

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Dalam bab ini akan menjelaskan mengenai latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Di zaman kehidupan modern ini, segalanya berkembang dan berubah. Perubahan dan perkembangan yang ada pada saat ini ada yang menguntungkan dan ada pula yang merugikan. Harapan akan perubahan yang terjadi pastilah ada, namun yang terjadi pada kenyataannya tidaklah sesuai dengan yang diharapkan. Zaman sekarang mungkin sudah banyak orang yang mengenal dan bahkan tidak sedikit orang yang sudah sering menggunakan Internet dalam kehidupan sehari-hari sebagai kebutuhan dan hobi. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua pun banyak yang menggunakan internet.

Membahas masalah internet, paling tidak sekarang sudah memasuki pembahasan tentang teknologi modern yang terjadi pada masa ini. Di Indonesia sekarang banyak menjamur fasilitas – fasilitas yang mengajak kita untuk mengetahui berbagai macam teknologi modern, salah satunya internet. Secara garis besar internet merupakan sebuah teknologi yang bersifat membantu baik itu informasi ataupun layanan yang membantu lainnya. Hal ini tentunya merupakan sebuah bantuan bagi bangsa ini apabila dapat mengetahui manfaat dan cara dalam menggunakan teknologi internet dengan benar. Didalam teknologi internet, terdapat banyak aplikasi-aplikasi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya *google, Yahoo-mail, Face Book, Twitter, Blog*, dan salah satunya *Game Online*.

*Game online* hadir di Indonesia pada bulan Maret tahun 2001 (*ligagames.com*). Dalam beberapa tahun ini, permainan yang dimainkan secara elektronik atau yang lebih dikenal dengan permainan *game online* mengalami kemajuan yang pesat dan signifikan, hal ini dapat dilihat dari banyak munculnya

warnet (warung internet) *game online* atau *game center* untuk bermain *game online*.

Mungkin sudah tidak asing lagi bila membicarakan “ *Game Online*” atau game yang dimainkan secara Online. *Game online* ini sangatlah marak dan mungkin sudah dijadikan hobi bagi semua kalangan. Mungkin sebagian dari mereka yang menjadikan *game online* ini sebagai hobi sangatlah menghibur dan menguntungkan, namun secara tidak langsung dilihat dari fenomena yang ada seseorang sangat terlihat lebih asik dengan dunianya sendiri dalam Game tersebut, tanpa menghiraukan dan mepedulikan lingkungan disekelilingnya.

*Game online* adalah game atau permainan yang berbasis elektronik dan visual. *Game online* dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik. Banyak sekali macam game atau permainan yang terdapat di *Game Online* diantaranya, *Point Blank*, *Counter Strike*, *Ragnarock*, *Ayo Dance* dan masih banyak sekali game yang terdapat di *game online*.

*Game online* pada dasarnya diciptakan untuk menghibur para penggunannya terutama seseorang yang menyukai petualangan dan aksi-aksi yang tidak bisa dilakukan dalam kehidupan nyata. Sebenarnya setiap orang boleh saja menjadikan *game online* ini sebagai hobi atau rutinitas, asalkan bisa mengotrol dan bisa memanage waktu bermainnya. Kebanyakan dari mereka para pengguna *game online* sangat nyaman ketika mereka bermain *game online* tersebut. Seseorang bisa menghabiskan banyak waktu ketika bermain *game online*. Selain nyaman di dalam bermain *game online* penyebab seseorang menyukai *game online* adalah, terdapat sebuah game yang didalamnya bisa membuat penggunanya mendapatkan keuntungan berupa uang, hal ini yang menyebabkan banyak orang menjadi ketagihan dan adiksi terhadap *game online*.

Seseorang yang mengalami adiksi terhadap *game online* bisa saja mengorbankan waktu, kesehatan dan keuangan, hal ini dikarenakan kesenangan yang diberikan dalam permainan *game online* membuat seseorang menjadi banyak mengorbankan segala hal. Berbagai macam pendapat dikemukakan oleh para ahli mengenai adiksi (kecanduan) , menurut Yee (2006, hlm. 309), menyatakan bahwa adiksi (kecanduan) adalah suatu perilaku yang tidak sehat

yang berlangsung terus-menerus yang sulit untuk dihentikan oleh individu yang bersangkutan. Sedangkan menurut Hovart (Yee, 2002) adiksi diartikan sebagai suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan akibat atau dampak yang negatif. Griffiths (Terry, Szabo, Griffiths, 2003, hlm. 489) menambahkan bahwa perilaku adiksi dibatasi untuk penggunaan obat dan konsumsi alkohol, namun baru-baru ini sejumlah perilaku telah ditemukan dalam kegiatan tertentu seperti olahraga, seks, perjudian, video game, dan penggunaan internet. Adiksi bisa terjadi pada penggunaan dan perilaku tertentu apabila dilakukan secara berulang-ulang, begitu juga pada perilaku bermain *game online*.

Berkaitan dengan pengertian adiksi yang telah dipaparkan oleh para ahli dapat disimpulkan adiksi terhadap *game online* bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dalam bermain *game online* tanpa menghiraukan segala sesuatu yang terjadi disekitarnya dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Jessica (1999) menyatakan bahwa perilaku kecanduan terhadap *game online* dapat disebabkan oleh ketersediaan dan bertambahnya jenis-jenis *game* dipasaran yang semakin pesat seiring dengan perkembangan teknologi.

Fase adiksi terhadap bermain *game online* merupakan keadaan dimana seseorang akan sangat sulit melepas permainan tersebut. Adiksi terhadap *game online* menimbulkan kerugian yang sangat signifikan, salah satunya adalah seseorang menjadi lupa akan dunia nyatanya.

*Game online* hampir digemari oleh seluruh kalangan, bukan hanya anak-anak dan remaja saja namun terdapat juga penggemar *game online* dari kalangan orang dewasa. Namun dapat dilihat disekitar kita kebanyakan mayoritas penggemar *game online* ini berasal dari kalangan remaja. Permainan *game online* tersebut pun tidak mengenal usia maupun jenis kelamin. Terdapat sebuah penelitian mengenai *Game Online* Sebanyak 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja usia 12-22 tahun yang bermain *game online* menyatakan bahwa mereka kecanduan terhadap game online (Yee, 2002). Hal ini juga ditegaskan oleh Pew Internet & American life Project (2003) bahwa kalangan remaja merupakan mangsa pasar *game online* yang berjumlah cukup besar yaitu sebanyak 56%

pelajar di Amerika bermain *game online*, sedangkan di Indonesia sendiri sebanyak enam juta orang menggemari *game online* (Farzana, 2009, hlm. 6).

Pada dasar keberadaan *game online* menimbulkan beberapa hal positif dan hal negatif terhadap seseorang yang dianggap kecanduan dalam bermain *game online*. Seperti yang ditegaskan oleh Yee (2006, hlm. 312) bahwa, salah satu motivasi terpenting dalam bermain *game online* adalah menghilangkan stress. Jika motivasi tersebut berhasil didapatkan pemain, maka pemain akan merasa relaks dan pemain juga akan mendapatkan rasa nyaman. Hal ini tentunya merupakan hal positif yang didapat dalam bermain *game online*. Dalam bermain *game online* seseorang akan mendapatkan hal positif apabila tidak berlebihan ketika bermain *game online*. Ketika seseorang sudah berlebihan dalam bermain *game online* tentu akan muncul rasa candu terhadap permainan tersebut, dan pada akhirnya muncul berbagai dampak negatif dari kecanduan bermain *game online* tersebut. Menurut Yee (2002) menyatakan bahwa akibat yang buruk dari kecanduan terhadap *game online* adalah masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah akademis, masalah kesehatan, masalah keuangan dan masalah relasi. Selain itu Chen & Chang (2008, hlm. 38) menyatakan bahwa hal negatif akan muncul pada fungsi fisik dan mental seseorang yang bermain *game online* secara berlebihan, hal negatif tersebut diantara lain menurunnya fungsi indra penglihatan dan berat badan menurun serta menghasilkan kebingungan antara kenyataan dan ilusi. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keberadaan *game online* akan bermanfaat apabila seseorang mengetahui cara yang benar dalam benar dalam bermain *game online*.

Remaja mungkin bisa dikatakan sebagai kalangan yang paling terpengaruh dengan adanya keberadaan *game online*. Hal ini dapat terlihat dari kasus-kasus yang sering terjadi di lingkungan sekolah terutama sekolah menengah. Banyak para siswa menengah lebih memilih membolos untuk bermain *game online* ketimbang untuk belajar disekolah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, pengaruh dari teman sebaya, masalah di lingkungan keluarga, masalah di sekolah, dan masih banyak lagi faktor-faktor yang membuat seseorang lebih memilih peralihan dengan bermain *game online*.

Membahas tentang remaja tentu sangat berbeda dengan membahas tentang anak ataupun dewasa. Asal kata remaja berasal dari bahasa latin “*adolensence*” yang berarti bertumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensece*, mempunyai arti yang luas yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1997, hlm.206).

Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status sebagai anak. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2003, hlm.26) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Pada dasarnya alasan seseorang bermain *game online* adalah mengasyikan dan dapat menghilangkan stress. Hal ini sangat mendukung, bahwa keberadaan *game online* ini paling berpengaruh terhadap anak pada usia remaja karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami situasi dimana memungkinkan seseorang mengalami stress. Karena masa remaja adalah sebuah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tentunya dalam masa ini seorang remaja banyak menemui masalah. Masa remaja juga sering disebut masa pencarian jati diri dalam diri seseorang. Banyak pengaruh positif dan negatif yang mengahampiri, hal ini yang membuat seorang remaja sangatlah mudah terpengaruh.

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku adiksi terhadap *game online* bersifat negatif dan merugikan setiap individu yang mengalami adiksi tersebut, oleh karena itu diangkatlah sebuah tema penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi kognitif untuk mereduksi Kecenderungan Adiksi *Game Online* pada Peserta Didik

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

### 1.2.1 Identifikasi

Pada dasarnya peserta didik dalam penelitian ini sedang berada dalam masa remaja dan bisa dikatakan sebagai masa pencarian jati diri bagi seseorang. Dimasa ini seseorang banyak menemui masalah-masalah dan pengaruh dari berbagai lingkungan. Pengaruh-pengaruh yang dihadapi seseorang pada masa remaja bukan hanya pengaruh yang bersifat positif, namun juga pengaruh yang bersifat negatif. Sebenarnya pada masa ini seseorang sedang mengalami masa keemasan, namun hal tersebut tergantung pada individu masing-masing tergantung kekuatan dan pilihan yang mereka ambil sehingga mereka mendapatkan masa keemasan tersebut. Pengaruh lingkungan sangat berpengaruh pada pilihan dan tingkah laku yang ditunjukkan oleh remaja.

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada gambaran umum peserta didik yang berkecenderungan adiksi terhadap *game online* serta rancangan program untuk mereduksinya yaitu dengan rancangan program konseling kelompok restrukturisasi kognitif. Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini menggunakan salah satu pendekatan program konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik.

Alasan peneliti menggunakan program konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan restrukturisasi kognitif, karena menurut Dobson (2001), menyatakan bahwa banyak peneliti yang membuktikan berbagai masalah terkait dengan kognitif-perilaku dapat diatasi dengan menggunakan penerapan terapi kognitif-perilaku seperti masalah kecemasan, stres, **ketergantungan(adiksi)**, *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD), pobia dan prokrastinasi.

Dapat disimpulkan melalui penelitian ini, peneliti bermaksud untuk merancang program konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik.

### 1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Bagaimana gambaran umum kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016?
- b. Bagaimana gambaran umum rancangan program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016?
- c. Bagaimana mengembangkan rancangan program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016?

### 1.3 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan gambaran umum kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016
- b. Mendeskripsikan rancangan program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.
- c. Mengembangkan rancangan program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 45 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.

Setelah mengetahui tujuan penelitian, dapat dirumuskan manfaat dari penelitian ini, adalah :

1. Bagi Peneliti

Peneliti memiliki pengetahuan baru mengenai gambaran umum kecenderungan adiksi *game online* dan pembuatan program untuk mereduksinya terutama pada jenjang sekolah menengah pertama.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk diimplementasikan langsung di sekolah berdasarkan materi pada program yang dirancang dalam penelitian ini.

3. Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian akan menjadi salah satu model program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan dan menyempurnakan penelitian mengenai kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik dan cara untuk mereduksinya, baik di jenjang yang sama maupun di jenjang yang berbeda.



## 1.4 Struktur Organisasi Skripsi

### BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini akan menjelaskan mengenai latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab ini menjelaskan beberapa hal diantaranya, kajian pustaka dan landasan teori yang digunakan dalam penelitian.

### BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini terdiri atas pendekatan penelitian yang digunakan, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, dan instrumen penelitian.

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini mendeskripsikan temuan penelitian, pembahasan mengenai temuan penelitian dan rancangan program restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi *game online* pada peserta didik kelas VIII di SMP negeri 45 Bandung tahun ajaran 2015/2016. Temuan penelitian dan pembahasan akan dideskripsikan secara terstruktur berdasarkan rumusan permasalahan.

### BAB V KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Bab V merupakan bab akhir dalam penulisan skripsi. Bab ini berisi simpulan implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap temuan penelitian yang dapat dimanfaatkan bagi guru Bimbingan dan Konseling dan bagi peneliti selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN-LAMPIRAN

