

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada masa modern ini, ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang dengan cepat. Kemajuan ini memiliki dampak besar pada kehidupan orang, terutama anak-anak, remaja, dan dewasa. *Game online* adalah salah satu fenomena terbesar dari kemajuan teknologi. Saat ini, hal ini menjadi tantangan besar bagi masyarakat untuk mengontrol agresivitas yang dihasilkan oleh pengaruh *game online*. Fenomena *game online*, terutama *PUBG (PlayerUnknown's BattleGrounds)*, kini menjadi kegiatan penting dari kehidupan sehari-hari remaja seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi di era globalisasi. Sebagai jenis game yang baru, menjadikan game ini memiliki pemain baru (Kumala, 2019).

Pada dasarnya, *game online PUBG* menawarkan hiburan dan interaksi sosial, tetapi efeknya menjadikan siswa kecanduan *game online*. Hal ini berpengaruh pada kedisiplinan belajar siswa, yang mengakibatkan perilaku siswa yang menjadi lebih buruk di sekolah. Penggunaan *game online* dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa, menurut beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia (Amalia, 2023). Fenomena ini menciptakan urgensi untuk memahami lebih dalam tingkat kecanduan *game online*, terutama pada kalangan siswa MTs. Identifikasi tingkat kecanduan ini perlu dilakukan dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti durasi penggunaan, interaksi sosial, dan dampaknya terhadap kinerja akademis siswa.

Dari laman (Maulidia, 2018) Sekitar 25% masyarakat bermain game dengan ponsel, menurut data dari sumber-sumber seperti Tek.id, Decision Lab, dan Mobile Marketing Association (MMA). Sejak tahun 1960, fenomena bermain game online mengalami transformasi yang signifikan. Pada saat itu, permainan hanya dapat dimainkan melalui komputer dan berfokus pada interaksi dua orang, mulai muncul Warung Internet (WarNet) yang menyediakan layanan Play Station (PS), dan trend ini semakin meningkat seiring dengan ketersediaan sarana bermain game online pada perangkat elektronik. *PUBG* adalah salah satu game yang sangat populer,

menarik perhatian publik dan bahkan memicu perlombaan game di seluruh Indonesia dan dunia.

Jika dilakukan dengan bijak, bermain game online pada dasarnya tidak membahayakan. Namun, bermain game online tampaknya menjadi candu bagi banyak orang sejak pandemi COVID-19, terutama anak-anak (Decision Lab. 2020). Tidak seperti orang dewasa, anak-anak lebih cenderung bermain game online. Menurut Dr. Siste, Kepala Departemen Medik Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, masalah kecanduan internet, termasuk bermain media sosial dan bermain game online, lebih umum di Indonesia daripada di Korea Selatan. Sekitar 14% siswa SMP dan SMA di Jakarta mengalami kecanduan internet, termasuk bermain game online, sedangkan di Korea Selatan hanya 12%.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK MTs Darul Ulum Purwoasri Sukosewu Bojonegoro adalah Sebagian besar siswa yang mengalami kecanduan *game online PUBG*. Kecanduan bermain game online di sekolah sering terjadi secara sembunyi-sembunyi. Karena ujian dilakukan melalui ponsel, siswa yang kecanduan game online sering bermain bersama teman-temannya selama jam istirahat. Selain itu, guru BK mengatakan bahwa sekolah mengadakan turnamen game online selama pertemuan kelas untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya mengatur waktu untuk bermain game online untuk mengurangi efek negatif dari bermain game online.

Dengan mempertimbangkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemajuan teknologi di era kontemporer sangatlah cepat. Meskipun itu memungkinkan orang, terutama remaja, untuk mengakses internet, masih ada orang yang menyalahgunakannya. Salah satunya digunakan untuk bermain game online sampai lupa waktu, sehingga kecanduan game online berdampak negatif pada seseorang. Menurut Kimi dkk (Kustiawan et al., 2019) *game online* adalah game yang dimainkan secara bersamaan oleh banyak orang melalui jaringan internet. Winn dan Fisher (2019) menambahkan bahwa *game online multiplayer* merupakan pengembangan dari *game online* yang dimainkan satu orang, dengan bentuk dan metode yang sama seperti game lainnya. Bedaannya, *game online* bisa dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Sebuah kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet adalah kecanduan game online, yang lebih dikenal sebagai kecanduan internet. Young (2009) mengatakan internet bisa menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kecanduan komputer game. Individu yang selalu ingin bermain game online, menghabiskan waktu luang, dan seringkali tidak dapat mengontrol atau mengendalikan keinginan mereka disebut kecanduan game online.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dianggap efektif untuk mengatasi kecanduan game online remaja (Sari & Putra, 2019). Tujuan dari penelitian ini supaya bisa digunakan untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok berbasis CBT yang fokus pada teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya mengurangi kecanduan game PUBG pada siswa MT. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman dan penanganan kecanduan game online di kalangan siswa MT di Indonesia. Dengan memahami lebih lanjut tentang bagaimana kecanduan game online PUBG berdampak pada siswa MT, serta penerapan strategi konseling kelompok berbasis CBT, diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi praktis bagi lembaga pendidikan dan para praktisi kesehatan mental untuk menangani masalah ini secara menyeluruh atau *holistic*.

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam pengobatan berbagai gangguan mental, termasuk kecanduan. CBT berfokus pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku berhubungan satu sama lain, dan membantu orang menemukan, memahami, dan mengubah pola pikiran yang tidak sehat. Teknik restrukturisasi kognitif adalah bagian penting dari CBT (Smith, A. B., et al. 2021). Melalui teknik ini, individu diajak untuk mengevaluasi dan mengubah pola pikiran negatif atau irasional yang mungkin menjadi pemicu kecanduan *game online*. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih sehat tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya, orang dapat menggali dan merestrukturisasi keyakinan dan pemikiran negatif mereka. Restrukturisasi kognitif juga penting karena membantu orang memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan dan stres, mengubah cara mereka melihat diri mereka, dan membangun pondasi mental yang lebih kuat. Dengan memperbaiki pola pikir yang

tidak sehat, individu dapat membangun dasar yang lebih positif untuk mengatasi tantangan dan mencegah kecanduan *game online*.

*Konseling kelompok* termasuk salah jenis konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Menurut Wingkel (Sholihah, 2019), konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam kelompok kecil oleh beberapa konselor secara bersamaan. Konseling kelompok ini menggunakan pendekatan CBT untuk mengurangi kecanduan terhadap game online PUBG. Agar kecanduan game online tidak menimbulkan masalah lain di masa depan, masalah ini harus segera diselesaikan. Boswell et al. (2022) menyarankan penggunaan CBT untuk membantu orang memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif.

Metode psikoterapi yang dikenal sebagai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpusat pada aspek kognitif. Setelah berkembang menjadi praktik klinis yang nyata, CBT mulai digunakan. Otte (Sforzini et al., 2022) menekankan bahwa selama proses CBT, perubahan pikiran negatif menjadi lebih positif akan menyebabkan perubahan perilaku yang mungkin terjadi secara tidak langsung, bahkan tanpa disadari oleh individu tersebut. Metode ini memberikan dasar teoritis dan praktis yang signifikan untuk intervensi psikologis, khususnya dalam menangani masalah kecanduan, seperti kecanduan game PUBG pada siswa MTs. Yang sejalan dengan pandangan Otte, Beck (Sforzini et al., 2022) menekankan bahwa tujuan utama dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk membantu konseli dalam mengubah pola pikir atau kognitif yang maladaptif menjadi pola pikir yang lebih adaptif. CBT bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat dan menciptakan pola pikir yang lebih positif serta adaptif. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa perubahan kognitif yang positif dapat membawa perubahan perilaku yang sesuai, CBT juga dianggap efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada, seperti *PUBG*, yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademis mereka (Smith et al., 2021).

Salah satu komponen utama pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah melibatkan individu dalam proses restrukturisasi kognitif; ini sangat

penting untuk mengatasi cara berpikir yang tidak logis ini. Aini, (2024) menjelaskan bahwa terapi konseling CBT adalah salah satu pendekatan yang paling umum untuk menangani masalah kecanduan. CBT dianggap berhasil menurunkan tingkat kecanduan game online siswa. Teknik cognitive restructuring adalah salah satu contoh teknik yang dapat digunakan bersamaan dengan konseling CBT. Tujuan restrukturisasi kognitif adalah untuk menemukan dan mengubah kepercayaan dan pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih positif dan rasional. Memiliki pemahaman yang lebih baik tentang verbalisasi tidak logis dapat membantu mengidentifikasi keyakinan yang tidak sehat dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu orang mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif (*Mobile Entertainment Association, 2019*).

*Restrukturisasi kognitif* merupakan metode terapi khusus yang bertujuan untuk mengganti cara berpikir seseorang dan mengendalikan pikiran dan keyakinannya untuk menjadi lebih adaptif (Nuraeni & Ratnaya, 2023). Tujuan dari teknik *restrukturisasi kognitif* ini adalah untuk mengubah pemikiran dan keyakinan klien yang maladaptive. Dalam restrukturisasi kognitif, individu dilatih untuk mengenali pikiran otomatis yang negatif, mencari bukti yang kontradiktif dengan pikiran negatif tersebut, dan membuat lebih adaptif dalam pikiran. *Restrukturisasi kognitif* menjadi salah satu teknik dalam pendekatan Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Menurut Dobson dan Dobson metode ini sangat efektif untuk klien yang menderita distorsi kognitif, stress, dan resistensi terhadap transformasi perilaku. Terapis melibatkan klien dalam proses restrukturisasi kognitif untuk membantu mereka memahami dan merespons pikiran-pikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin muncul. Proses ini mendorong klien untuk mencari bukti yang mendukung dan membantah pikiran-pikiran negatif tersebut, yang membantu mereka membentuk pandangan yang lebih seimbang dan realistis tentang keadaan atau masalah yang mereka hadapi saat ini.

Pentingnya *restrukturisasi kognitif* dalam konteks konseling adalah untuk membantu klien membangun pola pikir yang lebih sehat, adaptif, dan realistis. Dengan merombak keyakinan dan pemikiran negatif, individu dapat mengatasi tantangan dengan lebih efektif, mengurangi tingkat distress, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Teknik ini memainkan peran penting

dalam membentuk perubahan positif dalam pola pikir klien dan membantu mereka mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

Penelitian ini ditujukan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mengurangi kecanduan *game online PUBG*. Dengan fokus pada perubahan pola pikiran, peningkatan kesejahteraan mental, dan pengurangan waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. Dengan menggabungkan pendekatan CBT dan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konteks layanan konseling kelompok, diharapkan dapat memberikan solusi yang holistik dan efektif untuk mengatasi masalah kecanduan *game online*. Merujuk latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk membuat judul skripsi, **Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game PUBG* Pada Siswa MTs Darul Ulum.**

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat kecanduan *game online PUBG* yang dirasakan oleh siswa MTs Darul Ulum ?
- 1.2.2 Bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi kecanduan *game online PUBG* siswa MTs Darul Ulum ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran tingkat *kecanduan game online PUBG* yang dialami oleh siswa MTs Darul Ulum
- 1.3.2 Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam *kecanduan game online PUBG* siswa MTs Darul Ulum

## 1.4 Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian pasti mempunyai manfaat, yakni :

### 1.4.1 Secara teoritis

Penelitian ini bisa memberikan wawasan baru dan pengetahuan baru atas kecanduan *game online PUBG*, konseling kelompok, *cognitive behavior*

*therapy (CBT)*, dan teknik *restrukturisasi kognitif* menjadi sumber informasi sekaligus wawancara bagi pembaca untuk mengurangi kecanduan *game online PUBG*.

#### 1.4.2 Manfaat praktis

Peneliti merumuskan manfaat praktis ini meliputi:

##### 1.4.2.1 Konseli

Siswa mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi kecanduan *game online PUBG*.

##### 1.4.2.2 Konselor

Menjadikan konselor lebih memahami kognitif siswa dengan adanya penelitian ini dan bisa mengurangi kecanduan *game online PUBG* yang sering di terjadi pada siswa tingkat SMP/MTs.

##### 1.4.2.3 Sekolah

Pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai wawasan untuk mengurangi kecanduan *game online PUBG* pada siswanya. Konselor bisa melakukannya dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*.

##### 1.4.2.4 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan umum dan mendukung teori-teori yang di bidang pendidikan. Selain itu, hasilnya dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

### 1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang menjadi fokus penelitian, mempunyai keterbatasan tersendiri meliputi :

1.5.1 Penelitian ini dibatasi oleh gambaran kecanduan *game online PUBG* pada MTs Darul Ulum

1.5.2 Penelitian ini dibatasi pada penerapan konseling kelompok *cognitive behavior therapy (CBT)*

1.5.3 Penelitian ini juga dibatasi terhadap pengaplikasian teknik *restrukturisasi kognitif*

1.5.4 Penelitian ini untuk siswa MTs Darul Ulum

### 1.6 Asumsi Definisi

Asumsi merupakan Percobaan penerapan menggunakan asumsi, yang melibatkan variabel keseluruhan. Setiap siswa memiliki asumsi tentang kecanduan game online yang digunakan untuk hiburan. Kecanduan game online juga memiliki efek yang merugikan, seperti membuat siswa tidak bisa mengontrol diri saat bermain game online. Hal yang paling mengkhawatirkan adalah ketika siswa yang sudah kecanduan game online mulai kehilangan kontrol atas dirinya sendiri.

