

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan sebuah proses memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang tepat melalui berbagai macam metode pengajaran. Dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional dikemukakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Berdasarkan UU Sistem Pendidikan Nasional ini, jelas bahwa pendidikan selayaknya menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan kemampuan dan membangun karakter peserta didik, sebab pendidikan memberi pelajaran nilai-nilai kearifan dan budaya masyarakat. Selaras dengan hal itu maka pendidikan yang bermakna dan bermutu pada dasarnya harus selalu mengacu ke

¹ Departemen Pendidikan Nasional, UU Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS, (Jakarta: DEPDIKNAS, 2003), hlm.6.

masa depan. Pendidikan yang bermakna juga harus bersikap komprehensif dan holistik untuk mempersiapkan masa depan peserta didik, karena peserta didik akan menghadapi kehidupan yang kompleks karena tuntutan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ini berarti bahwa peserta didik terutama remaja perlu diarahkan untuk menjadi pribadi yang berwawasan luas, sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan belajarnya. Lingkungan remaja semakin berkembang luas bahkan tanpa batas karena banyaknya informasi-informasi yang mudah didapat dengan adanya teknologi yang dinamakan internet. Banyak hal yang dapat dilakukan dengan menggunakan internet seperti membuat dan menggunakan situs jejaring sosial, menggunakan mesin pencari atau yang sering disebut *googling*, membuat buku diari pribadi yang disebut dengan *blog*, hingga bermain *game* secara *online*.

Game online adalah permainan yang menghubungkan pemain (*server*) dengan pemain lain melalui perantara internet sebagai media penghubung. Bermain merupakan gejala yang umum dialami baik di lingkungan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Bermain *game* secara *online* merupakan kesibukan yang dipilih sendiri tanpa ada unsur paksaan, dan tanpa didesak oleh rasa tanggung jawab, dan sebuah *game* juga tidak memiliki tujuan tertentu, melainkan terletak dalam permainan itu sendiri

yang dapat dicapai dalam waktu bermain. *Game online* bisa berdampak pada hasil yang positif maupun berdampak pada hasil yang negatif, seperti bermain *game* secara *online* akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh siswa pada usia perkembangan mereka. Akibatnya, siswa yang mengalami kecanduan pada aktivitas *game*, akan mengurangi waktu belajar dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka.

Menurut Lemmens beberapa gejala seseorang mengalami kecanduan *game online* yaitu *salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan), dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Tujuh kriteria kecanduan *game online* ini merupakan pengukuran untuk mengetahui seorang pemain *game online* yang ditetapkan kecanduan adalah pemain yang mendapatkan empat dari tujuh kriteria yang disebutkan.

Menurut *Media Awareness Network*, bahwa sebagian besar aktivitas menggunakan internet dilakukan oleh pelajar laki-laki dan pelajar perempuan. Pelajar perempuan saat memakai internet

adalah mengerjakan tugas sekolah (75%), *instant messaging* (68%), bermain *games* (68%), dan musik (65%), sedangkan bagi pelajar laki-laki, sebagian besar aktivitas yang dilakukan adalah bermain *games* (85%), mengerjakan tugas sekolah (68%), musik (66%), *instant messaging* (63%).² Dari hasil penelitian di atas jelas sekali terlihat bahwa pelajar laki-laki maupun perempuan memiliki persentase yang cukup besar dalam beraktivitas bermain *game online*, bahkan pelajar laki-laki persentasenya mencapai 85% yang senang bermain *game* dengan menggunakan internet.

Khairani Harahap dalam studi korelasional Pengaruh *Game Online* terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Nurul Hasanah pada siswa kelas VIII, menemukan sebanyak 75% siswa menggunakan internet hanya untuk bermain *game* dan rata-rata mereka rela menghabiskan waktu 1-2 jam perhari dengan mengeluarkan uang Rp. 5000 – Rp. 10.000 perhari untuk bermain *game online*.³

Selain itu hasil penelitian Immanuel⁴ menunjukkan bahwa dari 75 mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami

² Theodora Natalia Kusumadewi, *Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dan Keterampilan Sosial pada Remaja*, Skripsi, UI, 2009, h.3.

³ Khairani Harahap, *Game Online dan Prestasi Belajar (Studi Korelasional Pengaruh Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama)*, Skripsi, USU, 2013, h.2.

⁴ Imanuel N, *Gambaran Profil Kepribadian yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online*, Skripsi, UI. 2009, h.138.

kecanduan *game online* sebanyak 14 orang memiliki kecanduan tingkat tinggi, 12 orang dengan tingkat kecanduan rendah, dan 49 orang memiliki tingkat kecanduan menengah. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UI yang bermain *game online* adalah pecandu menengah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemain *game online* kehilangan relasi, kehilangan pekerjaan dan kesempatan karir dan kesempatan pendidikan serta menjadikan *game online* sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah.

Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang dimulai pada umur 19 tahun sampai kira-kira umur 35 tahun. Hal ini mengingat pada saat dewasa awal seseorang sudah mulai memasuki babak baru dalam kehidupannya, memiliki pemikiran yang matang dan bisa mengambil keputusan guna kepentingan masa depannya. Perilaku kecanduan *game online* ini akan memberikan dampak negatif, tidak hanya pada dirinya sendiri, tetapi pada orang-orang disekitarnya, karena dengan adanya perilaku kecanduan akan membuat seseorang mengesampingkan atau bahkan tidak memperdulikan kehidupan nyata sehingga akan mengganggu kehidupannya.

Ternyata tidak hanya pelajar di Sekolah Menengah Pertama atau mahasiswa saja yang menggunakan internet hanya untuk bermain *game online*, tetapi berdasarkan studi pendahuluan yang

dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 85 Jakarta, dengan menggunakan instrumen *Internet Addiction Test (IAT)* yang dirancang oleh Dr. Kimberly Young, terbukti bahwa terdapat 9% dari 32 siswa SMA Kelas X yang termasuk kecanduan *game online*, dan 9% tersebut adalah siswa laki-laki. Ketika melakukan observasi di SMA Negeri 85 Jakarta, terkait 3 orang siswa yang termasuk kecanduan *game online*, ditemukan bahwa 1 dari 3 siswa tersebut sering tidur di kelas selama pelajaran berlangsung, terutama di jam mata pelajaran pertama, dimulai pada pukul 07.30 sampai dengan 08.00. Jadi dapat diketahui bahwa bermain *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi siswa di sekolah. Siswa yang mengalami kecanduan pada aktivitas *game* akan menjadi tidak fokus dengan waktu belajar. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, diperkirakan siswa akan menarik diri pada pergaulan sosial, menjadi tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian sosial, di mana siswa tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Permasalahan siswa di atas merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan terus-menerus seperti halnya kecanduan *game online*, maka guru di sekolah harus mengupayakan untuk membantu siswa mengembangkan pola perilakunya, membantu siswa mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya yang menjadi penyebab timbulnya kecanduan *game online*.

Salah satunya adalah dengan menggunakan metode konseling individu terhadap siswa yang bersangkutan. Konseling individu merupakan salah satu teknik pemberian bantuan secara langsung berkomunikasi, bersifat *face to face relation* (hubungan tatap muka).⁵ Masalah-masalah yang dipecahkan melalui konseling individu ini adalah masalah-masalah yang bersifat pribadi siswa.⁶

Perilaku negatif seperti kecanduan *game online* di atas, mungkin saja dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Salah satu penelitian di Amerika yang dilakukan oleh King & Delfabro (2009) menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*. Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Young (2007) menunjukkan bahwa pendekatan CBT bisa diterapkan dalam mengatasi adiksi terhadap *games*, partisipan yang diberikan CBT mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBT dapat diterapkan pada individu yang mengalami *games addict*.⁷

⁵ I Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV Ilmu, 1975), hlm. 106.

⁶ *Ibid.*, hlm. 106.

⁷ Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction* (Jurnal Psikologi USU Volume 9 No 1), Juni 2013, h.18.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Wiliamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. Konselor dengan pendekatan kognitif-behavioral biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien.⁸ Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku klien yaitu *self-management*.

Teknik *self-management* diyakini efektif karena teknik ini dapat digunakan untuk berbagai perilaku sasaran, seperti yang dikemukakan oleh Krumboltz & Thorensen (1976) bahwa teknik *self-management* dapat ditujukan ke berbagai perilaku sasaran. Whitaker dalam Asrori, dengan tegas mengemukakan kemampuan teknik *self-management* untuk mengembangkan berbagai perilaku sasaran:⁹

A failure to use self-management is a fundamental deficit in people with self enhancement. Training people in self-management has been found to be an effective method of self-enhancement and there is evidence that people can be trained to use self-management. Training in self-management could therefore be an effective way of enhancing other target behaviors.

⁸ John Mcleod, *Pengantar Konseling (Teori dan Studi Kasus)*, Kencana, Jakarta: 2008. h, 157.

⁹ Detria, *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*, Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2013, h.10.

Berdasarkan pengertian di atas diyakini bahwa teknik *self-management* memiliki kontribusi dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa. Sebagai tambahan, terdapat penelitian yang menggunakan teknik *self-management* dalam mengurangi kebiasaan bermain *video games*, dilakukan di SMP Negeri 1 Pacitan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*, subjek yang digunakan adalah dua siswa, dan keduanya mengalami penurunan dalam skor kebiasaan bermain *video games*. Penurunan yang paling besar terjadi pada konseli RWR dan DBA, hal ini terjadi karena mereka melaksanakan strategi *self-management* dengan kesadaran dan motivasi yang tinggi. Berdasarkan perubahan frekuensi dan durasi bermain *video games* konseli, penurunan rata-rata frekuensi bermain *video games* konseli selama 3 minggu yaitu turun 5 kali dengan penurunan durasi rata-rata 1 jam per-permainan. Hal tersebut menguatkan hasil dari *post-test* konseli yang menunjukkan adanya penurunan skor kebiasaan bermain *video games* dari *pre-test* ke *post-test* setelah penerapan konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Proses pemberian perlakuan konseling dengan strategi *self-management* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan.¹⁰

¹⁰ Cari Wijayanti dan Muhari, *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-management Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games*, Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, 2009.h.8.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dituliskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi siswa laki-laki kecanduan *game online*?
2. Bagaimana mengatasi faktor timbulnya perilaku kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 85 Jakarta?
3. Bagaimana pendekatan konseling dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 85 Jakarta?
4. Bagaimana pengaruh teknik *self-management* dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 85 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada pengaruh penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS 3 di SMA Negeri 85 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka perumusan masalah yang akan dicari pemecahannya melalui penelitian ini adalah “Pengaruh teknik *self-management dalam cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* siswa kelas XII IPS 3 di SMA Negeri 85 Jakarta.”

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari pelaksanaan penelitian ini akan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, dapat mengurangi perilaku-perilaku yang negatif yang menghambat proses belajar.
2. Bagi guru, khususnya guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bahwa penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* dapat digunakan terhadap perilaku siswa yang mengalami kecanduan *game online*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan nyata tentang kontribusi keberhasilan penerapan pendekatan konseling dengan

menggunakan teknik *self-management* terhadap perilaku siswa yang mengalami kecanduan *game online*.