

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern seperti sekarang ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah berkembang dengan sangat pesat, hal ini ditandai dengan terciptanya produk-produk berteknologi tinggi (canggih), yang dapat memberikan manfaat bagi manusia dalam berbagai bidang, baik dalam bidang pendidikan, kesehatan bahkan hiburan. Salah satu produk berteknologi tinggi yang memberi manfaat hiburan adalah . merupakan *game* yang diakses secara *online* oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet. dapat juga di akses menggunakan *gadget* sendiri, misalnya *mobile game*, *mobile game* merupakan jenis *game* yang didesain dan dibuat khusus untuk dapat dijadikan pada *smarthphone* dan *tablet pcs*, *mobile game* telah banyak di buat dalam berbagai macam *platform* seperti *apple*, *IOS*, *android*, serta *windows phone*, *mobile game* merupakan salah satu jenis *game* dari *multiplayer online Role Playing game*

Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG) merupakan tipe *game* yang menghubungkan ribuan pemain diseluruh dunia. Massively Online Role Playing Game (MMORPG) menghadapi beberapa tantangan untuk saling bertempur dan saling membunuh sehingga mendapatkan poin untuk menaikkan level dalam *game*. Game juga bisa dimainkan perorangan atau berkelompok sesuai dengan pilihan *game* yang ingin di mainkan. Game tipe ini juga memungkinkan pemain lebih banyak mengabdikan waktu daripada *game* dan tipe lain (Ng & Hatings, 2017). Menurut Vika Azkiya Dihni 2022 Dilandasi databoks.katadata.co.id mengatakan bahwa di Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain terbanyak ke tiga di dunia. Penggunaan mencapai 94,5 % yang berusia 16-64 tahun perjanuari 2022 sementara di posisi pertama yaitu negara Filipina dengan presentase penggunaan sebesar 94,9%. Dari berita *online* tersebut maka dapat di simpulkan bahwa kecanduan di sebut juga gangguan kesehatan jiwa. yang di mainkan secara terus menerus akan berdampak pada diri sendiri, pendidikan, keluarga dan lingkungan sekitar indonesia sendiri memiliki negara terbanyak di dunia dengan jumlah 94,5% perjanuari 2022.

Hasil dari laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) yang berjudul survei Penetrasi & perilaku internet 2023. Menurut laporan tersebut, dari 8.510 orang yang disurvei, hanya ada 23,29% yang pernah bermain dari kelompok konsumen tersebut mayoritasnya atau 42,23% menghabiskan waktu bermain lebih dari 4 jam per hari. Kemudian yang bermain dengan durasi 3-4 jam sehari ada 27,46% yang main 2-3 jam sehari ada 11,94% dan yang bermain 1-2 jam sehari ada 11,10 %. Adapun konsumen yang bermain kurang dari 1 jam sehari hanya 7,26% paling sedikit dibandingkan dengan kelompok lainnya. APJII juga menemukan, sebanyak 89,64% dari total konsumen tidak pernah mengikuti turnamen, sedangkan yang pernah hanya 10,36%. Hal itu menunjukkan bahwa kebanyakan konsumen menjadikan hanya sebagai hobi atau pengisi waktu luang. Survei APJII melibatkan 8.510 responden yang tersebar di seluruh Indonesia. Responden dipilih menggunakan teknik multi-stage random sampling, kemudian diwawancarai pada periode 10-27 Januari 2023.

Kecanduan dapat menyebabkan tindakan kriminal. Dilansir *thecoversation.com* oleh Edo S pada tanggal 4 juli 2018 perilaku kecanduan *online* seperti pecandu narkoba. Pernah di laporkan ada kasus tujuh remaja mencuri uang, rokok, tabungan, gas di toko untuk membeli peralatan sedangkan dua remaja merampok penjual nasi untuk mendapatkan uang lalu di pakai untuk bermain . Seorang bisa di katakan kecanduan oleh psikolog bila ia bermain sering dan berdampak buruk bagi dirinya sendiri, keluarga, pendidikan, pekerjaan maupun lingkungan sekitar. Melansir Tech Crunch (CNN Indonesia, 2020) plat distribusi mencatat rektor pengguna *game* dengan lebih dari 20 juta pengguna pada 16 Maret 2020. Jumlah tersebut tanpa dukungan rilis *game* baru yang pada umumnya mendorong kenaikan pengguna. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, di antaranya mobile phone (96%), smartphone (94%), non-smartphone mobile phone (21%) laptop atau komputer desktop (66%) tablet (23%).

Menurut mais dkk (2020) Kecanduan adalah sikap seseorang yang berlebihan dalam memainkan dan sulit di hentikan. Kecanduan sering terjadi pada siswa karena siswa suka mencoba hal baru. Penyakit kecanduan ini memiliki beberapa ciri khas yaitu memainkan terus-menerus hingga melupakan

kebutuhannya. Maka dari itu sangat di butuhkan oleh siswa. Kecanduan sendiri memiliki ketergantungan berawal dari ketidakmampuan mengatur penggunaan dalam bermain dan terus menerus mempertahankan diri untuk tetap bermain (young, 2011). Alasannya mempertahankan perilaku bermain di sebabkan pikiran otomatis yang muncul ketika bermain bahwa mereka tidak akan menghadapi masalah apapun ketika menggunakan sekali lagi atau beberapa permainan lagi dalam satu tantangan yang di selesaikan dalam Hal ini membuat terus meningkat (Young, 2011).

*Game online* tidak asing lagi di kalangan siswa, juga selalu membuat banyak siswa tergoda apalagi saat ini sedang ramai di mainkan bareng (Mabar) , biliard, *Free Fire*, *Mobile Legend* dan berbagai macam lainnya. (Lebho, dkk, 2020) mengatakan bahwa dapat di akses secara *online* atau bisa lebih dari satu orang, penggunaan secara terus menerus juga dapat menjadi kecanduan , Siswa yang memiliki kecanduan akan kurang berinterksi bersama keluarga maupun teman-temannya, sebab pergaulan siswa hanya di saja. Secara psikis siswa akan terus menerus memikirkan saja, sulit berkonsentrasi untuk belajar. Menurut (Kurniawan 2017) tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan bagi setiap orang yang ingin memainkannya karena sangat menarik untuk dimainkan.

Siswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung prestasinya menurun. Sehingga ia akan malas belajar dan konsentrasi belajar akan terganggu dalam menerima materi yang di terangkan oleh guru di kelas pun tidak bisa di terima dengan maksimal karena fokus belajarnya terbagi dengan memikirkan yang belum selesai, jika mereka bermain larut malam maka keesokkan harinya mereka ke sekolah mengantuk, dan malas untuk menerima pelajaran (Novrialdy, 2019). Kecanduan mengakibatkan kesehatan siswa menurun. Siswa yang kecanduaan memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur dan terlambat untuk makan. Dampak yang lainnya adalah merusak indra penglihatan terlalu banyak duduk di depan gadget juga bisa menimbulkan dampak negatif bagi tubuh.

Bermain terkadang membutuhkan biaya untuk membeli kuota internet supaya tetap bisa memainkan terus-menerus itu semua dibutuhkan tidak sedikit

biaya siswa yang belum memiliki penghasilan sendiri dia akan meminta kepada kedua orang tuanya atau siswa melakukan kebohongan terhadap orang tua serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat melakukan terus-menerus memainkan membutuhkan uang dan memerlukan kuota internet untuk melakukannya sehingga anda harus membayar uang terlebih dahulu untuk mendapatkan kuota internet (Zakiah,2021). Dilansir oleh Radar Bojonegoro 2019 seorang ibu yanti berumur 45 tahun terlihat peruh. Dia mengungkapkan keresahannya terhadap anak-anak yang kecanduan *game online*. Kedua anaknya masih SMA dan SMP itu semuanya hobi permainan utama. Dia tidak berketuk untuk membatasi waktu bermain anaknya tersebut. Karena memang tidak ada pengganti lain untuk bermain selain . Seorang bapak bernama abiding 34 tahun mempunyai 2 anak itu sangat meresahkan dampak teknologi yang sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anaknya. Anak pertama berusia 2,5 tahun sedangkan anak ke 2 berusia 3 tahun istrinya mengaku sering menggunakan ponsel cerdas agar anaknya tidak rewel entah bermain atau menonton youtube.

Berdasarkan studi pendahuluan yang perlu dilakukan pada tanggal 26 Februari 2024 di SMPN 2 Soko dengan mewawancarai salah satu guru BK yaitu bapak Dwi Hartono. Peneliti menyatakan tentang kecanduan pada siswa. Bapak dwi hartono memberikan pernyataan tentang kecanduan seperti suka *mobile legend dan free fire* saat jam istirahat, kemudian sering merasa gelisah jika tidak memegang atau membuka handphone. Selain itu yang paling sering terlihat dari kami guru BK menurut bapak dwi hartono lebih suka bermain handphone daripada berbicara dengan temannya dan tidak kekantinan sama sekali siswa ditanya guru Bk kenapa tidak membeli jajan siswa menjawab buat saya beli kuota. Faktor yang sering dijumpai oleh pihak sekolah adalah siswa tidur dikelas, mengabaikan tugasnya, tidak fokus jika pelajaran berlangsung. Bahkan siswa yang terlihat diam dikelas paling sering memainkan kemudian jika dilihat dari hasil wawancara kepada guru BK ada beberapa anak yang ketergantungan khususnya bermain *mobile legend, free fire*.

Karena permasalahan tersebut pihak sekolah khususnya guru BK menindak lanjuti permasalahan tersebut, yakni dengan melakukan pemanggilan siswa untuk diberikan teguran dan jika masalah ini berulang lagi maka akan dilakukan

panggilan orang tua ke sekolah. Menurut bapak dwi hartono permasalahan kecanduan sangat perlu diatasi dengan baik karena berdampak pada siswa serta mengganggu kegiatan belajar siswa di kelas . Dampak negatif yang dialami siswa akibat permasalahan tersebut seperti tidak memperhatikan saat guru menjelaskan pelajaran, gagal menguasai materi sehingga dapat menyebabkan prestasi belajar siswa menurun. Selain itu juga dapat menyebabkan siswa menjadi kurang memiliki jiwa sosial karena terlalu fokus bermain menjadi cuek, acuh tak acug, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar seperti pada keluarga, teman dan orang-orang terdekat. Jadi permasalahan kecanduan *game online* ini sangat berdampak bagi siswa bukan pada bidang belajarnya saja namun sampai aspek psikologi dan sosial siswa.

Dari permasalahan tersebut jelas perilaku kecanduan *game online* tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dapat menghambat siswa dalam bidang prestasi belajar serta menghambat aspek psikologi dan sosialnya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti paparkan diatas, maka peneliti mencoba untuk menawarkan metode alternative untuk mengurangi permasalahan kecanduan pada siswa. Untuk mengurangi kecanduan pada siswa peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *Thought stopping* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa SMPN 2 Soko. Dengan menggunakan metode tersebut diharapkan siswa-siswi dapat mempunyai tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan selanjutnya. Melalui bimbingan kelompok siswa nantinya dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Adanya kegiatan tersebut maka diharapkan setiap anggota kelompok dapat mengemukakan ide, gagasan, pengetahuan, pengalamannya untuk membantu memecahkan masalah yang sedang di bahas di kelompok.

Menurut (Tatiek Romlah 2018) Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan mengembangkan potensi individu. Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan

untuk memungkinkan individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber terutama guru BK yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Salah satu pendekatan yang ada dalam proses bimbingan kelompok yaitu *Cognitive behavior therapy* sebuah istilah untuk menjelaskan intervensi psikoterapi yang tujuannya adalah untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptif dengan mengubah cara berpikir (Kaplan diacu dalam Stallard (2017). *Cognitive behavior therapy* didasarkan kepada pemahaman bahwa perilaku yang tampak adalah hasil dari cara berpikir dengan investasi kognitif merasa dan berperilaku. *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka. Penggunaan pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu menangani beberapa permasalahan psikologis individu. Adapun menurut pendapat lain terkait dengan *Cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku (Sa'adah & Rahman, 51-55).

Salah Satu teknik yang ada dalam pendekatan *Cognitive behavior therapy* yaitu teknik *Thought stopping*. Menurut Hapsani (2013) merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk dapat melatih siswa menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif. Untuk itu, teknik ini diharapkan dapat membantu siswa menghentikan pikiran-pikiran negatif yang memunculkan perilaku konsumtif siswa. Perilaku konsumtif siswa dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang muncul saat berada pada kondisi tertentu yang memungkinkan adanya perilaku konsumtif. *Thought stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan Baker (Erfond, 2016). Memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis, konseli

dapat mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki seoptimalnya melalui perilaku kognitif yang efektif dan positif Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh tri lestari (2022) dengan judul “Pendekatan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) dengan teknik *Thought stopping* untuk mengatasi trauma pada remaja” Teknik *Thought stopping* adalah sebuah teknik yang dilakukan dengan cara menekan dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif agar kontrol diri seseorang menjadi produktif dan tidak kalah dengan gambaran dari dirinya sendiri yang bersifat negatif. Dalam mengubah proses berpikir konseli, konselor menggunakan salah satu pendekatan dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu teknik *Thought stopping* yang mana dengan tujuan agar membantu konseli dalam kebiasaan berpikir dan mengubah perilaku. Penghentian pikiran negative perlu dilakukan untuk menghindari perilaku yang negatif pula dari pikiran tersebut.<sup>19</sup> konseli memberikan motivasi yang bersifat positif dan memberikan ajakan kepada konseli agar berhenti tentang kebiasaannya berpikir negatif serta menghilangkan rasa traumanya.

Menurut Santrock (2019) pada tahap awal operasional formal, cara berpikir mengalahkan realitas dan terlalu banyak terjadi asimilasi sehingga dunia dipersepsi secara terlalu subjektif dan idealitas. Remaja yang sedang berada di tahap operasional formal cenderung untuk mengesampingkan realitas dan lebih mengutamakan kemungkinan-kemungkinan yang ada di pikirannya. Proses asimilasi yang banyak terjadi pada remaja, membuat remaja semakin merasa didukung untuk bermain . Proses awal remaja menjadi adiksi adalah pada level kognitifnya ada yang keliru, sehingga teknik yang digunakan untuk mereduksi kecanduan adalah teknik-teknik yang berorientasi kognitif. Teknik yang digunakan untuk mereduksi kecanduan pada remaja melalui teknik Penghentian Pikiran (*Thought stopping*), teknik instruksi diri (self- instruction) Teknik-teknik dalam konseling kognitif dapat diterapkan dalam diri remaja saat memiliki pemikiran yang keliru tentang bermain dan terus menerus mendominasi pikiran.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan dapat berdampak buruk bagi siswa. Apabila masalah kecanduan tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan siswa akan terganggu dalam proses belajar

serta masa perkembangannya. Inilah yang melatarbelakangi perlunya dilakukan penelitian tentang kecanduan dengan judul “**Penerapan Teknik *Thought stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis Cognitive behavior therapy Untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* Siswa**”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

:”Bagaimana penerapan teknik *Thought stopping* dengan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *Game Online*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui penerapan teknik *Thought stopping* dengan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecanduan *Game Online*

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Secara teoritis, peneliti ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai kecanduan *Game Online* , Bimbingan Kelompok, teknik *Thought stopping* sebagai sumber informasi dan referensi pembaca.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

1. Secara praktis, Peneliti ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi konselor atau tenaga helper lainnya dalam mereduksi kecanduan *Game Online* .
2. Peneliti ini dapat berguna sebagai bahan evaluasi siswa dalam mereduksi kecanduan *Game Online* pada siswa.
3. Dengan adanya peneliti yang dilakukan ini, pihak sekolah mengetahui bagaimana tingkat kecanduan *Game Online*.
4. Bagi guru bk yang ada di sekolah dapat menggunakan intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Thought stopping* sebagai cara untuk mereduksi kecanduan *game online* yang ada di sekolah.

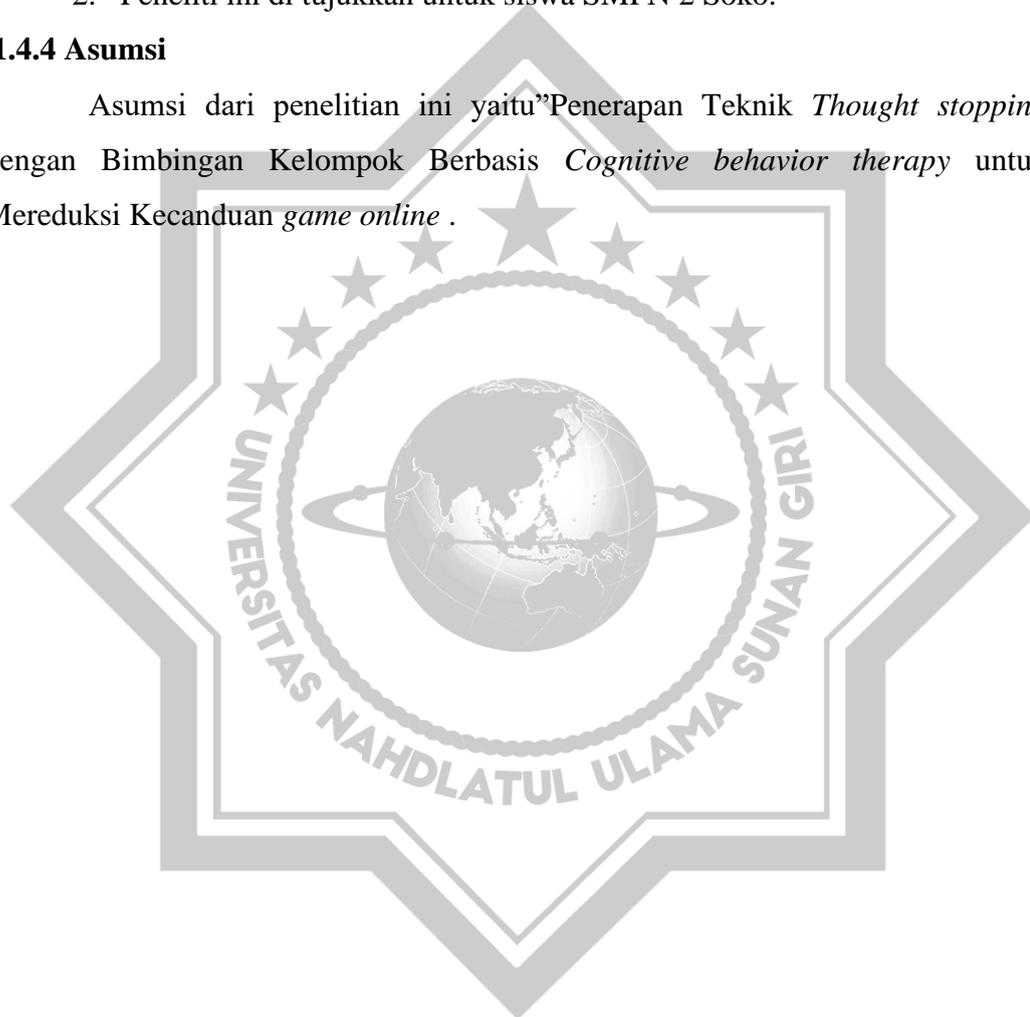
### 1.4.3 Batasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, guna memfokuskan peneliti ini maka masalah akan memiliki batasan yang mana batasan tersebut meliputi ;

1. Peneliti ini hanya dibatasi oleh penerapan Teknik *Thought stopping* untuk mereduksi kecanduan *game online* .
2. Peneliti ini di tujukkan untuk siswa SMPN 2 Soko.

### 1.4.4 Asumsi

Asumsi dari penelitian ini yaitu”Penerapan Teknik *Thought stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive behavior therapy* untuk Mereduksi Kecanduan *game online* .



# UNUGIRI