

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan remaja, salah satunya melalui kemunculan berbagai jenis permainan *daring (online game)*. *Game online* merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang disetiap kalangan anak muda ataupun pelajar. Namun, *game online* juga dapat membawa dampak yang besar, salah satunya yaitu pelajar akan sering memainkan permainan tersebut yang dapat menyebabkan ketagihan. Pelajar yang mengalami ketagihan, dapat mengalami ketergantungan pada aktivitas *game* dan dapat membawa dampak negatif berupa penurunan prestasi akademik (Surbakti, 2017).

Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika RI (2021) terdapat penetrasi *game online* di kalangan pelajar mencapai 89,5%, dengan rata-rata durasi bermain 4,2 jam per hari. Suryanti dkk (2021) menyatakan bahwa 58,2% dari 500 siswa SMP di Surabaya berada pada kategori kecanduan *game online* sedang hingga berat. Sedangkan. Penelitian Pratama & Wijaya (2019) juga mengungkapkan bahwa remaja laki-laki memiliki risiko 3,2 kali lebih tinggi mengalami kecanduan *game online* dibandingkan remaja perempuan. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Putri & Halimah di Kota Bandung pada tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 112 remaja pemain game MMORPG, sebagian besar berada pada tingkat

kecanduan sedang (45%), sementara 31% mengalami kecanduan ringan dan 24% lainnya berada pada tingkat kecanduan berat (Putri dan Halimah, 2022).

Salah satu *game online* yang saat ini sangat populer di kalangan remaja adalah Roblox. Roblox adalah *platform game online* yang populer di kalangan para *gamers* anak usia sekolah. Dilansir dari *hybrid.co.id*, eksistensi Roblox menjajaki kalangan anak-anak di rentang umur 9-12 tahun (Galih (dalam Yulastika, et al, 2023). *Game* Roblox dengan beragam jenis permainan yang ditawarkan banyak diperbincangkan dan menarik perhatian anak-anak. Interaksi yang terjalin antar teman sebaya mendorong terjadinya pertukaran informasi yang berpengaruh besar terhadap keputusan anak-anak untuk mencoba dan bergabung dalam permainan Roblox. Seiring meningkatnya ketertarikan anak-anak terhadap game Roblox, muncul resiko perilaku bermain berlebihan yang dapat berkembang menjadi kecanduan *game online*.

Fenomena kecanduan game online pada pelajar saat ini semakin mengkhawatirkan dan mudah ditemui dalam keseharian, yang berujung pada masalah serius berupa ketergantungan berlebihan terhadap aktivitas bermain game. Kecanduan ini termasuk dalam kategori *Internet Addictive Disorder*, yaitu gangguan yang ditandai dengan hilangnya kendali, peningkatan toleransi, serta gejala penarikan diri seperti gelisah apabila tidak bermain game. WHO (2018) bahkan telah mengklasifikasikan *gaming disorder* sebagai penyakit mental dalam ICD-11, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti impulsivitas, depresi, dan kontrol diri rendah, serta faktor eksternal seperti pola

asuh orang tua dan lingkungan sekolah yang tidak mendukung (Kwon et al. dalam Yulastika dkk., 2023).

Di lapangan, gejala-gejala tersebut termanifestasi dalam perilaku sehari-hari siswa yang semakin mengkhawatirkan. Banyak siswa yang mulai malas berangkat sekolah bahkan bolos pelajaran dengan berbagai alasan, padahal kenyataannya mereka lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain game di rumah atau warnet. Kebiasaan ini berdampak pada pengabaian terhadap kebersihan diri, seperti tidak mau mandi sehari-hari dan mengenakan pakaian yang sama terus-menerus, karena mereka menganggap kegiatan tersebut membuang waktu bermain. Pola istirahat mereka pun menjadi kacau akibat begadang hingga larut malam untuk bermain game, sehingga keesokan harinya mereka mengantuk dan tidur di kelas, yang pada akhirnya menghambat proses belajar mengajar.

Secara emosional, pelajar yang kecanduan biasanya lebih mudah bersikap agresif ketika aktivitas bermain game terganggu oleh teman, serta mengekspresikan emosi secara berlebihan dibandingkan dengan siswa yang tidak bermain game online. Menurut Schneiders (dalam Susantyo, 2011), perilaku agresif merupakan bentuk luapan emosi yang timbul akibat kegagalan individu, yang diwujudkan melalui tindakan menyakiti orang lain atau merusak benda secara sengaja, baik melalui ucapan maupun tindakan nonverbal. Hal ini sejalan dengan Fitri, Erwinda, & Ifdil (2018) yang menjelaskan bahwa kecanduan game online berdampak pada kondisi emosional dan sosial remaja, seperti mudah tersinggung dan mengalami gangguan pola tidur akibat bermain

game secara berlebihan. Bahkan tidak jarang mereka berbohong dan mengambil uang secara diam-diam untuk membeli *voucher* game. Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan sekadar masalah malas belajar atau kurang disiplin, melainkan telah mengganggu fungsi fisik, psikologis, dan sosial siswa secara serius, yang pada akhirnya berujung pada penurunan motivasi belajar, disiplin, dan prestasi akademik

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, perlu adanya tindakan kuratif dari pihak sekolah melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang sistematis agar para pelajar tidak mengalami kecanduan *game online* atau dapat pulih dari kondisi kecanduan yang sudah terjadi.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memiliki peran strategis dalam menginisiasi dan mengoordinasikan intervensi tersebut. Salah satu pendekatan yang sangat direkomendasikan yakni layanan konseling kelompok, karena dinamika kelompok mampu memberikan dukungan sosial, rasa diterima, serta peluang belajar dari pengalaman teman sebaya yang memiliki masalah serupa. Pada konseling kelompok terdapat beberapa teknik, salah satunya yaitu salah satunya teknik *Self-Management* (Manajemen Diri) yang merupakan pendekatan konseling berbasis perilaku kognitif yang bertujuan membantu individu mengatur, mengendalikan, dan mengubah perilaku mereka sendiri secara bertahap tanpa selalu bergantung pada kendali eksternal (seperti guru atau orang tua). Teknik ini meliputi kegiatan memantau diri (*self-monitoring*), mengontrol stimulus (*stimulus control*), dan memberikan

konsekuensi pada diri sendiri (*self-reward/self-punishment*) guna mengurangi durasi bermain game secara bertahap.

Sejalan dengan hasil kajian dari berbagai penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lindenberg et al. (dalam Byeon, 2025), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-monitoring* menghasilkan efek terbesar dalam mengurangi keparahan kecanduan *game online* pada remaja, terutama ketika melibatkan peran orang tua atau pengawasan diri (Lindenberg et al. dalam Byeon, 2025). Untuk mewujudkan harapan tersebut, terdapat beberapa layanan dan teknik yang tepat berdasarkan hasil penelitian mutakhir yang dapat diterapkan kepada siswa yang kecanduan *game online*. Salah satu teknik yang paling terbukti efektif adalah Teknik *Self-Management* (Manajemen Diri).

Sedangkan penelitian oleh Muhammad Reza dkk., 2021) membuktikan efektivitas teknik *Self-Management* dalam mereduksi kecanduan *game online*, khususnya pada aspek *salience* (pikiran terus-menerus tentang game) dan *withdrawal* (gejala gelisah saat tidak bermain).

Melalui penerapan layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam mengatur intensitas bermain game online secara bijak, memprioritaskan tanggung jawab akademik, serta mengembangkan pola interaksi sosial nyata yang lebih positif dan adaptif di lingkungan sekitarnya. Untuk mewujudkan hal tersebut, sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK), orang tua, dan masyarakat diharapkan bersinergi menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja tanpa ketergantungan pada dunia virtual.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan kejelasan terhadap fokus penelitian sehingga pembahasan tidak melebar dari tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* terhadap penurunan kecanduan *game online* pada peserta didik. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar layanan konseling kelompok dan teknik *self-management* yang dapat memengaruhi kecanduan *game online*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif terhadap penurunan kecanduan *game online* pada peserta didik?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah Khazanah keilmuan dibidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait penerapan

layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self-Management* dalam upaya menurunkan kecanduan *game online* pada remaja

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi kepala sekolah untuk merumuskan kebijakan sekolah yang konkret dalam menangani kecanduan *game online* di kalangan remaja, termasuk pengaturan penggunaan gadget, pelatihan guru BK, dan program pencegahan berbasis konseling kelompok *self-management*.

b. Bagi Guru BK

Melalui penelitian ini, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan memperoleh alternatif strategi efektif berupa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada remaja secara signifikan.

c. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman berharga bagi peneliti untuk meningkatkan kompetensi profesional dan wawasan akademik, sekaligus memberikan bukti empiris tentang efektivitas teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan *game online* pada remaja.

d. Bagi Peserta Didik

Melalui layanan konseling kelompok berbasis teknik *self-management*, peserta didik diharapkan mampu menurunkan tingkat

kecanduan *game online* secara signifikan. Selain itu, siswa juga akan mengembangkan kemampuan kontrol diri yang lebih baik dalam mengelola kebiasaan bermain *game* setelah mengikuti program konseling kelompok tersebut.

F. Definisi Operasional Variabel

Agar pembahasan dapat lebih terfokus pada substansi permasalahan penelitian sekaligus mencegah terjadinya perbedaan interpretasi terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka diperlukan penyelarasan definisi istilah-istilah kunci yang relevan dengan judul penelitian dalam proposal ini sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Konseling kelompok teknik *self-management* merupakan program intervensi kelompok terbatas berlandaskan teori *behavior* yang memberdayakan konseli sebagai agen perubahan aktif, bukan sekadar penerima arahan konselor, sehingga efektif digunakan dalam mengatasi kecanduan *game online*.

Melalui teknik ini, konseli mengelola perilaku bermasalahnya lewat empat komponen utama, yaitu *self-monitoring* (memantau rutinitas bermain), *self-goal setting* (menetapkan target pengurangan waktu bermain), *self-evaluation* (merefleksikan perkembangan diri), dan *self-reinforcement* (memberi imbalan non-game atas pencapaian). Keberhasilannya dinilai dari pengamatan selama sesi, log harian, serta skala keterlibatan yang mencerminkan partisipasi dan pemahaman konseli.

2. Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* merupakan bentuk kecanduan perilaku digital yang ditandai dengan ketergantungan kompulsif terhadap *platform* permainan *daring* yang ditandai dengan adanya *salience* (dominasi benak oleh game), *tolerance* (kebutuhan waktu bermain yang bertambah), *withdrawal* (risau bila tak bermain), *relapse* (risiko kembali), *conflict* (benturan relasi sosial akibat game), dan *problems* (kelalaian terhadap kewajiban).

3. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berbentuk skala perilaku (Saifudin, 2020), yaitu instrumen psikologi yang berfungsi mengungkap perilaku seseorang dalam kondisi tertentu. Menurut Sugiyono (2013), instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur fenomena yang diamati. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* pada siswa dengan cara menjabarkan variabel menjadi indikator-indikator, lalu dituangkan dalam pernyataan tertutup dengan empat pilihan jawaban (SS, S, TS, STS).