

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era kemajuan teknologi masa kini, khususnya internet, sudah sangat pesat dan memberikan dampak besar di berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Di era perkembangan teknologi, khususnya di bidang internet, telah menjangkau hampir seluruh kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa, yang tinggal di daerah perkotaan maupun pedesaan semua sudah menggunakan kemajuan teknologi internet (Jamun, 2023). Salah satu wujud nyata dari kemajuan teknologi ini adalah munculnya sebuah permainan berbasis jaringan internet yang kini populer dengan sebutan *game online*.

Game online adalah bentuk permainan elektronik yang menggunakan internet sebagai media penghubung, sehingga pemain bisa bermain dan berinteraksi secara langsung satu sama lain (Yosua, 2023). *Game online* merupakan sarana hiburan yang bertujuan memberikan kesenangan. Dengan kesenangan tersebut menyebabkan beberapa siswa menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain game, Hal ini mengarahkan pada tingkah laku yang menunjukkan ketidakpedulian terhadap pengaruh negatif yang akan terjadi oleh pemain seperti kecanduan *game online*.

Kecanduan *game online* merupakan perilaku di mana seseorang menggunakan *game online* secara berlebihan, Sehingga mempengaruhi berbagai aspek. Siswa yang mengalami kecanduan *game online* sering kali

menggunakan *game* tersebut dengan berlebihan, dan mereka cenderung mengasingkan diri dari lingkungan sosial, baik secara langsung maupun virtual dan mengalihkan sebagian besar perhatiannya hanya pada pencapaian dalam permainan, Hal ini berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seperti kewajiban siswa di sekolah (Dela, 2022).

Orang yang sering bermain *game online* Cenderung Terjebak dalam pola kecanduan yang menyebabkan mereka terus menerus bermain di hadapan *gadget*, Hal ini sering kali mengarahkan pada penurunan aktivitas positif lainnya yang seharusnya menjadi prioritas dalam kehidupan sehari-hari (Kibtyah, 2023).

Oleh karena itu, ada beberapa penelitian yang menunjukkan tentang perilaku kecanduan *game online* pada remaja, Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azis, 2024) yang berjudul "Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja di kota bekasi", Menunjukkan bahwa Kelompok usia yang paling rentan terhadap kecanduan *game online* adalah remaja, Terkait kecanduan *game online*, individu dalam kategori usia remaja menjadi target utama dengan resiko kecanduan yang tinggi. Di Indonesia, tercatat 54,1% remaja berusia 15-18 tahun mengalami kecanduan *game online*, dengan 77,5% diantaranya adalah remaja laki-laki dan 22,5% remaja perempuan, Mereka rata-rata menghabiskan waktu bermain *game online* sekitar 2-10 jam perminggu. lebih lanjut hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan (Kartika, 2024) Kecanduan game online dapat berdampak besar terhadap aktivitas belajar siswa. Jika sudah kecanduan, siswa bisa

mengalami berbagai dampak negatif seperti mudah mengantuk saat pelajaran, sering tidak mengerjakan tugas, terlambat datang ke sekolah, dan sulit berkonsentrasi saat belajar.

Sesuai dengan temuan penelitian (Rifaldi, 2024) "Efektivitas Konseling kelompok kognitif behavior therapy untuk mengurangi judi online pada remaja di desa pasar batang" layanan konseling berbasis terapi perilaku kognitif dapat menurunkan perjudian online pada warga pasar batang hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan dengan judul "Pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kutacane tahun ajaran 2020/2021, dengan kesimpulan bahwa penerapan *cognitive behavior* dapat membantu siswa kelas X SMA 1 Kutacane tahun ajaran 2020/2021.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, maka menjadi landasan bagi penelitian ini. Didalam pelaksanaan penelitian ini peneliti meminimalisir perilaku kecanduan *game online* yaitu dengan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Konseling kelompok merupakan jenis layanan konseling yang secara bersama-sama dalam sebuah kelompok, di mana beberapa peserta atau konseli saling berbagi pengalaman dengan memanfaatkan interaksi kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah yang di alami (Farozin, 2016).

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu anggota kelompok memperoleh pemahaman terhadap perilaku kecanduan *game online* sehingga memungkinkan mereka untuk mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional dan mendorong

munculnya perilaku yang lebih adaptif, Kemudian di dalam pendekatan CBT menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif yang bertujuan untuk membantu konseli mengganti pola pikir yang salah atau irasional dengan cara berpikir yang lebih logis, nyata, dan positif (Latifatus Sholekah, 2021).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan Peneliti di SMA Negeri 8 Palembang Pada tanggal 4 Oktober 2024 , Ditemukan masalah diantaranya : 1) Siswa sering menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *game online*, 2) Siswa malas belajar dan mengabaikan tugas-tugas sekolah, 3) Siswa sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran, 4) Siswa bermain *game online* sebagai pelarian dari masalah.

Dari latar Belakang yang telah dikemukakan oleh peneliti di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MEMINIMALISIR PERILAKU KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA DI SMA NEGERI 8 PALEMBANG**".

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas maka dapat dilihat identifikasi Masalahnya yaitu sebagai berikut :

1. Siswa menghabiskan banyak waktu hanya untuk bermain *game*
2. Siswa Malas belajar dan mengabaikan Tugas-tugas sekolah
3. Siswa sulit berkonsentrasi selama proses pembelajaran
4. Siswa bermain *game online* sebagai pelarian dari masalah

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti agar tidak meluas. Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti mempertimbangkan beberapa hal berikut dalam penelitian ini, yaitu :

1. Hanya terjadi Di SMA Negeri 8 Palembang
2. Hanya pada lingkup Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)
3. dan hanya pada lingkup Pengaruh *Game online*

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah Terdapat pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meminimalisir Perilaku Kecanduan *Game Online* siswa di SMA Negeri 8 Palembang?"

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meminimalisir Kecanduan *Game Online* pada siswa di SMA Negeri 8 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu pengetahuan dan meningkatkan pemahaman pembaca, khususnya bagi mahasiswa, mengingat penelitian-penelitian mendatang.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa, dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk pemahaman mengenai dampak negatif dari kecanduan *game online* dan upaya mengatasinya.
2. Bagi Sekolah, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program konseling untuk Meminimalisir perilaku kecanduan *game online* di kalangan siswa.
3. Bagi Orang Tua, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi mengenai pentingnya peran orang tua dalam mengawasi dan mengontrol penggunaan *game online* oleh anak-anak.
4. Bagi Guru Khususnya Bimbingan dan Konseling, Hasil penelitian bisa menjadi sumber ilmu dan informasi untuk membantu mengurangi kecanduan game online pada siswa.