

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan yang membahas bagian-bagian yang berkaitan dengan inti dan arah penelitian. Bab ini terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian serta asumsi dan hipotesis penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi dan informasi dewasa ini memiliki andil yang besar dalam kehidupan manusia, hal ini dibuktikan dengan semakin populernya perangkat-perangkat berteknologi tinggi seperti; komputer, tablet, dan *smartphone*. Berdasarkan data yang diperoleh dari pusat kajian komunikasi (Puskakom) UI pada tanggal 14 April 2015 diperoleh informasi bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2015 sudah mencapai 34,9% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 88,1 juta jiwa. Angka tersebut meningkat cukup tinggi jika dibandingkan dengan tahun 2013 yang mencapai 28,6%.

Teknologi juga masuk pada dunia anak-anak dan remaja, di antaranya melalui permainan. Pada era 1980-an, anak-anak bermain dengan menggunakan alat-alat sederhana yang ada di lingkungan mereka, bersosialisasi secara langsung antar pemain, melatih fisik dengan berbagai gerakan yang terdapat pada permainan yang dimainkan sehingga semua anggota tubuh ikut bergerak. Akan tetapi, saat ini permainan anak-anak dan remaja tidak luput dari sentuhan teknologi. Salah satu perkembangan teknologi dalam permainan elektronik adalah *game online*. Kehadiran *game online* di kalangan anak-anak dan remaja telah menggantikan posisi permainan fisik yang beberapa tahun silam sangat digemari.

Orangtua memiliki peranan terhadap pilihan permainan anak, karena ketika kedua orangtua dituntut untuk bekerja, kebanyakan orangtua lebih memilih permainan yang tidak membahayakan secara fisik dan dapat membuat anak-anak tenang selama bermain. Orang tua cenderung memfasilitasi anak-anak dengan

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

permainan yang mudah diakses di rumah oleh anak-anak mereka, seperti *video game* maupun *game*, sehingga pengontrolan orangtua terhadap keberadaan anak-anak mereka lebih mudah apabila bermain di dalam rumah. Dan masih banyak orangtua yang belum menyadari dampak jangka panjang dari bermain *game online*.

Game online dapat dimainkan di rumah dan di tempat-tempat atau perangkat-perangkat yang mudah ditemui seperti; di warung internet (warnet), *game center* maupun di *gadget* seperti *handphone* (HP), laptop maupun *personal computer* (PC) yang saat ini telah banyak dilengkapi dengan aplikasi *game online* dan kemudahan akses internet. Populernya keberadaan *game online* salah satunya ditandai oleh ramainya pengunjung warnet ataupun *game center*, baik di kota-kota besar maupun di pinggiran kota, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Tidak sedikit warnet maupun *game center* yang beroperasi selama dua puluh empat jam setiap harinya.

Wan dan Chiou (dalam Chong Wen 2014, hlm. 3) mengemukakan alasan seseorang bermain *video game* adalah untuk hiburan, kegembiraan, mencari tantangan, mengatasi emosi, dan melarikan diri dari kenyataan ke dalam dunia virtual untuk memuaskan kebutuhan. Chou, Condron, dan Belland (2005) menemukan bahwa penggunaan internet adalah pengganti untuk interaksi sosial kehidupan nyata. Sementara itu, Griffith (1998) menemukan hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan status sosial yang lebih tinggi, kemudahan penggunaan, ketersediaan, dan aksesibilitas.

Sebagian besar penelitian tentang kecanduan internet, khususnya *game online* difokuskan pada remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa di mana orang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa sekitar 20% dari remaja berusia 11-18 tahun dapat diklasifikasikan sebagai pecandu internet. Studi lain menunjukkan bahwa 17,2% dari siswa kecanduan internet. Dan dalam penelitian terbaru, melaporkan bahwa 26,7% remaja awal memenuhi kriteria yang telah ditentukan

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk kecanduan internet (Sheek, dkk, Cheung & Wong, Shek & Yu, dalam Chong Wen, dkk, 2014, hlm. 13).

Ferguson, dkk (dalam Chong Wen, dkk, 2011, hlm. 4) mengemukakan bahwa di seluruh dunia, kecanduan *video game* menjadi perhatian serius, khususnya di kalangan pemain remaja. Korea Selatan mengakui bahwa kecanduan internet adalah masalah nasional dan konselor telah dilatih untuk ditempatkan di rumah sakit dan pusat-pusat pengobatan. Di Indonesia, masalah penggunaan *game online* telah menyebabkan menteri kesehatan secara terbuka mengungkapkan keprihatinannya tentang popularitas *game online* pada anak-anak (Firdaus, 2010). Baker (dalam Sahrul, 2008) mengungkapkan persentase pengguna *game online* di Indonesia berusia rata-rata 13 – 30 tahun, dan 80 persen berusia 13-25 tahun. *Addiction* itu sendiri biasanya ditemukan pada pengguna alkohol ataupun *substance*. Akan tetapi pada penelitian ini, *addiction* dapat meliputi *gambling*, *internet use*, hingga video dan *game online* (Yee, 2007).

Rochon (dalam Darwen, 2005, hlm. 3) mencatat bahwa *game* perang dan *role-playing* cenderung menjadi yang paling adiktif karena pemain harus tetap dalam peran mereka dari hari ke hari atau mereka akan mundur dalam permainan. Mereka juga mencatat bahwa waktu yang dihabiskan untuk *game* berkorelasi positif dengan kecanduan *game*. Oleh karena itu, membatasi waktu remaja untuk *game* mungkin merupakan langkah yang efektif untuk mencegah kecanduan *game*.

Sejalan dengan temuan sebelumnya, beberapa penelitian yang dilakukan oleh Rehbein, dkk (2010), Haagsma, dkk (2012), Grüsser, dkk (2007), dan Porter, dkk (2010), menunjukkan hasil bahwa orang-orang yang bermain *game online multiplayer* bermain lebih lama per minggu dan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk kecanduan *game*, mungkin karena peningkatan kenikmatan dan saling berkompetisi dengan pemain lain, yang mungkin mengakibatkan berkepanjangan dalam bermain. Pilot studi yang dilakukan Chong Weng, dkk (2014) mengungkapkan resiko kecanduan *game* secara signifikan lebih tinggi terjadi pada anak laki-laki, orang-orang dengan prestasi akademis yang buruk, dan mereka

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang bermain *game online multiplayer*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chong Weng dkk, Waldo dan Alfred (2014) juga memperoleh data bahwa pria ditemukan lebih banyak mengalami kecanduan internet daripada perempuan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh aktivitas *online* yang berbeda dari laki-laki dan perempuan. Biasanya, anak laki-laki lebih memilih untuk memutar video dan *internet games*, sedangkan anak perempuan lebih suka menggunakan internet untuk media sosial.

Sebagian besar penelitian tentang *video game* telah difokuskan pada dampak negatif pada *gamer*. Rehbein, dkk (2010) telah mengemukakan bahwa *video game* yang berlebihan dikaitkan dengan waktu tidur berkurang, kegiatan rekreasi terbatas, dan insomnia. Gentile (2009) menambahkan dampak lain, yaitu masalah perhatian serta kinerja yang buruk. Sedangkan masalah akademik, kecemasan, gejala depresi, kerusakan hubungan interpersonal, konflik keluarga, kekerasan pemuda atau kejahatan diungkapkan oleh Wan and Chiou (2006). Kecanduan *video game* dapat menyebabkan masalah kesehatan yang sangat serius pada remaja karena mereka mengalami perubahan fisik dan psikososial yang signifikan dan kurang *self-regulation* seperti diungkapkan oleh C. Ko, J. Yen, et al (2006) serta Shek (2012).

Gejala fisik yang ditimbulkan akibat kecanduan *game online* diantaranya adalah gangguan tidur, sakit punggung atau nyeri leher, sakit kepala, mata kering, makan tidak teratur serta mengabaikan kebersihan pribadi. Sedangkan permasalahan yang terjadi pada siswa yang mengalami kecanduan *game online* di sekolah adalah memburuknya nilai, sering tertidur di kelas, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, berbohong, menjauh dari kelompok sosial seperti teman-teman di kelas, kelompok belajar atau ekstrakurikuler serta menunjukkan beberapa perilaku antisosial lainnya.

Alasan yang mendasari seseorang akhirnya mengalami *game addiction* salah satunya diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lee (2011) yang menyatakan bahwa *games* dapat menghilangkan kebosanan ketika seseorang tidak memiliki teman sehingga mereka beranggapan *games* dapat membuat mereka

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bertemu dengan banyak orang sehingga tidak lagi merasa bosan dan dapat merasakan kepuasan dari *games* tersebut. King dan Delfabro (2010) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami *games addiction* menganggap bahwa *games* merupakan suatu tempat yang dapat membantu mereka melupakan rasa kesepian sehingga mereka tidak membutuhkan kontak dengan sosial mereka.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa program atau strategi pendidikan dan pencegahan yang efektif diperlukan dalam mengatasi kecanduan *game online*. Secara khusus, terapi perilaku kognitif telah diusulkan sebagai modus pilihan pengobatan terapi untuk penggunaan internet kompulsif (Young, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode *treatment* yang direkomendasikan dalam menangani kecanduan *game online* adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dalam penelitian ini disebut dengan istilah Konseling Kognitif Perilaku (KKP), karena menurut Caplan (2002) kecanduan teknologi sebagai bagian dari kecanduan perilaku. Kecanduan internet menampilkan komponen inti kecanduan (yaitu, *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse*). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh King & Delfabro (2009) yang menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*.

Beck & Weishaar dalam Bieling mendefinisikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai bentuk empiris psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam 350 hasil studi untuk berbagai gangguan kejiwaan, mulai dari depresi hingga gangguan kecemasan, dan baru-baru ini digunakan untuk gangguan kepribadian dan psikotik. Secara tradisional, CBT digambarkan dan dipraktekkan dalam format individu. Namun, sekarang Beck, Rush, Shaw, dan Emery (1979) pada pengobatan depresi mulai menggambarkan penggunaan format kelompok dengan alasan pendekatan kelompok lebih sederhana dan dapat diterapkan sekarang. Seperti diungkapkan oleh Hollon & Shaw (1979) "Lebih banyak pasien dapat diobati dalam jangka waktu tertentu oleh tenaga terapis profesional daripada dapat diobati secara individual".

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hafid (2010) disimpulkan bahwa CBT, yang dimodifikasi menjadi Konseling Kognitif Perilaku (KKP) efektif untuk mengurangi dampak psikologis konseli adiksi obat. Efektivitas KKP ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik (sub variabel positif meningkat dan sub variabel negatif menurun). Penanganan kecanduan dapat dilakukan dengan memberikan alternatif pilihan kegiatan, memberikan layanan konseling yang terdapat sesi rekreasi alternatif di dalamnya, dan terapi kelompok untuk memudahkan dorongan adiktif.

Fenomena kecanduan *game online* ditemukan di SMA Negeri 112 Jakarta yang berlokasi di Jalan Sanggrahan No. 2 Kembangan Jakarta Barat. SMA Negeri 112 Jakarta merupakan salah satu sekolah menengah favorit di Jakarta Barat dengan Jumlah siswa 856 (delapan ratus lima puluh enam) orang. Mayoritas siswa SMA Negeri 112 Jakarta memiliki *gadget* seperti *hand phone*, *i pad*, *tab* dan laptop yang dapat mengakses situs *game online*. Selain itu, sarana wifi yang ada di sekolah juga memudahkan siswa untuk dapat menggunakan internet selama berada di sekolah.

Kebiasaan bermain *game online* di sekolah dilakukan siswa ketika jam istirahat ataupun saat tidak ada guru di kelas. Selain di sekolah, siswa juga bermain *game online* di warnet maupun di rumah mereka dengan menggunakan *personal computer* (PC). Bahkan ada beberapa siswa yang sengaja tidak masuk sekolah (membolos) hanya untuk bermain *game online* di warnet atau *game center*.

Aktivitas bermain *game online* di kelas seringkali membuat guru-guru khususnya guru mata pelajaran merasa resah karena pelajaran yang disampaikan seringkali tidak dapat dipahami oleh peserta didik di kelas. Selain itu, tugas-tugas sekolah yang diberikan juga seringkali tidak mereka kerjakan. Selain aktivitas di kelas, rendahnya nilai akademik yang diperoleh peserta didik setiap kali ulangan maupun remedial selalu menimbulkan keresahan bagi para guru mata pelajaran, khususnya. Kesadaran peserta didik akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar seringkali mereka abaikan.

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kecanduan *game online* pada peserta didik memerlukan upaya-upaya penanggulangan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling pendekatan konseling kognitif perilaku yang dapat membantu individu dengan memusatkan pada kesadaran perilaku.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) untuk menangani kecanduan *game online* pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta. Hal ini dilakukan karena tingkat kecanduan *game online* pada siswa yang akan ditangani masih berupa perilaku kecanduan yang belum sampai pada tahapan kronis, sehingga dapat diatasi dengan melakukan proses konseling.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti bermaksud memecahkan permasalahan tersebut dengan melakukan penelitian tentang “Penggunaan Konseling Konseling Kognitif Perilaku (KKP) untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI (sebelas) SMA Negeri 112 Jakarta.”

B. Rumusan Masalah Penelitian

Kehadiran internet di era digital saat ini memiliki manfaat yang besar dalam membantu aktivitas manusia sehari-hari, khususnya yang berhubungan dengan teknologi. Kemudahan mengakses internet memberikan dampak bukan hanya positif, tetapi juga negatif bagi para pengguna internet yang khususnya di kalangan remaja. Beberapa fenomena yang dialami remaja, khususnya siswa bukan hanya menurunnya motivasi belajar, tetapi juga masalah sosial dan pribadi mereka yang terganggu karena sebagian besar waktu kehidupan mereka dihabiskan untuk berselancar di dunia maya. Internet sudah menjadi pengganti interaksi sosial mereka di kehidupan nyata.

Salah satu penggunaan internet yang dilakukan oleh sebagian besar siswa adalah untuk bermain *game online*. *Game online* merupakan permainan yang

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berpotensi menimbulkan kecanduan bagi pemainnya. Masalah kecanduan *game online* di Indonesia perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Hal ini dikarenakan efek negatif yang dapat memengaruhi kepribadian para penggunanya.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kecanduan *game online* harus dilakukan dengan langkah-langkah yang tepat agar mampu memberikan hasil yang signifikan dalam mereduksi kecanduan *game online*, salah satunya dengan menggunakan Konseling Kognitif Perilaku (KKP). Alasan penggunaan KKP dalam mereduksi kecanduan *game online* didasarkan pada beberapa hasil penelitian yang diantaranya oleh Hafid (2010) menyimpulkan bahwa CBT, yang dimodifikasi menjadi Konseling Kognitif Perilaku (KKP) efektif untuk mengurangi dampak psikologis konseli adiksi obat. Selain itu, Beck & Weishaar dalam Bieling mengemukakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan bentuk empiris psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam 350 hasil studi untuk berbagai gangguan kejiwaan, mulai dari depresi hingga gangguan kecemasan, dan baru-baru ini digunakan untuk gangguan kepribadian dan psikotik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan KKP dalam mereduksi kecanduan *game online*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah, secara umum penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Akademik 2014/2015. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk membantu individu untuk mengurangi atau mereduksi intensitas waktu bermain *game online*.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta.

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil Penelitian bermanfaat dalam memperkaya dan mengembangkan teori dan pelaksanaan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (KKP) dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya di sekolah.

2. Secara praktis

a. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan sekolah dalam membuat peraturan terkait penggunaan internet di sekolah atau penggunaan *gadget* oleh siswa mengingat seriusnya dampak yang ditimbulkan apabila siswa mengalami kecanduan *game online*.

b. Guru BK/Konselor Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada guru BK khususnya dalam memberikan layanan kepada siswa yang mengalami masalah kecanduan *game online* dengan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (KKP).

c. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mendapatkan gambaran yang cukup mengenai kecanduan *game online* dan dapat mempertimbangkan atau mengembangkan strategi-strategi baru untuk memperkaya alternatif pilihan penanganan terhadap kecanduan *game online*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab, yaitu Bab 1 memaparkan latar belakang penelitian. Bab II mengkaji konsep dasar teori kecanduan *game online* dan konseling kognitif perilaku (KKP). Bab III

Hulaifah, 2016

KONSELING KOGNITIF PERILAKU (KKP) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjelaskan tentang metode penelitian. Bab IV memaparkan hasil penelitian dan pembahasan. Bab V menyajikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian.