

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada era sekarang pendidikan juga berkaitan erat dengan bagaimana kemajuan teknologi berkembang. Menurut Munir (dalam Sudarsana 2008 : 11 ), perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi memberi pengaruh yang sangat besar terhadap efektifitas dan efisiensi pendidikan. Akibatnya banyak hal yang harus diperhitungkan secara baik dan buruknya tentang dampak dari perkembangnya teknologi dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih baik dan berguna. pendidikan adalah salah satu kebutuhan primer yang tidak bisa dilepaskan dari keberlangsungan siklus kehidupan suatu kelompok masyarakat. Pendidikan bersinggungan dengan upaya pengembangan dan pembinaan seluruh potensi manusia tanpa terkecuali dan tanpa prioritas dari sejumlah potensi yang ada.

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Ngafifi Muhammad, 2014: 34). Hal ini tentu menjadi suatu penyebab maraknya peningkatan pengguna internet baik di gadget, *smartphone* maupun teknologi-teknologi yang berhubungan dengan internet. Penggunaan internet pun tak hanya dari kalangan orang dewasa saja, bahkan di zaman sekarang cenderung merata pada siswa-siswi sekolah. Siswa harus memiliki kedisiplinan agar nanti didunia pekerjaan mampu menjadi orang yang disiplin dalam bekerja. Siswa harus membagi waktu luang untuk belajar dan bermain. Namun tidak semua siswa memiliki kedisiplinan waktu belajar yang baik, akibatnya menyebabkan siswa sering mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Tentunya hal itu terjadi karena siswa sekolah lebih memanfaatkan teknologi dengan bermain *game*. Salah satunya yang berkaitan dengan teknologi internet yaitu *game online*. *Game online* merupakan suatu permainan dalam bentuk *video game* yang dihubungkan dengan menggunakan jaringan internet.

Menurut Young dalam Syahrani (2015) bermain *game online* adalah suatu aktivitas yang dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu. Untuk bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan komputer, individu yang ketergantungan *game online* akan menolak untuk tidur, makan, olahraga, melakukan hal lain, dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini sangat

berpengaruh negatif dalam manajemen diri. Karena banyaknya siswa yang telah ketergantungan *game online* sangat susah dalam mengatur waktu belajar dan bermain. Apalagi terkhusus untuk kalangan para pelajar siswa siswi yang sudah ketergantungan dalam *game online*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan penelitian Brian dan Wiemer-hastings (2005) yang menyatakan bahwa 88% pengguna internet adalah pelajar yang menggunakan waktunya selama 21- 40 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Menurut Brian dan Wiemer Hastings (2005) potensi penggunaan *game online* secara berlebihan akan mengarah kepada ketergantungan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kognitif mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 48 responden siswa kelas X sampai dengan kelas XII di SMA GenIUS Tangerang, menunjukkan adanya keberagaman tingkat ketergantungan *game online*. Dari 48 responden siswa, terdapat sebanyak 25% (12 siswa) yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi, 56,25% (27 siswa) yang masuk dalam kategori tinggi serta 18,75% (9 siswa) yang masuk kedalam kategori sedang. Ketergantungan *game online* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Detria (2013), salah satu faktor internal yang menyebabkan terjadinya ketergantungan *game online* adalah kurangnya *self control* dalam diri peserta didik sehingga mengakibatkan ketidakmampuan peserta didik dalam mengatur aktivitas yang penting dan kurang mampu untuk mengantisipasi dampak negatif dari *game online*. Selain itu, buruknya kondisi sosial dan lingkungan dari peserta didik juga menjadi salah satu faktor eksternal penyebab terjadinya ketergantungan *game online*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap bermain *game* dapat berkurang secara efektif. Maka dari itu beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku ketergantungan bermain *game online*, peneliti tertarik dengan pendekatan terhadap tingkah laku atau pendekatan kognitif *behavior*, Thomas (1992) menemukan bahwa pendekatan perilaku kognitif membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan Kognitif *behavior* adalah teknik *self management* yang dimana *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu

prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli.

Menurut Putra dan Syahrman (2020) mengatakan bahwa Adanya penurunan kecanduaan bermain game online setelah dilakukan layanan konseling kelompok, Sehingga ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi ketergantungan *game online* pada siswa. Selanjutnya menurut Reza dan Mulawarman (2021) mengatakan bahwa konseling kelompok *online* pendekatan behavior teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan ketergantungan *game online* pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis peneliti terhadap beberapa jurnal, antara lain yaitu: *Upaya meminimalisir kecanduan game online dengan pendekatan konseling kelompok melalui teknik self management pada siswa kelas viii SMP dwipa karya mandiri tahun pelajaran 2022/2023* oleh Pira et. al (2023) , *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa* oleh Fazillah et. al (2022), dan *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek* oleh Zulvia et.al (2022). Berdasarkan ketiga jurnal tersebut yang relevan dengan penelitian ini, peneliti mendapati adanya beberapa perbedaan dengan penelitian ini yang dianggap sebagai kebaharuan penelitian. Adapun secara garis besar pembeda antara penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah dari segi subjek penelitian, tempat penelitian, kelompok sampel penelitian dan teknik pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwasanya konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengurangi ketergantungan game online pada peserta didik. Hal ini dikarenakan dengan adanya konseling kelompok dan teknik *self management* dapat membantu peserta didik untuk melakukan *self control* dengan baik sehingga peserta didik dapat mengatur aktivitas yang lebih prioritas dan meminimalisir ketergantungan pada *game online*. Dengan demikian, berdasarkan latar belakang di atas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai perilaku ketergantungan bermain game siswa dengan menggunakan Teknik *self management*. Sehingga judul yang diambil dalam penelitian ini adalah “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*

dalam Mengurangi Ketergantungan *Game Online* Terhadap Siswa Di SMA Genius, Tangerang”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketergantungan *game online* dapat menyebabkan banyak aktivitas yang terabaikan.
2. Ketergantungan *game online* dapat memberi dampak buruk bagi peserta didik, baik secara fisik, psikis dan sosial peserta didik.
3. Ketergantungan *game online* dapat menguras emosi dan menghabiskan waktu.
4. Ketergantungan *game online* dapat menyebabkan seseorang kurang tidur, serta jarang melakukan hal-hal lain.
5. Ketergantungan *game online* terhadap peserta didik dapat mengurangi waktu belajar.
6. Ketergantungan *game online* dapat menyebabkan seseorang kurang bersosialisasi dengan orang lain.
7. Keefektifan konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi ketergantungan game online di SMA GenIUS Tangerang.

## 1.3 Batasan Penelitian

Batasan penelitian merupakan aturan-aturan yang mengikat suatu karya ilmiah sehingga penelitian tersebut dapat dilakukan dengan maksimal, terstruktur dan efisien, maka diperlukan batasan masalah. Pada penelitian ini menekankan pada studi eksperimental yang berfokus pada pengaruh bimbingan konseling dengan teknik *self management* dalam mengurangi ketergantungan *game online* terhadap peserta didik SMA GenIUS Tangerang.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan menjadi:

1. Seperti apa profil ketergantungan *game online*?
2. Bagaimana rumusan hipotetik konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan *game online*?
3. Bagaimana gambaran keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi ketergantungan *game online* di SMA GenIUS Tangerang?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan:

1. Untuk mengetahui profil ketergantungan *game online*.
2. Untuk menghasilkan rumusan hipotetik konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi ketergantungan *game online*.
3. Gambaran keefektifan strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan *game online* di SMA GenIUS Tangerang.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan informasi untuk menambah khazanah keilmuan tentang strategi konseling kelompok dengan teknik *self management* serta dapat berguna sebagai bahan kajian dalam menambah pengetahuan bagi pembaca dan khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang bimbingan konseling.

2. Manfaat praktis.

- a. Bagi guru BK

Agar guru BK dapat menganalisis kebutuhan siswa tentang ketergantungan terhadap *game online* yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan ,serta upaya pemberian bantuan kepada peserta didik di sekolah yang mengalami ketergantungan *game online*

- b. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi tentang permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan dirinya, khususnya tentang cara mencegah bermain *game online* yang dapat mengakibatkan suatu ketergantungan.

- c. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi bagi orang tua tentang permasalahan yang berkaitan dengan pengembangan seorang anak, Khususnya orang tua dapat mengetahui tentang cara meminimalisir ketergantungan *game online* terhadap anak.

- d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan-masukan bagi pengembangan penelitian serupa dan dapat memberikan manfaat untuk penelitian-penelitian selanjutnya agar menjadi bahan acuan untuk meneliti tentang permasalahan sosial khususnya pada penelitian mengenai ketergantungan *game online*.