak yang buruk seperti muncul rasa malas untuk belajar, menurunnya nilai akademik, kurangnya jam tidur yang diperlukan oleh remaja, dan munculnya masalah-masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perilaku bermain game online yang berlebihan bisa menimbulkan dampak yang negatif, terutama pada remaja yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah masalah kesehatan.”

Kemudian dalam Akbar, H. (2020) juga menyampaikan bahwa WHO telah menetapkan kecanduan *game online* atau *game disorder* ke dalam versi terbaru *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) sebagai penyakit gangguan mental (*mental disorder*). Dalam versi terbaru ICD-11, WHO menyebut bahwa kecanduan game merupakan *disorders due to addictive behavior* atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan.

Disampaikan oleh Wibisono et al., (2021) bahwa sebagian besar game yang beredar saat ini memang didesain supaya menimbulkan kecanduan para pemainnya. Semakin seseorang kecanduan pada suatu game maka pembuat game semakin diuntungkan karena peningkatan pembelian *gold/tool*/karakter dan sejenisnya semakin meningkat. Tapi keuntungan produsen ini justru menghasilkan dampak yang buruk bagi kesehatan psikologis pemain game. Sebagai contoh, seorang pria asal China berusia 20 tahun dilaporkan meninggal dunia. Ia diduga kelelahan

karena kurang tidur dan memaksa dirinya terjaga hampir tiap malam selama sembilan jam penuh dari tengah malam hingga sembilan pagi, sejak bulan Juli hingga awal November (Ratnasari, 2017). Kemudian, seorang remaja asal Indonesia meregang nyawa karena terlalu kecanduan bermain *game online* dan mengabaikan kondisi kesehatannya (Garjito & Opita, 2022). Ristanti (2023) menyampaikan bahwa pelajar SMP di Pringsewu Lampung nekat bobol rumah warga untuk curi tabung gas 3 kg demi bisa main game online dan jalan-jalan. Adapula seorang bocah berinisial SB (15) tewas setelah melompat dari lantai 13 Rumah Susun pada Senin, 2 Oktober 2023. Korban diduga bunuh diri karena kecewa orang tuanya meminta untuk mengurangi bermain game online (Farhan, 2023).

Timbulnya kecanduan game online dikarenakan banyak sebab, seperti yang dinyatakan oleh Masya, H., & Candra, D. A. (2016),

“Banyak penyebab yang ditimbulkan dari kecanduan game online, salah satunya karena gamer tidak akan pernah bisa menyelesaikan permainan sampai tuntas. Selain itu, karena sifat dasar manusia yang selalu ingin menjadi pemenang dan bangga semakin mahir akan sesuatu termasuk sebuah permainan. Dalam game online apabila point bertambah, maka objek yang akan dimainkan akan semakin hebat, dan kebanyakan orang senang sehingga menjadi pecandu. Penyebab lain yang dapat ditelusuri adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, dan pengaruh globalisasi dari teknologi yang memang tidak bisa dihindari.”

Fenomena dari kecanduan *game online* ini terjadi pula pada para siswa di SMA Walisongo, Kecamatan Pecangaan, Kabupaten Jepara. Peneliti sempat melakukan observasi pada Rabu, 30 Agustus 2023 bersama dengan Ibu Linda Alfi Khoiriyah, S.Pd. selaku guru BK di SMA Walisongo. Adapun hasil observasi yang diperoleh dari 6 siswa ketika jam istirahat serta di luar jam pembelajaran, siswa terlihat mengakses *game online*. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang melakukan “main

bareng” atau dalam istilah lain adalah mabar. Setelah jam pelajaran selesai, terlihat juga siswa yang tidak langsung pulang namun mengakses *game* dengan bantuan jaringan internet di sekolah.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat terhadap Ibu Linta selaku Guru Mata Pelajaran Matematika terkait kebiasaan siswa. Sering didapati siswa mengantuk ketika pembelajaran dan setelah diusut lebih jauh siswa tersebut sering begadang hingga larut bahkan pagi hari karena pada malam sebelumnya bermain *game online* dengan rekan-rekannya. Ada pula guru yang memergoki siswa sedang bermain *game online* ketika pembelajaran menggunakan teknologi seperti *handphone* atau laptop. Dampak lain yang dirasakan oleh guru disana terkait dengan kecanduan *game online* adalah 3 siswa yang melupakan kewajibannya sebagai pelajar salah satunya adalah mengerjakan tugas-tugas sekolah yang sebelumnya diberikan.

Konseling individu memiliki banyak metode, salah satunya adalah metode REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Menurut Fahmi (2019: 122) yang menjelaskan bahwa REBT awalnya disebut sebagai *Rational Therapy* (RT) yang merupakan terapi konseling yang menitik beratkan pada rasionalitas dan fitur kognitif. Dari tahun ke tahun RET berkembang seiring dengan penemuan fakta baru mengenai terapi konseling yang sangat penting, yakni perilaku (Behavior). Pada 1993, RET pun berkembang untuk terakhir kalinya menjadi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Sedangkan Ellis & MacLaren dalam (Fauziah *et al.*, 2020: 55) menyampaikan bahwa terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) didasarkan pada suatu pemahaman bahwa manusia memiliki potensi kognisi, emosi,

dan perilaku yang intrinsik terintegrasi dan holistik pada dirinya. Adapun tujuan metode REBT adalah untuk merubah pola pikir (keyakinan) yang bersifat irrasional yang dimiliki klien menjadi pemikiran yang bersifat rasional (Fahmi, 2019). Hal ini dapat diimplementasikan dalam penelitian sebagai kebiasaan siswa yang kecanduan game online merupakan kebiasaan yang tidak baik. Namun, siswa merasa hal tersebut sebagai hal yang lumrah diusia mereka sehingga hal ini perlu diluruskan mengingat dampak jangka panjang yang ditimbulkan ketika siswa kecanduan *game online*.

Yee dalam (Abdi, & Karneli, 2020: 11) menyampaikan kecanduan *game online* adalah gangguan kontrol *impulsive* dengan penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak normal, kecanduan adalah perilaku yang berulang-ulang yang tidak sehat dan atau merusak diri sendiri dimana individu akan sulit untuk menghilangkan perilaku tersebut. Dari fenomena ini tentu perlu dilakukan sebuah kajian atau penelitian dengan tujuan mereduksi siswa yang kecanduan *game online*. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Siswa yang Kecanduan *Game Online* di SMA Walisongo Pecangaan Jepara”.

1.2. Rumusan Masalah

Dalam penelitian akan selalu ada rumusan masalah, yang selanjutnya permasalahan itu akan diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

untuk mereduksi siswa yang kecanduan *game online* di SMA Walisongo Pecangaan Jepara?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, dan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi siswa yang kecanduan *game online* di SMA Walisongo Pecangaan Jepara.

1.4. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang diharapkan peneliti dari terlaksanakannya penelitian ini, antara lain:

1.4.1. Secara praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena kecanduan peserta didik bermain *game online*.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penanganan oleh guru BK dalam menangani siswa yang kecanduan *game online*.
- c. Bagi peserta didik, diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mendorong peserta didik menjadi kecanduan *game online*, dan dampak-dampak yang muncul pada pecandu

game online agar nantinya tidak akan merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.

1.4.2. Secara teoritis,

Melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya, agar mampu memahami terkait dengan penerapan ilmu pendidikan bimbingan dan konseling khususnya dalam penanganan siswa yang kecanduan *game online*.

1.5. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Konseling Individu

Konseling individu adalah suatu proses layanan individu yang memberikan bantuan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kehidupan pribadinya yang tidak dapat diatasi dengan sendirinya dengan bantuan konselor profesional atau guru BK sekolah yang telah berpengalaman dalam membantu memecahkan permasalahan yang dilakukan tatap muka secara langsung (Risye, 2021).

1.5.2. Kecanduan Game Online

Kecanduan bermain *game online* dilihat dari gejala yang dimana siswa bermain *game online* seharian, dan sering bermain dalam jangka waktu lama (lebih dari tiga jam) (Adiningtiyas, 2017). Adapun *game online* secara operasional adalah sebuah permainan yang memiliki konsep permainan yang menarik, memiliki gambar tiga dimensi dan memiliki efek-efek yang luar biasa (Evanne, 2021). *Game online* adalah *game* yang menggunakan *network* komputer, *handphone* atau internet.