

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa Remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak ke masa dewasa dengan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan biologis maupun tingkah lakunya. Secara biologis dengan ciri-ciri tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Pada masa remaja ini akan terus menerus mencoba sesuatu yang baru, baik itu hal yang baik maupun hal yang buruk, Banyak remaja yang ingin mencoba melakukan hal-hal yang tidak ada manfaatnya salah satunya kecanduan *game online*. Menurut Novrialdy (2019) pada era milenial ini banyak kecanggihan teknologi yang memudahkan kita mencari informasi, Kemudahan yang di dapat ini ada dampaknya jika tidak dimanfaatkan dengan bijak. Kecanduan *game online* dapat memberikan dampak negatif sehingga erat kaitannya dengan *self control*. *Self control* yang bisa memungkinkan remaja mengendalikan dirinya sendiri, Dengan adanya *self control* secara tidak langsung hidupnya akan lebih terarah dan lebih bertanggung jawab.

Sekarang *game online* ini tidak aneh lagi di kalangan remaja, *game online* juga selalu membuat hal yang banyak remaja yang tergoda. Apalagi saat ini sedang ramai main bareng (mabar) *mobile legend*, *PUBG*, *Free Fire*, dan *game online* lainnya. (Lebho et al : 2020) mengatakan bahwa *game online* dapat diakses secara online, bisa lebih dari satu orang, penggunaan *game online* secara terus menerus juga dapat menyebabkan kecanduan game. Remaja yang kecanduan *game online* akan kurang interaksi bersama keluarga atau teman-temannya, sebab pergaulan remaja hanya di *game online* saja. Remaja tersebut akan terus menerus memikirkan *game online* saja, sulit berkonsentrasi belajar ataupun dalam pekerjaan. Menurut Subandi et al (2020) *game online* digunakan untuk hiburan atau kejenuhan dalam melakukan suatu pekerjaan, Tetapi dibalik dampak positifnya tersebut tentu ada dampak negatifnya. *Game online* menyebabkan gangguan psikologis pada anak, jika anak kalah dalam permainan, mereka akan cenderung marah bahkan sampai bertengkar, Jika mereka bermain sampai larut malam maka keesokan harinya ketika

sekolah mereka mudah mengantuk, dampak yang lainnya yaitu merusak indra penglihatan. Duduk di depan Gadget atau computer juga bisa menimbulkan dampak negative bagi tubuh.

Menurut mais et al (2020) kecanduan *game online* merupakan sikap remaja yang berlebihan dalam bermain *game online* serta sulit dihentikan. *Game online* sering terjadi pada remaja karena remaja diakui ingin mencoba sesuatu yang baru. Orang yang Penderita kecanduan *game online* ini memiliki beberapa ciri khas yaitu akan memainkan *game online* secara terus-menerus hingga melupakan kebutuhannya. Maka dari itu kontrol diri sangat dibutuhkan pada diri remaja, jika control dirinya tinggi maka akan semakin turun tindakan negative pada remaja, jika kontrol diri rendah maka perilaku negative akan lebih tinggi.

Kecanduan game juga dapat menyebabkan tindakan kriminal. Dilansir theconversation.com pada tanggal 4 juli 2018 perilaku kecanduan *game* seperti pecandu narkoba. Terdapat permasalahan 7 remaja mencuri tabung gas, sembako, rokok di toserba untuk membeli peralatan game online dan 2 remaja merampas penjual nasi untuk memperoleh uang demi main game online. Remaja dapat dikatakan kecanduan game apabila dia bermain game yang sering dan ada dampak negatif bagi pribadinya, instansi, keluarga, pekerjaan, maupun lingkungan sekitar. Dengan demikian Badan kesehatan Dunia ( *world health organization* (WHO) ) mengatakan bahwa kecanduan *game* termasuk dalam gangguan kesehatan jiwa. (online), Di Indonesia merupakan salah satu pecandu game terbesar di dunia. Dilansir databoks.katadata.co.id Indonesia menjadi negara dengan jumlah kecanduan game online tertinggi no-3 di dunia pada tanggal 16 Februari 2022 Pengguna game online mencapai 94,5% yang berusia 16-64 tahun per januari 2022. Sementara di posisi pertama yaitu negara Phillipina dengan presentase pengguna game online sebesar 94,9%.

Dari berita online tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* disebut juga gangguan kesehatan jiwa. Game online yang dimainkan secara terus menerus akan berdampak pada diri sendiri, pendidikan, keluarga dan lingkungan sekitar. Indonesia sendiri menjadi negara dengan jumlah pemain game yang banyak di dunia dengan jumlah 94,5% per januari 2022. Maka dari itu *self*

*control* sangat diperlukan di kalangan remaja, dengan adanya *self control* maka individu bisa mengontrol agar tidak kecanduan *game online*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di 3 kecamatan yang berbeda yaitu kecamatan Bojonegoro, Kapas dan Dander. Di Kecamatan Bojonegoro dilakukan wawancara di SMPN MT Bojonegoro dengan Guru BK Abd. Mirzaqon,S.Psi, di SMPN 6 dilakukan Wawancara dengan Guru BK Dra. Sari Purwianti, sedangkan di SMP Plus Al Amanah dilakukan wawancara dengan Guru BK M. Mughofar Zainal Abidin, S.Pd tentang bagaimana dampak negatif siswa kecanduan *game online* di Sekolah tersebut. Kebanyakan yang bermain *game online* adalah anak laki-laki bahkan sampai mengabaikan tugasnya. Kadang dikelas tidur dan biasanya terlambat sekolah. Anak-anak yang bermain *game* kebanyakan yang dimainkan itu *Mobile Legend dan Free Fire*. Setiap jam istirahat anak-anak yang kecanduan *game* mencari Wi-Fi untuk bermain *game online*. Remaja yang kecanduan *game* tersebut karena terpengaruh oleh teman sebaya.

Dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro kepada siswa terdapat 8 siswa yang kecanduan *game online* sangat rendah dengan tingkat prosentase 7,8%. 23 Siswa yang memiliki tingkat kecanduan *game online* rendah dengan prosentase 36,4%. 34 siswa yang tingkat kecanduan *game online* tinggi dengan prosentase 57,2%. 9 siswa yang memiliki tingkat perilaku kecanduan *game online* sangat tinggi dengan prosentasi 10,2%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* 3 kecamatan di bojonegoro sangat tinggi. Maka dari itu, Perlu adanya usaha dari guru BK untuk mengurangi kecanduan *game online* agar siswa siswi lebih semangat belajar. Teknik *self control* sangat pas digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online*,

Untuk mengurangi kecanduan *game online* ini maka diperlukan layanan yang tepat untuk menyelesaikan teknik tersebut, salah satunya melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu kerja kelompok yang memiliki fokus pada pencegahan dan perbaikan masalah di bidang pribadi, karir, sosial, dan belajar (Corey, 2015 : 5). Menurut Gaho et al (2021) konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling dengan cara siswa

menceritakan permasalahan yang dialaminya dan cara mengatasi permasalahan tersebut melalui integrasi kelompok. Dalam konseling kelompok, anggota kelompok mengembangkan komunikasi antar pribadi sehingga timbul saling mempercayai dan rasa empati serta mempermudah mengungkapkan permasalahan yang dialami anggota kelompok. Tujuan dari konseling kelompok yaitu preventif dan kuratif, serta memiliki tujuan khusus yang mengarah pada masing-masing anggota kelompok (Corey, 2015 : 6).

Terdapat teknik yang dapat digunakan konseling kelompok adalah teknik *Self Control*. Averrill (1980) mengatakan Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk merubah perilaku, kesanggupan diri dalam mengelola informasi yang diharapkan dan tidak diharapkan, dan kesanggupan diri untuk suatu hal yang diyakininya. Menurut Thalib (2010) bahwa *self control* merupakan kesanggupan diri untuk mengendalikan apa hal yang diinginkan, baik dari dalam maupun luar individu. *Self control* akan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang sesuai untuk mendapatkan sesuatu yang disukai dan menghilangkan akibat yang tidak disukai. Menurut caplin (2019) mengemukakan bahwa *self control* adalah kesanggupan diri dalam mengarahkan tingkah lakunya sendiri. kesanggupan untuk menekan atau menghambat stimulus yang ada.

Dari penelitian yang dilakukan Hutasuhut, chariatun nisah (2020) di SMAN 1 Tambang kecanduan *game* sangat tinggi, hal ini dibuktikan dengan skala kontrol diri yang diuji coba dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,853, dan pada kecanduan *game online* memiliki nilai 0,898. Hal itu menunjukkan bahwa kecanduan *game* dan kontrol diri memiliki nilai yang tinggi yaitu mendekati 1,00. Maka terdapat hubungan negatif control diri dengan kecanduan *game online* pada remaja. Dari penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nur R (2020) di MAN 1 Kota Serang Kelas X, Kontrol diri masuk dalam kategori sedang. Dengan jumlah frekuensi 95 dan 63,3%, Kecanduan *game online* di MAN 1 Kota serang dengan jumlah 123 dan presentase sebesar 82% . pada kategori ini kontrol diri siswa masih rendah. Maka dari itu, kontrol diri siswa dapat dapat ditingkatkan lagi dengan mengikuti layanan bimbingan dan konseling agar dapat mengontrol dirinya dari kecanduan *game*.

Dari penelitian Raudhatul F (2021) di Jorong Sepanjang terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game. Apabila kontrol diri tinggi maka kecanduan game online semakin rendah begitupun sebaliknya. Pada penelitian di Jorong Sepanjang ini kontrol diri berada di kategori sedang dengan nilai rata-rata 85,4%. Sedangkan kecanduan game juga dalam kategori sedang dengan rata-rata skor 90. Dari penelitian yang dilakukan kecanduan game online sangatlah tinggi hingga mencapai 85,4%. Jika kecanduan game online tinggi maka self control sangatlah rendah begitupun sebaliknya.

Berdasarkan data yang diperoleh, maka sangat diperlukan teknik yang efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja. Maka disusunlah panduan pelatihan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan game online yang diharapkan bermanfaat bagi remaja dan memberikan perubahan jauh lebih baik pada diri remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan diatas, maka rumusan masalah yaitu, bagaimana mengembangkan teknik *self control* dapat dikembangkan untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan buku panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* yang layak, berguna, tepat serta menarik untuk Remaja.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini akan menghasilkan panduan layanan konseling kelompok teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja. Penelitian ini dapat dimanfaatkan menjadi alternative media bimbingan yang dapat digunakan di sekolah secara khusus dalam layanan konseling kelompok teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Manfaat ini secara teoritis memberikan sumbangan pemikiran baru tentang “pengembangan

panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa”.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1.4.2.1 Bagi Siswa**

Manfaat bagi siswa adalah mendapatkan panduan pelatihan konseling kelompok teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

### **1.4.2.2 Bagi Guru**

Hasil penelitian ini adalah model baru yang dapat digunakan bimbingan belajar sebagai upaya preventif maupun kuratif serta sebagai alternative yang inovatif untuk mengatasi permasalahan dengan lebih efisien untuk pelayanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.

### **1.4.2.3 Bagi peneliti**

Hasil penelitian dapat bermanfaat dan memberikan referensi mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.

## **1.5 Batasan Masalah**

Penelitian ini mengarah pada teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Kecanduan *game online* merupakan permainan *game online* yang dimainkan secara berlebihan sampai lupa waktu untuk mengerjakan kebutuhan lainnya. *Self control* adalah teknik untuk mengatur, memandu serta memusatkan segala yang dilakukan pada diri untuk menuju tindakan yang positif. Pelatihan ini dilaksanakan di jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro dan akan menghasilkan produk berupa buku pelatihan panduan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game* pada remaja.

## **1.6 Spesifikasi Produk yang diharapkan**

Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan suatu produk berupa buku panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* dengan spesifikasi sebagai berikut:

- 1) Cover buku yang berjudul panduan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja berwarna biru dengan list kuning dan gambar *game online* di tengah cover.
- 2) Kertas Ukuran B5 dengan warna biru kuning untuk isinya.
- 3) Ukuran Buku 25 x 18 cm.
- 4) Buku berisi 103 Halaman
- 5) Buku berisi Bab Pendahuluan, komponen, kajian teoritik, petunjuk umum, petunjuk teknik, Daftar pustaka, Glossarium, lampiran, tentang penulis.

### **1.7 Pentingnya Pengembangan**

pengembangan ini digunakan untuk mendapatkan produk tertentu, dan untuk melengkapi produk yang sesuai dengan ketentuan. Dengan ketentuan dari produk yang dibuat sehingga memperoleh produk yang baru melalui Tahap uji ahli. Pada penelitian ini pengembang menghasilkan produk berupa Buku yang berjudul Panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja. panduan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif oleh konselor untuk mengurangi Kecanduan *Game Online* pada siswa. Selain itu pelatihan ini dapat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* pada siswa.

UNUGIRI