

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan internet yang pesat di telah memfasilitasi konektivitas global dan komunikasi antar individu. Saat ini, karena internet sangat mudah diakses, orang dapat menggunakannya kapan saja dan dari mana saja. Kemajuan teknologi ini telah menghasilkan berbagai platform media sosial yang dapat diakses melalui internet.

Individu dari berbagai usia kini dapat mengakses internet dengan mudah. Tidak hanya orang dewasa, kini remaja bahkan anak-anak juga dapat mengakses internet dengan mudah. Penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja, ditambah dengan pengawasan orang tua yang tidak memadai, adalah kejadian umum yang dapat berkontribusi pada kecanduan internet pada anak-anak khususnya remaja. Penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi kehidupan remaja, diantaranya menurunnya minat belajar, menunda mengerjakan tugas, kurangnya jam tidur, kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, dan dapat menyebabkan menurunnya kesehatan fisik.

Data menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi ke dua belas se Asia, dengan jumlah penggunaan internet 212,354,707 jiwa dengan presentase 76%. *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* dan Kementrian Komunikasi dan Informasi (KOMINFO) melakukan penelitian tentang perilaku anak-anak dan remaja di internet, dimana menunjukkan bahwa

dari 30 juta anak-anak dan remaja, 98% telah mengenal internet dan 75% aktif menggunakannya. Dalam penelitian ini UNICEF dan KOMINFO menyoroti adanya tren yang mengkhawatirkan karena beberapa anak-anak dan remaja terlibat perilaku online yang negatif seperti *cyberbullying* dan mengakses konten eksplisit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh KOMINFO dan UNICEF dapat ditarik kesimpulan bahwa anak-anak dan remaja di Indonesia diprediksikan akan mengalami kecanduan internet. Dimana anak-anak dan remaja tidak dapat lepas dengan internet dalam kehidupan sehari-harinya. Mencari informasi, belajar, berkomunikasi, dan mencari hiburan, kini dapat dilakukan dengan mudah melalui internet.

Studi pendahuluan yang telah lakukan di SMP Negeri 11 OKU, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan beberapa siswa, peneliti menemukan banyaknya siswa yang telah menggunakan internet bahkan kecanduan dengan internet itu sendiri. Peneliti menemukan banyaknya siswa yang menggunakan internet sebagai hiburan dan juga sarana komunikasi dengan guru dan teman. Biasanya siswa perempuan menggunakan internet sebagai sarana hiburan dengan mengakses Tiktok dan Instagram, sedangkan siswa laki-laki kebanyakan menggunakan internet sebagai sarana hiburan dengan bermain games. Peneliti menemukan perilaku adiksi yang diidentifikasi dengan bersikap remaja yang marah apabila waktu penggunaan internetnya dibatasi, menggunakan uang saku untuk membeli paket data, tidak dapat mengatur waktu, sulit mengontrol diri dan emosi saat internet sedang lemah, mengorbankan waktu tidur

demi dapat bermain game lebih lama, penggunaan internet sangat tinggi, dan sering lalai dengan tugas-tugas dan tanggung jawab individu.

Saat ini remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di depan *smartphone* dan internet, terutama untuk berkomunikasi dengan orang lain melalui pesan jejaring sosial, panggilan, yang lebih mudah diakses dan bebas dari kecemasan dan ketakutan (Pasquale, Sciacca, & Hichy, 2015). Selain itu remaja juga menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk melarikan diri dari dunia nyata. Dengan adanya rasa nyaman berinteraksi melalui dunia maya dapat menyebabkan kecanduan internet karena perasaan nyaman itu membuat ingin semakin lama berada di internet.

Hal ini menyebabkan anak-anak dan remaja menarik diri dan menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungannya, yang berdampak pada interaksi sosial mereka, seperti hubungan dengan teman sebaya dan keluarga. Selain itu juga dapat menyebabkan siswa mudah kehilangan minat pada tugas sekolah, yang berdampak buruk pada kinerja akademik mereka. Kecanduan internet dapat mengembangkan kecenderungan antisosial, yang meningkatkan kemungkinan terlibat dalam kenakalan remaja jika tren ini terus berlanjut, kemungkinan lebih buruknya remaja dapat terlibat dalam kegiatan kriminal baik di dunia nyata maupun di dunia maya.

Dapat disimpulkan bahwa remaja yang kecanduan internet cenderung bersikap apatis terhadap lingkungan sekitarnya, menganggap interaksi virtual lebih menarik, meremehkan pentingnya persahabatan yang nyata, dan memilih

berteman secara virtual. Fakta bahwa tren ini dapat memengaruhi kehidupan sosial mereka menunjukkan betapa pentingnya mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, bantuan dari profesionalis sangat penting dalam mengatasi permasalahan ini.

Adiksi terhadap internet ini tidak seharusnya dibiarkan, apalagi remaja cenderung mudah mengalami kecanduan internet. Hal ini dikarenakan remaja berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan dorongan untuk menemukan sesuatu yang baru atau yang disebut dengan *novelty seeking*, yang ditandai dengan keberanian mengambil risiko dan kepekaan terhadap teman sebaya; mereka juga berada dalam periode perkembangan fungsi eksekutif, seperti pengaturan diri. Fenomena adiksi internet ini dapat mengganggu perkembangan mental mereka saat mereka mencari identitas diri, serta pembentukan citra diri, dikarenakan terdapat empat hal yang menonjol dari sindrom ini yaitu bermain game, media sosial, pornografi, dan pencarian informasi, dan ini termasuk pencarian online yang tidak terkendali dari informasi tekstual atau visual apa pun, termasuk menonton video atau serial *televise* (Kurniasanri, et al., 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Simanjuntak et al., 2021) bahwa adiksi internet dan media sosial paling banyak dialami oleh generasi Y dan Z yang mana diperlukan suatu pencegahan maupun pemulihan bagi yang sudah teradiksi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adiksi internet sebagai upaya untuk mengatasi adiksi internet yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan layanan yang sesuai. Salah satunya yaitu dengan layanan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk intervensi yang tersedia.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang sering dilakukan di sekolah, hal ini dikarenakan layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok (Fahmi & Slamet, 2016).

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok (Fitra, Karneli, & Netrawati, 2023). Dengan layanan konseling kelompok ini dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, melalui konseling kelompok ini, para peserta membangun hubungan yang saling mendukung yang dapat membantu menumbuhkan kesadaran diri, perspektif, dan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri.

Tujuan dari penggunaan konseling kelompok ini adalah untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa. Selain itu, tujuan lainnya adalah untuk mencegah remaja menjadi kecanduan internet dengan melalui penyediaan layanan konseling kelompok. Dalam pemberian layanan konseling kelompok ini tentunya dibutuhkan pendekatan-pendekatan dan teknik yang sesuai dengan permasalahan,

salah satunya menggunakan pendekatan *behavioral* dengan teknik *arssertive training*.

Behavior merupakan suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan (Pratama, Suryati, & Murni, 2022). Pada dasarnya konseling *behavioral* atau terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Konseling *Behavioristik* mendefinisikan perilaku yang bermasalah adalah suatu perilaku yang dinilai berlebihan (*excessive*) ataupun perilaku yang dinilai kurang (*deficit*) (Juliyanto, Santoso, & Mahardika, 2022).

Arssertive training merupakan latihan yang digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan dalam menyatakan dirinya untuk melakukan tindakan yang benar dan layak. Penerapan latihan ini dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesukaran dalam menyatakan "tidak", individu yang kesulitan menyampaikan perasaan, pemikiran dengan bebas serta menyampaikan penolakan dan hal positif lainnya (Amanda & Ritonga, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adiksi internet dengan menggunakan konseling *behavioral* dalam bentuk konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling

kelompok behavioral dengan teknik *assertive training* yang dilakukan pada peserta didik sekolah menengah pertama.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Semakin berkembangnya teknologi internet menjadikan banyaknya individu yang ketergantungan dengan internet. Hal ini banyak terjadi di kalangan remaja atau pelajar, karena kemudahannya apapun dapat dilakukan dan ditemukan di internet. Tidak sedikit banyaknya remaja yang sudah kecanduan internet.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SMP Negeri 11 OKU, dapat peneliti indentifikasikan :

- a. Siswa akan marah apabila waktu penggunaan internetnya dibatasi
- b. Menggunakan uang saku untuk membeli paket data atau gadget baru
- c. Tidak dapat mengatur waktu
- d. Sulit mengontrol diri dan emosi saat internet sedang lemah
- e. Mengorbankan waktu tidur demi bisa online
- f. Penggunaan internet sangat tinggi
- g. Sering lalai dengan tugas-tugas sekolah

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah peneliti tuliskan di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitupeneliti melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* teknik *assertive training*

untuk mereduksi adiksi internet berupa game kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 OKU.

1.2.2 Rumusan Masalah

Bersadarkan batasan lingkup masalah yang telah peneliti jelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah konseling *behavioral* teknik *arssertive training* berpengaruh untuk mereduksi adiksi internet siswa sekolah menengah pertama?
2. Adakah perbedaan tingkat adiksi internet siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling *behavioral* teknik *arssertive training*?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yaitu

1. Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling *behavioral* teknik *arssertive training* untuk mereduksi adiksi internet pada siswa sekolah menengah pertama.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat adiksi internet siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling *behavioral* teknik *arssertive training*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian yaitu untuk mengembangkan pengetahuan dalam konseling kelompok, khususnya untuk mereduksi adiksi internet dengan menggunakan pendekatan *behavioral* dengan teknik *arssertive training*. Selain itu juga adiksi internet ini merupakan perilaku *ecerssive* (berlebihan) yang banyak terjadi pada individu di berbagai usia, sehingga

nantinya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan untuk menambah ilmupengetahuan dan wawasan bagi pembacanya terutama bagi individu yang telah kecanduan dengan internet.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai informasi dan ilmu pengetahuan dalam upaya untuk membantu merubah perilaku siswa yang telah kecanduan internet, dan bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan belajar atau latihan dalam mengurangi dan atau merubah perilaku kecanduan internet yang terjadi pada dirinya, dan juga diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai pedoman dalam penggunaan internet dengan bijak.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan topik yang sama atau terkait.