

BAB I PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Pengguna internet pada saat ini semakin banyak mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan kalangan dewasa. Penggunaan internet tersebut menjadi suatu kebutuhan karena sebagian aktivitas dan kegiatan yang dijalani sebagian besar menggunakan internet. Salah satu bentuk penggunaan internet yang saat ini banyak digemari yaitu game online. Game online merupakan permainan yang dihubungkan oleh jaringan internet dan dapat diakses oleh banyak orang. Game online dapat dimainkan dengan menggunakan perangkat berupa komputer atau ponsel. Pengguna game online umumnya tidak menyadari berapa lama waktu yang dihabiskan untuk bermain sehingga hal itu memberikan dampak negatif jika tidak terkendali. Pengguna yang mengalami ketergantungan terhadap game online mendapatkan kesenangan (Syahrani, 2015 : 86), sehingga waktu yang dihabiskan oleh penggunanya menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, erosi negatif, perilaku agresif bahkan rentan mengalami stres (Fitri dkk, 2018 : 212).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti memperoleh gambaran sebanyak 52 siswa dari 206 siswa mengalami adiksi game online yang mempengaruhi kesehariannya. Hal ini dikarenakan kurangnya pengendalian dalam diri siswa sehingga mereka tidak dapat mengontrol diri ketika bermain game online, juga mereka yang mudah terkondisikan dengan lingkungan ketika bermain game online sehingga lupa dengan waktu yang telah dihabiskan.

Seseorang dapat mengalami adiksi disebabkan pada awal bermain game dilakukan hanya untuk kesenangan diri namun semakin hari hal tersebut mengambing alih dan mengendalikan kehidupan mereka, dan hal itu menjadi perilaku kebiasaan dan kepercayaan tentang diri mereka dalam bermain game (Sochting, 2014). Adiksi game online juga akan berdampak buruk terutama dari psikis, akademik, dan sosialnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dani dkk (2014) bahwa bermain game online yang dimainkan secara berlebihan maka akan berdampak negatif pada keseharian siswa di sekolah seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan

sekolah, tidak berkonsentrasi, bahkan bolos. Hal itu terjadi karena tidak adanya kontrol diri dari individu sehingga terjadi penyimpangan pada perilaku individu.

Menurut KBBI adiksi merupakan kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Istilah adiksi berasal dari bahasa latin *addico* yang artinya “diperbudak oleh” atau “terikat”. Adiksi diartikan sebagai penyalahgunaan alkohol, obat-obatan lain, zat dan perilaku tertentu yang dilakukan berulang (Smith, 2015:3). Menurut *World Health Organization* istilah adiksi game online disebut *Gaming Disorder* yaitu pola perilaku seorang pemain game yang gagal mengontrol perilakunya dalam bermain game dan apabila perilakunya semakin memburuk maka akan memberikan dampak pada aspek personal, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan dan aktivitas yang lainnya.

Fenomena penggunaan internet seperti game online yang saat ini bisa dilihat dari berbagai sumber salah satunya seperti yang dijelaskan Siste (2018) selaku praktisi kesehatan jiwa dari Departemen Psikiatri FK UI RSCM menjelaskan hal yang semakin memicu seseorang rentan terhadap kecanduan yaitu munculnya permainan dengan kategori *Massive Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG)*. Permainan ini dimainkan dengan beberapa pemain lain sehingga adanya interaksi satu sama lain antar pemain dalam mencapai kemenangan dalam permainan tersebut, hal ini yang membuat seseorang sulit melepaskannya (Sumber: <https://www.kemkes.go.id/>).

Hasil penelitian APJII (2018) terdapat grafik rata-rata yang menunjukkan penggunaan internet dalam satu hari adalah lebih dari 3-4 jam. Dalam grafik tersebut diperoleh persentase penggunaan internet lebih dari 8 jam menunjukkan persentase sebesar 19,6 %. Selain itu 91 % menunjukkan pengguna internet berada pada usia 15-19 tahun dimana usia tersebut berada pada masa remaja. Berdasarkan penelitian Kusumadewi (2009) penikmat game online di Indonesia adalah remaja dengan jumlah 54% ini menunjukkan bahwa remaja menikmati game online.

Selain kurangnya dalam mengontrol diri ketika bermain game, menurut Young

(2009) yang menjadi pengaruh remaja dalam bermain game yaitu tekanan di lingkungan sekitar seperti teman sebaya dan bahkan lingkungannya, hal ini dikarenakan remaja tidak dapat mengendalikan dirinya dan hal-hal yang mempengaruhi diluar dari dirinya ketika bermain game sehingga diperlukan lokus kendali yang baik. Pentingnya pengendalian diri pada individu ini untuk membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang berasal dari luar selain itu individu memiliki kesadaran mengenai masalah yang akan diperoleh dari bermain game online yang berlebihan (Masyita, 2016).

Lokus kendali menurut Robbins & Judge (Sulistin, 2012) merupakan keyakinan individu dalam menentukan nasib mereka sendiri. Konsep lokus kendali ini diusulkan Rotter yang merupakan ahli teori pembelajaran sosial. Rotter menekankan adanya kesatuan atau saling ketergantungan kepribadian di mana pengalaman dan interaksi seseorang secara terus menerus saling mempengaruhi (Rycman, 2008). Orientasi pada lokus kendali adalah keyakinan tentang hasil dari tindakan tergantung pada apa yang kita lakukan (internal) atau pada keadaan di luar kendali kita sendiri (Indurathy, *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Tanjung, Putra dan Aiyuda (2019) terhadap perilaku penggunaan internet menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi lokus kendali maka perilaku penggunaan internet semakin rendah. Hasil penelitian lain yang dilakukan Utami (2019) menjelaskan bahwa semakin tinggi lokus kendali pada remaja maka remaja tersebut memiliki tingkat kecanduan game yang rendah, sedangkan jika remaja memiliki tingkat lokus kendali yang rendah maka akan memiliki tingkat kecanduan game yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut lokus kendali memiliki peran pada seseorang yang mengalami adiksi, sehingga diperlukan lokus kendali yang baik pada diri seseorang agar pengguna game online akan dapat mengontrol dirinya ketika bermain.

Menurut Duffy & Atwarer (Rifai, 2013) lokus kendali merupakan bagian dari kepribadian yang berkaitan dengan keyakinan individu dalam mengontrol peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya atau lingkungan yang mengontrol kehidupannya.

Lokus kendali mengacu pada keyakinan tentang hubungan antara perilaku dan adanya *reward* dan *punishment*. Hal ini didefinisikan sebagai penilaian diri yang berkaitan dengan sejauh mana individu memandang diri dan memiliki peran dalam menentukan peristiwa (Rarrezani, 2015).

Lokus kendali dibagi menjadi dua yaitu lokus kendali internal dan lokus kendali eksternal. Individu dengan lokus internal percaya bahwa sumber yang mengatur peristiwa adalah dirinya sendiri sedangkan individu dengan lokus kendali eksternal percaya bahwa sumber peristiwa yang terjadi dipengaruhi oleh lingkungan luar (Feist dan Feist, 2008 : 522). Orang-orang dengan lokus kendali internal memiliki keyakinan bahwa hasil dari tindakan mereka merupakan upaya yang dilakukan sendiri dengan kemampuannya, sehingga dengan kemampuannya tersebut akan mengarah pada hasil yang positif. Sedangkan orang dengan lokus kendali eksternal percaya bahwa apa yang dilakukan tergantung pada faktor dari luar diri mereka (April, *et al.*, 2012). Seseorang dengan lokus kendali internal juga memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, mudah bergaul dan cenderung memiliki tujuan yang terarah dibandingkan dengan lokus kendali eksternal (Darshani, 2014).

Individu yang memiliki lokus kendali internal yang rendah cenderung mengalami adiksi game dikarenakan telah terikat pada kebiasaan sehingga tidak bisa lepas dari bermain game tanpa memperdulikan konsekuensi yang akan dialami oleh dirinya (Reza, 2018). Selain itu individu dengan lokus kendali internal yang rendah cenderung memiliki keyakinan atau pola pikir negatif yang dapat merusak diri, merasa tidak memiliki kontrol terhadap hidupnya sehingga menjadikannya cemas. Oleh karena itu diperlukannya keyakinan dan pola pikir baru yang adaptif (Nkmaturhna, 2015).

Adapun penelitian-penelitian lain terkait dengan lokus kendali dan adiksi game menyatakan bahwa seseorang yang memiliki lokus kendali eksternal lebih rentan mengalami adiksi karena cenderung terlibat dalam perilaku yang beresiko dan maladaptif dan mudah dipengaruhi oleh orang lain (Indumathy, *et al.*, 2018). Ini menggambarkan bagaimana lokus kendali memiliki dampak terhadap perilaku yang

dialami oleh remaja salah satunya yaitu pada remaja adiksi game online. Individu yang memiliki lokus kendali internal yang tinggi memiliki pengendalian yang baik terhadap perilaku mereka dan cenderung menunjukkan perilaku yang politis dibanding seseorang dengan lokus kendali eksternal (Achadiyah dan Laily, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan lokus kendali pada remaja yaitu dengan melakukan layanan konseling. Menurut ASCA (Yusuf, 2016) konseling merupakan bantuan yang dilakukan oleh orang yang profesional, terlatih dan tersertifikasi dengan menggunakan beberapa teknik untuk membantu peserta didik dalam upaya mengeksplorasi isu akademik, karir, pribadi dan sosial yang menghambat perkembangan kesehatan atau keberhasilan akademik. Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan seperti penelitian Fatimah dkk (2019) menunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan lokus kendali peserta didik yang mengalami stres akademik. Peserta didik dapat mengontrol persepsinya supaya dapat memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stres dengan yakin karena kebanyakan sumber stres terjadi karena pengaruh apa yang kita lihat atau dengar.

Penelitian Ituga (2017) mengenai teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan lokus kendali internal siswa dalam belajar di kelas. Setelah melakukan teknik latihan asertif siswa mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi atau mengubah cara berpikir, mengubah keyakinan dan perasaannya (mengenai diri sendiri dan lingkungan) yang salah dengan cara mempelajari keterampilan pengendalian diri dan strategi pemecahan masalah yang efektif.

Hussin, *et al.*, (2015) menunjukkan konseling kognitif perilaku singkat efektif untuk meningkatkan lokus kendali pada pengguna obat. Karena mereka yang memiliki lokus kendali internal yang tinggi mereka memiliki kemampuan untuk memutuskan kehidupan mereka, berbeda dengan lokus kendali eksternal yang tinggi cenderung melibatkan sekitar ketika membuat keputusan.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, peneliti menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam upaya membantu remaja dalam meningkatkan

lokus kendali pada remaja yang mengalami adiksi game. Konseling kognitif perilaku merupakan perpaduan antara dua pendekatan yaitu konseling kognitif dan konseling perilaku. Konseling kognitif perilaku berfokus pada komponen yang menekankan mengenali dan mengubah pikiran negatif yang tidak realistis dan keyakinan maladaptif (Corey, 2013).

Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan tingkah laku atau *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk mengambil langkah dalam mengubah pola pikir kemudian tingkah laku (Septinisa, 2017). Sejalan dengan konseling kognitif perilaku, remaja yang mengalami adiksi game mengharuskan mereka untuk terus aktif karena banyak yang telah mereka investasikan pada game yang mereka mainkan seperti waktu, energi dan bahkan uang. Selain itu lingkungan dari virtual game online juga memungkinkan penekanan yang rendah dalam mengontrol diri sehingga memungkinkan bawah sadar pemain untuk tetap bermain lebih lama (Young, 2011).

Konsep dari konseling kognitif perilaku menurut Corey (2013) adalah bagaimana cara manusia berpikir mengenai sebuah kejadian akan berdampak pada respon, perasaan, dan perilaku terhadap kejadian tersebut. Konseling kognitif perilaku juga mengajarkan individu untuk memantau pikiran mereka dan mengidentifikasi orang-orang yang memicu perasaan dan tindakan kecanduan agar mereka menemukan cara untuk mencegah kambuhnya kecanduan pada diri mereka (Young, 2011). Dalam hal ini konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan lokus kendali remaja yang mengalami adiksi karena dengan lokus kendali remaja dapat mengidentifikasi dan membuat kontrol diri dan membuat keyakinan pada dirinya dalam menentukan kehidupannya. agar tidak terpengaruh dengan lingkungan (Manichander, 2014).

Dengan demikian pendekatan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan lokus kendali pada remaja adiksi game online bertujuan memodifikasi pikiran dan perilaku yang disfungsi yang mengarah pada asumsi yang salah terkait dengan game online. Menurut Robbins dan Coulter (Febriyanti, 2018) ketika individu

dengan lokus kendali internal ia akan membuat keputusan dan bertanggung jawab dengan keputusan tersebut apakah hal itu baik atau buruk bagi dirinya sehingga ketika remaja telah memiliki lokus kendali internal yang tinggi maka mereka akan memiliki keputusan dalam mengontrol perilakunya dan membatasi dirinya ketika bermain.

B. Identifikasi Masalah

Penggunaan internet yang saat ini semakin banyak di Indonesia khususnya di kalangan remaja. Salah satu pemanfaatan teknologi internet yang banyak digemari oleh remaja yaitu game online. Namun dengan adanya penggunaan game online ini memiliki dampak positif dan negatif. Remaja yang tidak dapat mengendalikan dirinya ketika bermain game online akan membuat dirinya terus menerus bermain game dan tidak memperdulikan hal di sekitarnya hal ini disebut dengan adiksi game online. Untuk itu diperlukan adanya kontrol remaja agar dirinya dapat mengendalikan hal-hal yang membuat dirinya adiksi yaitu dengan meningkatkan lokus kendali.

Lokus kendali dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Individu yang mengalami adiksi game mengalami ketergantungan secara terus menerus sehingga mereka tidak dapat mengendalikan hal tersebut. Dengan pendekatan konseling kognitif perilaku diharapkan remaja dapat meningkatkan lokus kendali sehingga dapat mempertanggung jawabkan apa yang dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal yang akan terjadi pada dirinya dengan cara mengontrol perilakunya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan lokus kendali internal yaitu dengan melakukan layanan konseling. Layanan konseling yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang maladaptif dan menggantikannya dengan

pikiran adaptif dengan menyadarkan individu dari pola pikirnya, sehingga individu dapat mengidentifikasi pikiran mereka tentang game online dan dapat mengontrol dirinya ketika bermain.

C. Rumusan Masalah

Dari permasalahan yang telah dijelaskan di atas, di dapatkan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Seperti apa profil adiksi game online pada siswa SMAN 6 Tasikmalaya ?
2. Seperti apa profil lokus kendali pada siswa adiksi game online di SMAN 6 Tasikmalaya ?
3. Seperti apa rancangan konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan lokus kendali internal pada siswa adiksi game online di SMAN 6 Tasikmalaya ?
4. Seperti apa efektivitas dari konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan lokus kendali internal pada siswa adiksi game online di SMAN 6 Tasikmalaya ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui profil adiksi game online pada siswa di SMAN 6 Tasikmalaya
2. Untuk mengetahui lokus kendali pada siswa yang mengalami adiksi di SMAN 6 Tasikmalaya
3. Mengetahui rancangan konseling kognitif perilaku yang perlu dilakukan untuk meningkatkan lokus kendali pada siswa yang mengalami adiksi game online
4. Mengetahui efektivitas konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan lokus kendali siswa adiksi game online di SMAN 6 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam upaya pengembangan wawasan keilmuan bidang bimbingan dan konseling khususnya tentang konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan lokus kendali pada remaja adiksi game di SMAN 6 Tasikmalaya

2. Praktis

Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif dalam pemberian strategi dan intervensi konseling khususnya dalam mengubah pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang maladaptif.

Bagi peserta didik, diharapkan agar bermain game online dengan sewajarnya dan mengontrol diri agar tidak berdampak negatif yang merugikan diri

F. Sistematika Penulisan

Bab I

Berisi uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika penulisan.

Bab II

Berisi uraian tentang konsep adiksi game online yang berisi definisi adiksi game online, kriteria adiksi game online, dan etiologi adiksi game online, konsep lokus kendali yang berisi definisi lokus kendali, aspek lokus kendali, karakteristik lokus kendali, dan faktor yang mempengaruhi lokus kendali, konsep tentang konseling kognitif perilaku yang berisi sejarah, prinsip, tujuan konseling, proses dan tahapan konseling, dan metode dan teknik konseling, aplikasi konseling kognitif perilaku dalam berbagai setting serta konseptualisasi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan lokus kendali internal pada remaja yang mengalami adiksi game online. .

Bab III

Berisi uraian mengenai pendekatan, metode, dan desain penelitian, rancangan

lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrumen yang didalamnya memuat definisi operasional variabel, alat ukur dan kisi-kisi instrumen serta uji validasi instrumen dan skoring

Bab IV

Berisi Hasil dan Pembahasan

Bab V

Berisi Kesimpulan dan Saran