

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tanggal 31 Desember 2019 awal mula terjadi kasus wabah virus corona atau disebut COVID-19, virus corona pertama kali muncul di Wuhan, China (Lee, 2020). Wabah korona datang masuk ke Indonesia sejak awal maret hingga saat ini 12 Mei 2020. Dikarenakan wabah corona tersebut pemerintah memiliki kebijakan social distancing guna mengurangi angka penyebaran COVID-19 Pada saat masa pandemi COVID-19 saat ini sekolah maupun pemerintah menganjurkan dalam proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh (daring) guna memutus rantai penyebaran virus COVID-19. Media pembelajaran yang digunakan dengan menggunakan internet. Prasarana yang membantu pembelajaran daring yaitu melalui beberapa ruang diskusi seperti Whatsapp, Google Classroom, Zoom, Google Meet dan lain sebagainya (Herliandry & Suban, 2020).

Perubahan metode pembelajaran yang diterapkan pada instansi pendidikan yang semula mengadopsi sistem luring dan digantikan dengan sistem daring, memunculkan beragam persoalan baru baik dari sisi pendidik maupun dari sisi peserta didik. Para pendidik pada berbagai tatanan dipaksa untuk mengadopsi sistem pembelajaran baru guna memastikan proses belajar mengajar terlaksana dengan baik. Di lain pihak, peserta didik juga harus belajar untuk memanfaatkan berbagai teknologi yang mampu mendukung proses pembelajaran yang dilakukan secara daring. Perubahan proses pembelajaran ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap perilaku interaksi sosial terutama pada peserta didik. Pergeseran perilaku mulai terjadi sejak adanya proses pembelajaran online akibat adanya pandemi covid-19. Peserta didik mulai merasa bergantung kepada internet dan teknologi agar dapat mengikuti setiap pembelajaran. Hal ini juga berpengaruh

terhadap perilaku yang dimiliki oleh peserta didik. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pergeseran perilaku pada peserta didik yaitu mulai adanya ketergantungan dan intensitas tinggi terhadap internet (Herliandry & Suban, 2020)

Sesuai dengan perkembangan teknologi internet saat ini di butuhkan di berbagai aspek terutama pada komunikasi dan teknologi. Internet memberi manfaat yang besar di berbagai bidang pada saat ini. Internet memberikan peluang remaja untuk mendapatkan informasi secara terjangkau, cepat dan tepat sesuai dengan yang di inginkan. Penggunaan internet ini dapat mencakup dari usia anak-anak, remaja hingga orang dewasa Internet menyediakan berbagai situs jejaringan seperti Whatshapp, Line, Facebook, Twitter dan juga Game Online. Tetapi apabila dalam penggunaan internet yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya (Hakam et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Komunikasi (APJII) juga Pusat Kajian Komunikasi (Puskakom) yaitu masyarakat di Indonesia yang berkopetensi menggunakan internet tahun 2004, sejumlah 88,1juta, angka tersebut di sesuaikan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS). Pengguna internet di Indonesia usia 18-25 tahun sejumlah 49% salah satunya hanya untuk bersenang-senang dan hiburan semata dengan jumlah sebesar 32,6% sedangkan tingkat bermain Game Online sejumlah 10,1% (Kristiyono, 2015).

Dampak negatif bagi pengguna internet yaitu ingin selalu mengakses internet hingga menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengakses internet guna mencapai kepuasan sehingga mengalami kecanduan. Kecanduan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang yang dilakukan terus menerus yang memberi pengaruh negatif. Seseorang yang mengalami kecanduan ini dalam penggunaannya bisa memakan waktu berjam-jam, mereka tidak akan merasa bosan dengan kegiatan rutinitas yang mereka lakukan sehari-hari dengan mengakses internet. Seseorang bisa disebut kecanduan jika waktu pemakaiannya

bisa lebih dari 30 menit dalam sehari (Sari et al., 2018). Penggunaan internet dalam waktu lama secara terus menerus akan memberikan dampak bagi penggunanya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan. Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan internet di sebagian besar waktu kesehariannya. Selain efek positif yang diharapkan oleh komunitas pendidik, timbulnya efek katalitik negatif yang tidak diinginkan bagi para remaja ini juga perlu dikenali, diidentifikasi, dan ditanggulangi secara serius (Triwibowo et al., 2022)

Ketergantungan internet sendiri adalah penggunaan internet yang ekssesif (berlebihan) yang menyebabkan gangguan pada fungsi kehidupan sehari-hari. Penggunaan internet yang melewati batas wajar juga dapat ditandai dengan timbulnya berbagai konflik dengan orangtua, mengasingkan diri dari teman, mengabaikan sekolah, dan tidak mementingkan makan. Di masa pandemi covid-19 ini tidak semua peserta didik yang main internet itu ketergantungan. Interaksi sosial yang diajarkan sejak kecil membuat manusia mengetahui cara hidup bermasyarakat, belajar akan peran yang akan menjadi identifikasi dirinya, dan juga memperoleh berbagai informasi. Saat ini setiap orang dapat melakukan kontak sosial maupun komunikasi melalui media internet seperti computer, laptop, tab, dan smartphone. Masa seperti ini memaksa semua kalangan untuk merubah pola interaksi yang pada awalnya secara lansung namun berubah menjadi daring atau secara online. Pergeseran ini memaksa semua orang untuk lebih sering menggunakan internet dalam melakukan interaksi (Triwibowo et al., 2022).

Fenomena kecanduan game online ditemukan di sekolah oleh peneliti melalui pengamatan oleh guru bk di sekolah yang memberikan informasi bahwa kebanyakan siswa mengalami kecanduan game online karena pembelajaran yang dilakukan secara daring. Memang dirasa oleh setiap individu, apalagi saat ini dunia sedang dilanda

pandemi COVID-19 yang menyebabkan semakin meningkat waktu penggunaan gadget setiap individu. Akibat pembelajaran yang dilakukan tidak secara tatap muka para peserta didik banyak menghabiskan waktu mereka di rumah, ketika peserta didik bosan dengan pembelajaran secara daring mereka meluapkan rasa bosan mereka dengan bermain game online.

Game online merupakan suatu permainan yang banyak digemari termasuk di kalangan remaja, game online merupakan sebuah permainan berbasis video bisa dijalankan dalam suatu perangkat yang harus terhubung dengan jaringan internet. Jika seseorang ingin bermainia harus memiliki data internet agar bisa bermain game online. Menutup hasil peneliti melalukan observasi beberapa jenis game online terdiri atas PUBG, Mobile Leggends, Domino Qiu-Qiu dan masih banyak lagi. Para peneliti mengungkapkan kebanyakan remaja kecanduan memainkan game Mobile Leggends permainan tersebut sangat menyenangkan bisa dimaikan secara ramai-ramai (Mabar) mereka juga dapat berinteraksi langsung dan dapat mendengar suara teman sepermainan maupun lawan mainnya (Di et al., 2020). Tetapi apabila dalam bermain game online secara berlebihan akan menyebabkan kecanduan karena game online sendiri mengandung adiksi. Adiksi merupakan suatu perilaku yang dilakukan berulang ulang, perilaku adiksi juga memiliki karakteristik selalu ingin mengulang perbuatan. Adiksi merupakan perilaku yang merugikan diri sendiri yang dapat mempengaruhi keadaan psikis, fisik, kerusakan otak, frustasi juga bisa membuat seseorang mengalami setres. Ada beberapa aspek adiksi game online, yaitu; 1) Dorongan atau Komplusif untuk melakukan secara terus menerus, dorongan ini bersumber dari diri sendiri untuk bermain game online. 2) Toleransi, seseorang memahami diri sendiri jika tidak bisa berhenti bermain game online. 3) Masalah hubungan interpersonal dengan kesehatan, tidak menghiraukan hubungan interpersonal karena sibuk memainkan game online, menghiraukan kesehatan akibat terlalu mementingkan

bermain game online. 4) Penarikan diri, karena terlalu sibuk bermain game online secara tidak sadar menjauhkan diri dari lingkungan sekitar (Reza et al., 2016).

Kecanduan game online dimana kondisi seseorang memuaskannya pada permainan yang dimainkan di depan komputer, handphone dan berbagai macam elektronik lainnya. Seseorang bisa dikatakan kecanduan game online apabila waktu bermain lebih dari 3 jam bermain ataupun bisa seharian menghabiskan waktunya untuk bermain game online. Secara tidak sadar dapat merugikan diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, dampak negatif dari seseorang yang kecanduan game online mereka akan sulit berbaur di lingkungannya, mereka asik dengan dunianya sendiri karena komunikasi mereka di dalam game yang merekamainkan, dan mereka akan bersikap acuh tak acuh kepada keluarga. Jadi seseorang yang sedang dalam keadaan kecanduan game online mereka sulit untuk mengendalikannya atau mengontrol dalam mengurangi waktu bermain game online.

Menurut (Nija, 2020) bermain game online memberikan dampak secara mental atau psikologis anak yaitu para gamers dalam waktu sehari-hari mereka tidak akan memikirkan hal lain selain memikirkan game yang sering merekamainkan, mereka berfikir bagaimana caranya game tersebut bisa cepat naik level. Oleh karena itu akibatnya mereka sering lupa atas kewajiban menjadi seorang murid, jadi pemalas, tidak pernah belajar dan juga tidak pernah mengerjakan PR sekolah. Hal tersebut bisa terjadi akibat tidak adanya kontrol diri peserta didik. Dalam mengatasi masalah dampak negatif dari kecanduan game online, diperlukan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling menyediakan berbagai sarana dan prasarana khusus untuk peserta didik yang kecanduan game online diantaranya menggunakan fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, dan juga fungsi pengawasan.

Dalam bimbingan dan konseling memiliki berbagai teknik konseling termasuk pendekatan behavior teknik self control. Teknik self control ini merupakan teknik yang

cocok dalam menangani permasalahan peserta didik yang kecanduan game online agar masalah tersebut tidak berkepanjangan, dengan problem mereka yang tidak bisa mengontrol diri saat bermain game online. Mengimplementasikan teknik self control ini mendorong siswa mengontrol dirinya sendiri peserta didik termotivasi untuk memperbaiki perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan memberikan teknik self control dapat mengubah perilaku peserta didik sehingga peserta didik dapat mengarahkan perilaku kearah positif juga memberikan dampak positif bagi peserta didik yang kecanduan game online. Seseorang mempunyai kemampuan mengontrol diri dalam tingkat kecanduan game online. Seorang peserta didik juga mempunyai kontrol diri baik kemampuan mengendalikan dalam bermain game online, sehingga peserta didik dapat memainkan game online sesuai kebutuhan saja dan juga dapat mengatur waktu bermain game online, mereka akan bermain game online sesuai kebutuhan saja juga sebagai hiburan semata. Semakin besar kemampuan kontrol diri peserta didik dalam bermain game online semakin rendah tingkat kecanduan game online, juga sebaliknya semakin kecil kontrol diri semakin besar tingkat kecanduan game online pada peserta didik (Agus & Anuryatin, n.d.).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2021 didapatkan SMA Negeri 1 Krian didapatkan 10 responden mengatakan bahwa intensitas bermain game online lebih dari 8 jam sehari, lupa waktu belajar saat menggunakan internet, selalu bermain game online setiap hari. Jarang berkomunikasi dengan orang tua ,teman dan masyarakat karena selalu smatrphone, lebih suka melakukan kegiatan sendiri, tidak pernah mengikuti kegiatan masyarakat dan sering menghabiskan waktu bermain game online. online maupun sosial media, sering bertukar pendapat dengan orang tua, teman maupun masyarakat dan lebih suka bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas menunjukkan bahwa intensitas penggunaan game online dapat mengurangi self control (kontrol diri) peserta didik. Diketahui, semakin lama intensitas peserta didik bermain game online, semakin berkurang self control pada diri peserta didik. Peserta didik lebih banyak sendiri dan jarang bergaul bersama teman yang lainnya karena bermain gadget. Pecandu game online kebanyakan memiliki interaksisosial yang kurang bahkan cenderung penyendiri dan pendiam. Mereka sulit berinteraksi dengan sekitarnya sehingga jarang memiliki teman dan dipandang negative oleh masyarakat sekitarnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan secara umum rumusan masalah adalah “apakah teknik self control berpengaruh mengurangi kecanduan game online pada peserta didik?”,

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik

D. Manfaat penelitian

Masalah tersebut penting untuk diteliti lebih lanjut karena hasilnya memiliki beberapa manfaat. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teori

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling terutama tentang penggunaan teknik self control untuk mengurangi kecanduan yang dialami siswa

2. Manfaat secara praktis

a) Bagi konselor

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan referensi khusus terkait hubungan teknik self control

untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa serta upaya pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah.

b) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan referensi terkait mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa.

c) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan pengalaman peneliti dalam memahami hubungan teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa.

E. Variable Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu penerapan teknik self control dan variabel terikat (Y) adalah kecanduan game online.

1. Kecanduan Game Online

a) Definisi Kecanduan Game Online

Game online merupakan suatu permainan yang terhubung dengan internet dan banyak disukai dikalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Banyak yang menyukai permainan game online karena dengan bermain game online bisa menghilangkan stres juga bisa buat refreshing hiburan semata. Tetapi tak banyak orang bisa mengontrol dirinya dalam bermain game online, kalau sudah terlanjur bermain game online sering kali melalaikan pekerjaan lain yang belum mereka selesaikan bahkan lebih penting dari bermain game online. Kecanduan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan terus menerus serta dapat menimbulkan perilaku negatif. Seseorang yang sudah kecanduan

game online mereka tidak bisa berhenti dalam memainkan permainan game online.

b) Definisi *Self Control*

Self control dalam mengurangi kecanduan game online merupakan upaya bantuan pada siswa yang berfokus pada kontrol diri siswa, dimana peran konselor membantu konseli menyelesaikan problematik dalam bermain game, konselor akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan problematika yang mereka alami. Dalam hal ini dapat dikatakan *self control* begitu efektif dalam pengembangan aspek-aspek positif dalam pemecahan masalah pada seseorang yang mengalami kecanduan