

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Oblinger (2008) *post-millennials* adalah sebutan yang cocok untuk remaja pada generasi saat ini. Remaja merupakan individu yang masih labil menuju individu dewasa yang matang, suatu peralihan secara biologis, psikologis serta sosial dan terjadi tanpa disadari Jannah (2017). Para remaja akan tumbuh dan berkembang ber-iringan dengan banyaknya teknologi canggih yang memudahkan untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya Novrialdy, Nirwana dan Ahmad (2019). Setiap harinya internet memberikan banyak penawaran yang menarik, individu menggunakan internet sebagai alasan untuk menyelesaikan tugas kuliah atau pekerjaan, namun kenyataannya banyak individu yang beralih pada *game online* Prastyo (2017).

Dilansir dari Kompas.com (2022) bahwa terdapat pelaku pencurian uang kotak amal masjid di Kota Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung ditangkap polisi. Pelaku telah berulang kali melakukan aksinya gara-gara kecanduan *game online*. Hal serupa juga dilansir dari Liputan6.com (2022) Polres Banjarnegara telah berhasil mengungkap kasus tindak pidana kekerasan terhadap anak di bawah umur yang mengakibatkan korban meninggal dunia yang terjadi di Hutan Blok Lemah Putih Desa Wanaraja Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara, motif dari pembunuhan tersebut adalah keinginan untuk merampas hp sepuhnya supaya bisa bermain *game online*. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia APJII (2018) Pengguna internet tertinggi berdasarkan usia 15-19 Tahun sebesar 91%, perangkat yang digunakan untuk mengakses internet adalah 93,9% terhubung keinternet melalui smartphone/tablet, dan 54,13% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan internet sebagai hiburan yaitu untuk bermain *game Online*.

Sebelum membahas lebih lanjut tentang kecanduan *game online* terdapat pengertian kecanduan yang dikemukakan oleh Kusumadewi (2009) kecanduan berarti suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang sehingga menimbulkan dampak negatif. Selanjutnya dikutip dari buku *Internet Gaming Disorder* yang

ditulis oleh Daniel L. King dan Paul H. Delfabbro (2019) tentang video games, yaitu suatu permainan *Digital* dengan media yang interaktif sehingga dapat dimainkan oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Adiningtiyas (2017) *Game online* adalah permainan yang dimainkan oleh lebih dari satu individu yang terhubung dengan koneksi internet, *game online* bisa dimainkan dimanapun dan kapanpun, *game online* dapat dimainkan secara individu maupun kelompok dan setiap pemain dapat komunikasi secara langsung dengan pemain lainnya. Ditambahkan Oleh Syahrinan (2020) *Game online* merupakan salah satu permainan yang harus menggunakan jaringan internet, permainan ini sangat diminati bahkan secara berlebihan mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa, hal ini menyebabkan masalah yaitu kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* merupakan suatu tindakan yang berlebihan dalam bermain game online, dimana terus menerus bermain dan sulit untuk berhenti Nurdilla (2018). Menurut Lemmens, Valkenburg dan Peter (2016) Kecanduan *game online* diartikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan video game menyebabkan individu yang bermain *game online* ini tidak bisa mengendalikan diri, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional. Dikuatkan oleh Fitri, Erwinda dan Ihdil (2018) bahwa kecanduan *game online* adalah ketergantungan individu secara berlebihan terhadap *game online* ingin melakukan secara terus-menerus pada akhirnya menimbulkan efek negatif pada fisik maupun psikologis individu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Ibu Anita Nur Hidayah, S.Pd., Gr dan ibu Okky Ayu Widyastuti, S.Pd selaku Guru Bimbingan konseling di SMK Negeri Temayang Pada 13 Februari 2023, Ibu Wahyu Tri Agustin, S.Pd selaku Guru Bimbingan konseling di MAN 2 Bojonegoro Pada 3 April 2023 dan Bapak Andik Prawito, S.Pd selaku Guru Bimbingan konseling di SMAN 1 Bubulan Pada 5 April 2023 diperoleh hasil dari sampel tersebut bahwa 53% siswa mengalami kecanduan *game online* dengan kategori sangat tinggi (dibuktikan dengan hasil presentase yang terdapat pada lampiran). Melihat hal itu, upaya yang terus di lakukan oleh Pihak Sekolah adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang bermasalah dengan kecanduan *game online*.

Dari uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada era modern ini perkembangan teknologi semakin pesat. Hal itu memudahkan individu terutama para remaja untuk mengakses berbagai hal yang ada di dalam internet, namun kenyataannya masih banyak yang salah menggunakan internet. Salah satunya digunakan untuk bermain *game online* tanpa batas waktu sehingga memberikan dampak negatif bagi individu yang kecanduan *game online*. Lebih lanjut dengan melihat hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memiliki inovasi baru untuk mengurangi kecanduan game online dengan cara mengembangkan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2017) Bimbingan kelompok adalah kegiatan diskusi yang di ikuti oleh sejumlah siswa untuk membahas permasalahan tertentu yang berguna bagi siswa. Romlah (2019) mengemukakan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok. Prayitno (2017) menyebutkan bahwa anggota dalam bimbingan kelompok terdiri dari 10-15 siswa, dan terdapat berbagai teknik yang bisa diberikan melalui bimbingan kelompok salah satunya adalah teknik *self management*.

Menurut Aribowo Prijosaksono (2003) *self management* adalah potensi seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual yang akhirnya mampu mengendalikan dirinya dengan berbagai sumber daya untuk menciptakan realitas sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Nungdyasti dan Nuryono (2019) mengemukakan bahwa *Self management* adalah salah satu strategi konseling dimana mengarahkan individu untuk dapat mengendalikan perilakunya sendiri dengan menggunakan kombinasi teknik untuk mencapai perubahan perilaku tujuan yang dikehendaki. Ganesha (2014) mengartikan *self management* yaitu bentuk perilaku individu yang memiliki tujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan kehidupan yang produktif.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk memahami nilai-nilai diri khususnya pada perilaku negative menjadi perilaku positif yang di bentuk tidak hanya dengan teknik self management namun dengan pendekatan bimbingan kelompok yang akan lebih optimal, karena terkadang siswa dapat

mengungkapkan dalam kegiatan kelompok dan para siswa tidak merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga merasa mendapat pembinaan dan informasi menjadi yang positif untuk mengubah perilaku yang kurang baik merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa Alamri (2015). Layanan bimbingan kelompok ini dipadukan dengan teknik *self management* yang dapat membantu siswa dalam memajemen diri, upaya ini dilakukan oleh Guru Bimbingan Konseling agar siswa dapat memahami dan menerapkan teknik *self management* di kemudian hari agar terhindar dari permasalahan yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain Prasetyo (2021). Dilanjutkan oleh Tamsiswa (2017) Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian siswa, contohnya yaitu bimbingan kelompok dapat mengajari siswa untuk belajar mandiri mengemukakan pendapat, keterbukaan, hubungan yang hangat, serta partisipasi dan keterlibatan siswa dalam sebuah kelompok.

*Self management* mampu mereduksi kecanduan *game online* dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurhidayatullah (2017) mengemukakan hasil penelitian terhadap 3 orang siswa di SMP Negeri 17 Makassar menunjukkan tingkat kecanduan game online tergolong tinggi, mereka bermain *game online* lebih dari 3 jam sehari. Kecanduan *game online* pada siswa ini diatasi dengan pemberian teknik *self management*, setelah mendapat treatment tersebut di peroleh penurunan skor kecanduan *game online* pada siswa. Diperkuat oleh cahya & gunawan (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok dengan koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,841 termasuk dalam katagori sangat kuat. Peningkatan *Self Management* pada siswa mampu untuk mengelola emosi serta tindakan positif siswa secara sungguh-sungguh, maka siswa juga dapat mengelola yang sama pula dalam kehidupan yang nyata, dengan demikian siswa dapat memahami dan mengetahui bagaimana cara mengontrol dan membawa diri siswa dalam lingkungan pergaulan untuk meminimalisir kecanduan *Game Online*.

Sesuai dengan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa semakin pesatnya perkembangan teknologi telah memberikan perubahan pada bentuk permainan remaja. Melalui bantuan teknologi, saat ini remaja dapat

melaksanakan aktivitas bermain tanpa harus bertatap muka dengan lawan mainnya, bentuk permainan ini dikenal dengan nama *game online*. *Game online* yaitu permainan virtual yang bersifat menggairahkan, membuat individu merasa gembira dan nyaman memainkannya hingga menimbulkan perilaku *adiksi* (kecanduan). Fenomena kecanduan *game online* dikalangan remaja ini merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan. Hal itu berhubungan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri Temayang, MAN 2 Bojonegoro dan SMAN 1 Bubulan ditemukan hasil bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kecanduan *game online*, serta diketahui berbagai cara yang sudah dilakukan untuk mengurangi kecanduan *game online* oleh pihak sekolah, salah satunya dengan melakukan pendekatan melalui bimbingan kelompok.

Melihat berbagai keadaan yang telah terjadi peneliti bermaksud mengembangkan model pendekatan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan salah satu teknik yaitu *self management*. Teknik *self management* merupakan teknik dalam bimbingan kelompok yang berguna untuk membantu konseli dalam mengendalikan diri sesuai dengan keinginan dirinya sendiri. Pada saat konseli berhasil melewati beberapa tahapan dari *self management* konseli akan mampu mengendalikan diri untuk menentukan waktu bermain *game online* dengan lebih bijak. Atas latar belakang tersebut penulis mengemukakan judul penelitian yaitu: **“Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMA Sederajat”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan teknik *self management* sehingga menghasilkan produk berupa panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat.

### 1.4 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil sebuah produk yang berupa panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat, buku panduan yang di tujukan untuk konselor ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya : 1) rasional, 2) tujuan umum, 3) langkah-langkah, 4) hal-hal yang harus diperhatikan, 5) tema/topik, 6) penggunaan instrumen model, 7) evaluasi.

### 1.5 Manfaat Pengembangan

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan sebuah pengetahuan baru terkhusus pada lingkup bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai acuan teruntuk peneliti selanjutnya yang ingin mempelajari teknik *self management* dalam berbagai topik, media, jenis metode, dan lokasi penelitian.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi guru Bimbingan Konseling

Manfaat yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan berguna untuk memberikan masukan kepada para Guru Bimbingan Konseling untuk membentuk strategi-strategi dalam upaya mengurangi kecanduan *game online*.

##### 2. Bagi peserta didik

Manfaat yang didapatkan dari penelitian, nantinya bisa mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik. Disamping itu peserta didik bisa saling bertukar pikiran antar individu mengenai pengetahuan, dan manfaatnya untuk perkembangan diri seorang siswa yang berkaitan dengan pengurangan kecanduan *game online* dengan perantara teknik *self management*.

##### 3. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah keterampilan dan berusaha mengaplikasikannya pada kebijakan-kebijakan dalam Bimbingan dan Konseling yang berguna untuk mengurangi kecanduan *game online* melalui teknik *self management*.

## **1.6 Asumsi dan Batasan Pengembangan**

### **1.6.1 Asumsi Penelitian**

*Game online* merupakan permainan yang bisa dimainkan ketika terhubung dengan jaringan internet. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa kecanduan *game online* dapat dikurangi dengan tahapan teknik *self management*. Dengan dikurangnya kecanduan *game online* melalui teknik *self management* tersebut, maka remaja dapat meminit waktu bermain *game online* dengan bijak.

### **1.6.2 Batasan Pengembangan**

1. Pengembangan panduan teknik *self management* diukur tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar diskusi dan lembar refleksi yang telah disediakan.
2. Cakupan penelitian ini memfokuskan pada tingkat kecanduan *game online*, teknik *self management*, dan pengembangan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat

Pengembangan panduan teknik *self management* belum digeneralisasikan secara luas sehingga perlu

**UNUGIRI**