

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di zaman digital ini game online sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama untuk generasi muda. Dengan akses internet yang mudah dan beragam pilihan game yang seru untuk dimainkan, banyak orang yang terjebak dalam dunia virtual ini. meskipun bermain game bisa jadi sarana hiburan dan relaksasi, namun, ada juga sisi negatifnya, yaitu kecanduan. Kecanduan bermain game online bisa berdampak buruk pada kehidupan sosial, akademis, dan kesehatan mental seseorang (Kemendikdasmen, 2024).

Menurut penelitian Gurusinga (2021), 77,5% remaja Indonesia—atau 887.003 remaja laki-laki—dan 22,5%—atau 241.949 remaja perempuan—kecanduan game internet. Perilaku sehari-hari remaja berubah akibat fenomena yang dikenal sebagai gaming disorder. Sementara itu, orang dengan gaming disorder didiagnosis dengan perilaku yang makin parah seiring berjalannya waktu dan mengganggu aktivitas sehari-hari lainnya. Aktivitas akademis, sosial, dan atletik termasuk di antara aktivitas yang terganggu, dan bahkan waktu bersama keluarga pun berkurang secara signifikan (Leqa, 2024).

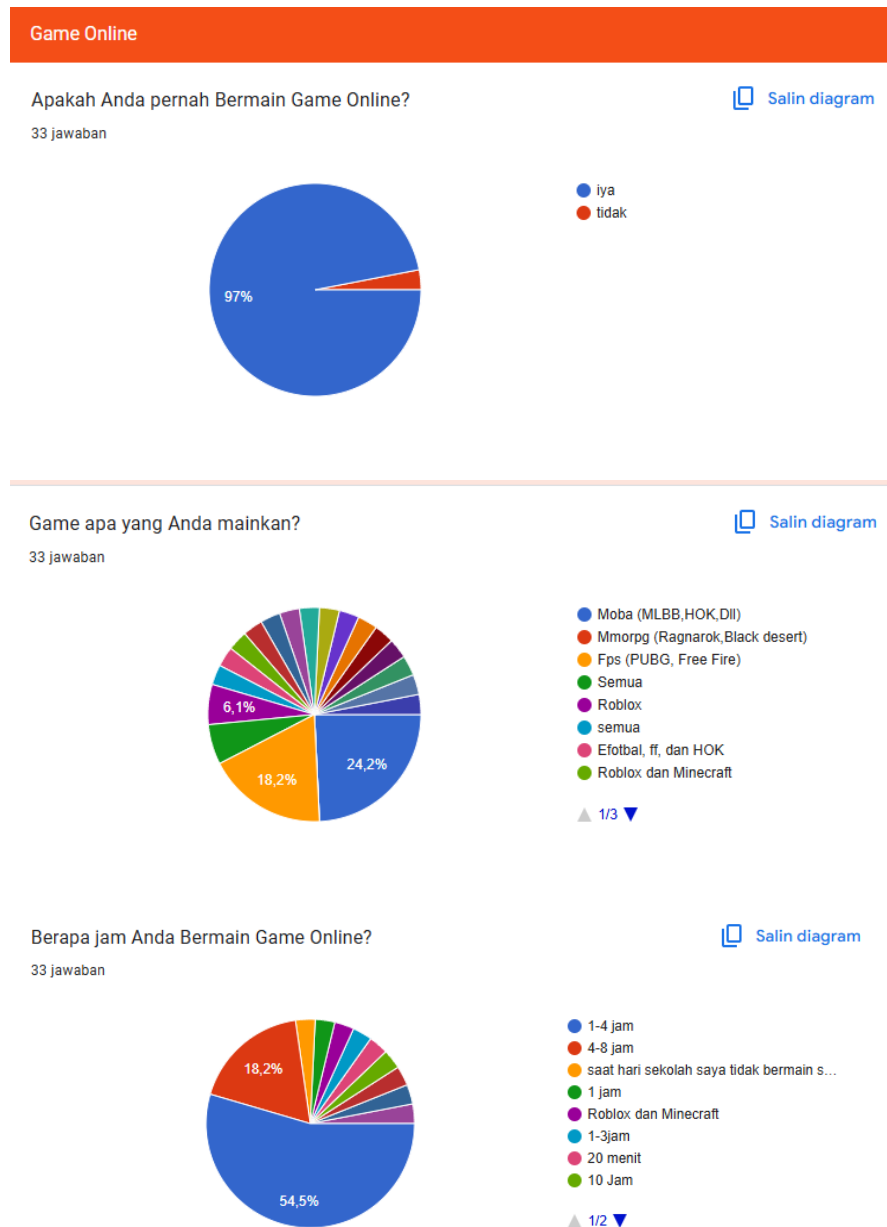
Data yang diperoleh dari salah satu kasus akibat kecanduan game online adalah sebagai Berikut :

Jawa Pos Radar Madiun (3 Juni 2024)– Pada jam sekolah, siswa seharusnya hadir di kelas. Namun, di Kabupaten Ngawi terdapat sejumlah siswa. Saat teman-teman mereka sedang mengikuti kegiatan belajar mengajar

(KBM), mereka justru terlihat nongkrong dan bermain game online di sebuah warung kopi. Setelah itu, mereka dibawa ke kantor Satpol PP Ngawi. Petugas menangkap delapan siswa SMP dan SMA tersebut saat melakukan razia. (Syaeful, 2024).

Jawa Pos Radar Madiun (2 November 2023) – Orang tua tidak boleh lengah saat merawat buah hatinya. Terutama dalam menggunakan gadget. Bisa-bisa, anak kecanduan game online. Game online memang ramai digandrungi anak-anak hingga usia dewasa, termasuk di wilayah Madiun Raya. Bahkan, temuan anak bawah umur kecanduan game online pun juga terjadi di Kabupaten Madiun. Rupanya, ada orang tua yang sampai lapor ke pemkab setempat (Ahsani, 2023).

Berdasarkan studi awal sekolah sasaran yaitu SMA Katolik Santo Bonaventura, Guru Bk Sekolah memaparkan bahwa siswa-siswinya banyak yang memainkan game online, dan saat peneliti memberikan gform melalui guru bimbingan dan konseling di sekolah sasaran dengan jumlah subyek sebanyak 33 siswa mendapatkan hasil seperti berikut :



Gambar 1. Studi Awal

Berdasarkan data yang ada, kecanduan game online sudah menjadi isu yang perlu diperhatikan, terutama di kalangan pelajar. Banyak yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, mengorbankan waktu belajar, tidur, dan interaksi sosial. meskipun terdapat upaya untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya kecanduan game, banyak individu masih mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu dan kebiasaan bermain

mereka. Situasi ini menciptakan gap antara kondisi saat ini, di mana banyak individu terjebak dalam perilaku kecanduan, dengan kondisi ideal di mana mereka mampu mengelola waktu dan aktivitas bermain game secara seimbang tanpa membahayakan aspek lain dalam hidup mereka. disinilah pentingnya pendekatan konseling, khususnya konseling kelompok melalui teknik *self management*.

Konseling kelompok merupakan jenis layanan konseling dan bimbingan yang ditujukan untuk sejumlah orang. Layanan ini menggunakan dinamika kelompok untuk membantu setiap anggota menyelesaikan masalah mereka dan memperoleh wawasan serta informasi baru (Prayitno, 1995).

Konseling kelompok dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu individu yang mengalami kecanduan game. Dengan teknik *self management*, individu diajarkan bagaimana cara mengelola waktu dan emosi mereka lebih baik. Teknik ini mencakup berbagai strategi, seperti pengaturan tujuan, pembelajaran pengendalian diri, serta cara mengatasi kebiasaan buruk. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta bisa saling memberi dukungan dan berbagi pengalaman, sehingga proses perubahan bisa lebih efektif, mengenai keefektifan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan bermain game online (Setyowati et al., 2023) Terbukti efektif dalam mengurangi kecaanduan bermain game online.

Penerapan konseling kelompok ini dilaksanakan dengan teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan B.F. Skinner yaitu “*self management*”. Untuk mengatasi masalah kecenderungan kecanduan gim daring, pendekatan manajemen diri sangatlah relevan. Komalasari dkk.

(2011) mendefinisikan manajemen diri sebagai suatu proses yang dengannya orang mengendalikan perilaku mereka sendiri. Lebih jauh, teknik manajemen diri merupakan salah satu strategi konseling yang menggunakan pendekatan perilaku. Individu berpartisipasi dalam beberapa atau semua elemen fundamental dari metode ini, termasuk mengidentifikasi perilaku yang diinginkan, mengawasinya, memilih prosedur yang tepat, melaksanakannya, dan menilai kemanjurannya. Manajemen diri terdiri dari pemantauan diri, penguatan positif yang memberi penghargaan kepada diri sendiri, kontrak diri, dan kontrol stimulasi, yang melibatkan pembuatan perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (Komalasari, Gantina and Wahyuni, 2011).

Dengan memahami pentingnya konseling kelompok dan teknik self management, diharapkan bisa membantu pelajar, orang tua, serta pendidik untuk mencegah dan mengatasi masalah kecanduan game online, sehingga kesehatan mental dan kesejahteraan siswa bisa terjaga.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* sebagai alternatif pemecahan masalah dengan harapan dapat meminimalisir dan mengatasi peserta didik yang kecanduan bermain game online. Melalui teknik *self management*, siswa akan belajar untuk memberi aturan untuk dirinya sendiri. Teknik ini melatih siswa untuk mengarahkan sendiri perilaku yang ingin diubah yang bertujuan untuk mengubah perilakunya sendiri.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti membatasi rumusan masalah yang dituangkan dalam pernyataan tekstual berikut ini agar dapat berkonsentrasi pada permasalahan: Apakah mungkin untuk mengurangi tingkat keparahan kecanduan game online dengan

layanan konseling kelompok yang menggabungkan teknik manajemen diri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan definisi masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan menggunakan teknik Manajemen Diri bermanfaat dalam mengurangi kecanduan game daring.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini mencakup potensi untuk memajukan bidang ilmu bimbingan dan konseling serta menilai kemanjuran terapi kelompok yang memanfaatkan teknik Manajemen Diri untuk mengurangi kecanduan game daring.

1.4.2 Secara Praktis

1.4.2.1. Manfaat bagi siswa

Untuk mengurangi kecanduan bermain game online, siswa dapat menguasai keterampilan mengelola diri. Siswa dapat menggunakan ini untuk mempelajari teknik mengelola diri.

1.4.2.2. Manfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling

manfaat bagi instruktur bimbingan dan konseling sebagai panduan dan data tambahan bagi guru BK untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik Self Management dalam mengurangi kecanduan game online.

1.4.2.3. Manfaat bagi sekolah

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan menawarkan saran, referensi, dan lebih banyak data untuk menilai kemanjuran terapi kelompok menggunakan teknik Manajemen Diri untuk mengurangi kecanduan bermain game daring, mencegah gangguan pada pembelajaran di kelas, dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

1.5 Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Asumsi ini mengatakan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* efektif untuk mengurangi kecanduan bermain game online. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Arthy, 2019) mengartikan self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Sehingga konseli bisa mengontrol dalam bermain game online.

1.6 Kerangka Teoritis

Game online sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama untuk generasi muda. Dengan akses internet yang mudah dan beragam pilihan game yang seru untuk dimainkan, banyak orang yang terjebak dalam dunia virtual ini. meskipun bermain game bisa jadi sarana hiburan dan relaksasi, namun, ada juga sisi negatifnya, yaitu kecanduan. Kecanduan bermain game online bisa berdampak buruk pada kehidupan sosial, akademis, dan kesehatan mental seseorang (Kemendikdasmen, 2024).

- a. Konsep dasar kecanduan bermain game online

Kecanduan Game Online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya. Yang ditandai adanya beberapa hal yaitu : *Mood Modification* ,*Tolerance* ,*Withdrawal Symptoms*,*conflict*, *relapse* (Griffiths, 2010).

b. *Konseling Kelompok*

Konseling kelompok yaitu salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru serta pengentasan masalah pribadi dari masing-masing anggota (Prayitno, 1995).

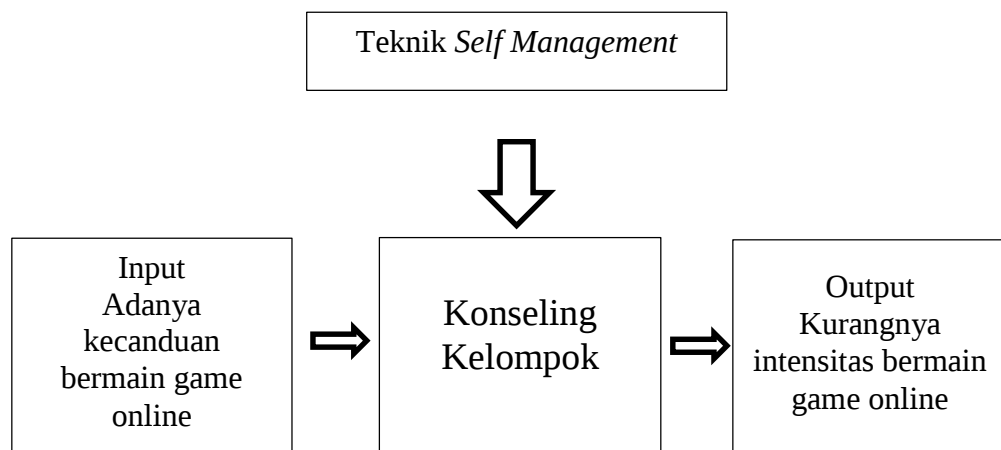
c. *Teknik Self Management*

Menurut Komalasari, Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari, Gantina and Wahyuni, 2011).

d. Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan bermain game online

Indikator Keberhasilan : Penurunan intensitas bermain game online,

Peningkatan kesadaran siswa tentang dampak kecanduan bermain game online, Perubahan sikap siswa lebih memperhatikan sekitar saat bermain game online. Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir dapat digambarkan berikut ini :



Gambar 2 Kerangka Berfikir

Penggunaan teknik Konseling kelompok *Self Management* jika adanya kecanduan bermain game online, melalui konseling kelompok *self management* dapat memberikan dampak untuk mengurangi kecanduan bermain game online, salah satunya dalam *self management* meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan pengendalian diri, meningkatkan rasa tanggungjawab dan kemandirian. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan untuk mengurangi kecanduan bermain game online melalui konseling kelompok *self managemet*.

1.7 Hipotesis

Bedasarkan asumsi dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho : Konseling kelompok dengan teknik *Self Management* efektif untuk Mengurangi Kecanduan bermain game online.

Ha : Konseling kelompok dengan teknik *Self Management* kurang efektif untuk mengurangi kecanduan bermain game online

1.8 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Berikut ini diuraikan ruang lingkup dan batasan permasalahan dalam penelitian ini:

- 1.7.1. Penelitian dilaksanakan di SMA Katolik Santo Bonaventura Madiun
- 1.7.2. Penelitian ini berfokus pada efektivitas konseling kelompok teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online.
- 1.7.3. Objek penelitian adalah kecanduan bermain game online
- 1.7.4. Subjek penelitian adalah 8 siswa SMA Katolik Santo Bonaventura Madiun yang telah mengisi G-form

1.8 Batasan Istilah

Efektivitas konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan game online menjadi fokus eksklusif penelitian ini agar tidak menjadi terlalu umum dan tidak normal.

Pembatasan Istilah

- 1.8.1. Secara konseptual
- 1.8.2.1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok (Group Counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpanbalik (Feedback) dan pengalaman belajar (Latipun,2015).(Hermina & Hariyono, 2018)

- 1.8.2.2. Pengertian *Self Management*

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (self management)

adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. (Komalasari, Gantina and Wahyuni, 2011)

1.8.2.3. Pengertian Game Online

Game online adalah situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet dari berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi online menurut Young (2009), yang terdapat pada jurnal Febriandari dkk (2016:50). (Febriandari et al., 2016)

1.8.2. Secara Operasional

1.8.2.1. Efektivitas Konseling kelompok merupakan gambaran keadaan pengaruh akibat perlakuan Konseling kelompok dengan teknik *Self Management* pada subyek peneliti (konseli) yang dinyatakan dalam bentuk skor pretest dan posstest, yang dilaksanakan melalui lima tahapan yaitu Tahap persiapan, Tahap pembentukan, Tahap peralihan, Tahap kegiatan, Tahap pengakhiran.

1.8.2.2. Kecanduan Game Online adalah suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game online, dari waktu ke waktu akan terjadi peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya, yang ditandai

adanya beberapa hal yaitu : *Mood Modification ,Tolerance ,Withdrawal Symptoms,conflict, relapse* .

1.9. Organisasi Penulisan

Untuk mempermudah penulisan proposal dalam penelitian ini, maka penulis mengacu pada pedoman penulis skripsi FKIP UKWMS tahun 2017 yang berisikan sebagai berikut:

1.9.1. BAB I: PENDAHULUAN

Bagian Bab 1 tentang pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian, kerangka teoritis, hipotesis, ruang lingkup dan batasan penelitian, batasan istila dan organisasi skripsi.

1.9.2. BAB II: KAJIAN TEORI

Bagian Bab II tentang kajian pustaka menjelaskan kajian teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti yaitu berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan sikap sopan santun siswa terhadap guru.

1.9.3. BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

Bagian Bab III tentang metodologi penelitian menguraikan tentang rancangan penelitian, populasi, dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, dan teknik analisis data.

1.9.4. BAB IV: ANALISIS PEMBAHASAN

Bagian Bab IV tentang analisis pembahasan menguraikan tentang analisis data dan pembahasan.

1.9.5. BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

Bagian Bab V tentang kesimpulan dan saran menjelaskan tentang kesimpulan, saran, dan kendala berdasarkan penelitian yang dilakukan.