

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan internet menjadi komoditi penting dari setiap kebutuhan seseorang, karena memberikan manfaat didalamnya yaitu mempermudah dalam komunikasi dan memperingan suatu pekerjaan ataupun aktivitas. Lemmens et, all (2016) menyatakan bahwa pesatnya perkembangan internet saat ini benar-benar telah mengubah kehidupan pribadi manusia, gaya hidup, perilaku, cara komunikasi, dan cara sosialisasi dengan lingkungannya. Penggunaan internet sudah menjadi kebutuhan primer yang perlu dipenuhi bagi setiap orang, sehingga menjadikan penggunaan internet menjadi via komunikasi dan membantu dalam setiap sektor bidang dalam pekerjaan (Prasetiawan, 2016:117). Penggunaan internet menjadi komoditi penting dari setiap kebutuhan seseorang, karena memberikan manfaat didalamnya yaitu mempermudah dalam komunikasi dan memperingan suatu pekerjaan ataupun aktivitas. Namun selain memberikan manfaat, penggunaan terhadap internet memiliki dampak buruk diantaranya membuat seseorang terlalu bergantung pada sebuah alat yang menjadikan seseorang menjadi malas dan menginginkan sesuatu yang praktis (Kuss, 2013)

Menurut data Departemen Komunikasi dan Informasi Indonesia menunjukkan bahwa pengguna internet di komputer sebanyak 160 juta dan rata-rata menghabiskan waktu sebanyak 3 jam 30 menit, sedangkan penggunaan internet di *smartphone* sebanyak 338,2 juta pengguna. Pengguna yang mengakses internet baik di komputer maupun di *smartphone* berusia 16-64 tahun dengan menghabiskan waktu rata-rata selama 6-8 jam per hari. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet Indonesia dari paling teratas adalah YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Games Online, Twitter, Line, FB Messenger, LinkedIn, Pinterest, We Chat, Snapchat, Skype, Tik Tok, Tumblr, Reddit, Sina Weibo. Penggunaan internet di Indonesia sudah masuk pada 10 besar negara dengan tingkat kecanduan terparah se-asia yang dapat menyebabkan dampak negatif pada diri seseorang. Benz et, all (2005) penggunaan internet memiliki dampak bagi kesehatan seseorang diantaranya rasa sakit pada mata dan

punggung karna selalu melakukan aktivitas menatap layar komputer ataupun *smartphone* mereka.

Dampak positif yang disebabkan oleh internet diantaranya adiksi terhadap kepuasan yang diperoleh, salah satunya *game online*. Adanya internet pekerjaan dan aktivitas setiap orang menjadi jauh lebih mudah ketimbang surat menyurat biasa, begitu juga dengan mencari kesenangan yang terdapat dalam penggunaan internet, diantaranya *game online* (Griffiths et, all, 2014). Kesenangan yang diperoleh dari *game online* sebenarnya untuk mengatasi perasaan jenuh dari aktivitas yang dilakukan (Sanditaria, 2012).

*Game online* tentu memberikan dampak positif pada setiap permainannya, namun tentu memberikan dampak negatif. Menurut Király et, all (2015) mengemukakan bahwa beberapa orang bermain *game online* sedemikian rupa sehingga mengganggu kehidupan keluarga mereka, pekerjaan, pendidikan, tidur, hobi, dan hubungan sosial. Pernyataan itupun sependapat dengan yang dikatakan oleh Lemmens, Valkenburg, & Peter, (2011) bagi orang-orang ini, bermain *game online* bukan lagi kegiatan yang bermanfaat, tetapi kegiatan yang menyebabkan kerusakan pada kesehatan dan ekonomi.

Siswa merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online*. Maraknya perkembangan dunia internet membawa banyak pengaruh bagi pelajar, salah satunya dengan kehadiran *game online* (Ariantoro, 2016). Price (2011) mengatakan bahwa permainan *game online* memiliki sifat adiktif atau membawa candu yang mengakibatkan siswa yang sudah mengenal *game online* akan cenderung terpengaruh, baik secara langsung maupun tidak. Sedangkan menurut Nuhan (2016) menjelaskan bahwa *game online* bisa mempengaruhi jadwal kehidupan siswa sehari-hari, diantaranya dapat mengubah sikap siswa menjadi malas belajar dan tidur tidak pada waktunya, sehingga tidak heran jika orang yang bermain *game online* akan menjadi adiksi. Lemmens (2009) mengatakan bahwa dampak jangka panjang dari kegiatan bermain game online ialah menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja bahkan *game online* yang telah menjadi industri bernilai milyaran *dollar* kini diminati oleh berbagai

kalangan, pria maupun wanita, baik usia anak-anak hingga orang dewasa. Selain itu Stavropoulos (2018) mengemukakan bahwa *game online* dapat berdampak sangat serius terutama pada perkembangan atau psikis seseorang seperti meningkatnya perasaan mudah marah, perilaku agresif, dan sulit mengontrol diri.

Studi pendahuluan terhadap penelitian yang dilakukan di sekolah pada bulan September 2020, peneliti mencoba untuk menggali informasi terhadap sekolah yang akan diteliti pada fenomena dan siswa yang akan menjadi objek penelitian. Dari studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh informasi dari guru bk dan wali kelas bahwasannya di bulan agustus sampai saat ini sekolah mulai memberlakukan pembelajaran baik di kelas maupun ujian sekolah dilakukan lebih banyak menggunakan *smartphone* dan secara daring, sehingga siswa lebih leluasa dalam mengakses pembelajaran ataupun hal lainnya termasuk permainan atau *game online*. Siswa yang sudah mengenal *game online* tidak mampu mengontrol dirinya sendiri untuk berhenti bermain. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Young & Abreu (2010) mengatakan bahwa seorang pakar adiksi *game online* di amerika serikat dari *Nottingham Trent University* yaitu Jeroen S Lemmens & Mark Griffiths mengungkapkan hasil penelitiannya pada anak usia belasan tahun hampir bermain *game online* setiap hari dan sulit mengontrol diri, yang lebih mengkhawatirkan pemain *game online* bermain paling sedikit selama 30 jam perminggu. Selain itu, Wahyuni (2017) berpendapat bahwasannya seseorang ketika bermain *game online* memiliki daya tarik seperti gambar tiga dimensi yang membuat permainan semakin terasa nyata sehingga dapat hidup, bergerak, bertransaksi, melakukan aktivitas sehari-hari, mendapatkan pekerjaan, sampai mencari pasangan di dunia virtual atau maya sehingga sulit mengontrol untuk berhenti bermain.

Kepuasan yang diperoleh dari bermain *game online* memiliki berbagai penyebab alasan siswa tidak dapat mengontrol diri. Lemmens (2011) mengatakan bahwa penyebab seseorang yang bermain *game online* dikarenakan kurangnya kepuasan dan kesenangan dari aktivitas sehari-hari sehingga untuk meraih kesenangan itu seseorang bermain *game online* dalam di sela-sela kehidupannya sehari-hari. Selain itu Sanditaria (2012) menyatakan bahwa perilaku adiksi

terhadap *game online* dapat disebabkan oleh ketersediaan yang mudah dan bertambahnya jenis-jenis *game online* dipasaran yang semakin pesat seiring dengan perkembangan teknologi. Sedangkan Syahrani (2015:87) mengatakan bahwa siswa yang tidak memiliki fasilitas *game online* dirumahnya, tersedia warung-warung internet (warnet) yang menyediakan fasilitas *game online*, kondisi ini membuat siswa menjadi lebih mudah untuk bermain *game online* dimana saja dan kapan saja tanpa mengenal waktu, yang akhirnya menyebabkan siswa menjadi adiksi dan memunculkan gejala aneh, seperti rasa tak tenang pada saat keinginan bermain tidak dipenuhi.

Orang yang memiliki adiksi *game online* yang lebih parah adalah menghabiskan waktu dalam setiap harinya mengakibatkan kurang beraktivitas seperti makan, minum, belajar, bahkan berinteraksi dengan orang-orang terdekatnya. Jannah (2015) mengemukakan bahwa seseorang yang adiksi internet maupun *game online* akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun. Senada dengan yang dikatakan Price (2011: 89) menyatakan adiksi *game online* menyebabkan seseorang tidak bisa mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman, dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta tidak bisa mendapatkan pengetahuan atau mengalami akademik yang menurun.

Waktu luang pada anak usia sekolah membuat anak semakin mudah bermain *game* karena banyak waktu luang yang dimilikinya dan kesempatan untuk bermain *game online* sembunyi-sembunyi, seperti saat di rumah dan saat di sekolah seperti di jam istirahat bahkan di jam pembelajaran dimulai. Persada (2017) seseorang yang mengalami adiksi terhadap *game online* bisa saja mengorbankan waktu, kesehatan dan keuangan, hal ini dikarenakan kesenangan yang diberikan dalam permainan *game online* membuat seseorang menjadi banyak mengorbankan segala hal, seperti uang ataupun harta benda lainnya.

Pernyataan itu pun sejalan menurut Sanditaria (2012) yang menyatakan bahwa ketika waktu bermain *game online* seseorang pemain tidak dapat berhenti ketika sudah mulai bermain *game online*.

Orang yang sulit berhenti untuk tidak bermain *game online* dan waktu luang siswa baik dirumah ataupun di sekolah tentu menyebabkan adiksi atau ketergantungan terhadap apa yang dilakukannya. Lee (2011: 208) mengemukakan seseorang yang adiksi *game online* dapat dilihat dari komponen adiksi yakni *excessive use* yang mana seseorang tersebut melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Seseorang dikatakan adiksi *game online* adalah jika menghabiskan waktu lebih dari 4 jam atau lebih untuk bermain *game online* atau yang lebih ekstrim bermain lebih dari 30-70 jam per minggu, (Kuss, 2013). Senada dengan yang dikemukakan oleh Liem, Delfabbro, & Dobler (2018) mengatakan bahwa penggunaan dengan jangka waktu 2 jam per hari disebut *light viewer*, sedangkan penggunaan dengan jangka waktu 4 jam perhari disebut *heavy viewer*. Sedangkan Lemmens (2009) mendefinisikan adiksi *game online* adalah perilaku yang sulit dikendalikan dan penggunaan yang berulang atau kompulsif dengan menghasilkan masalah sosial dan kesehatan.

Kementerian Komunikasi dan Informasi (2020) menyebutkan bahwa jumlah gamer di Indonesia mencapai 100 juta orang di tiga bulan terakhir ini, yakni dari bulan november 2020 sampai januari 2020, hal tersebut dikarenakan distribusi game online sudah merambah ke *smartphone* dan sudah merambak ke berbagai kalangan usia dan gender dari 16-25 tahun sedangkan usia 26-40 tahun lebih banyak dimainkan oleh laki-laki. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Renaldi (2019) menyebutkan bahwa tingkat adiksi game online pada Sekolah Menengah Kejuruan sangatlah tinggi mencapai 82,90% dari jumlah 177 siswa. Sedangkan yang peneliti lakukan pada Sekolah Menengah Kejuruan yang lain menunjukkan tingkat durasi siswa bermain game online begitu tinggi mencapai 66,7 % dari 161 siswa.

Dampak yang ditimbulkan dari *game online* begitu pesatnya dikalangan remaja, khususnya siswa di sekolah. Oleh karena itu perlu penanganan dari guru bk yang perlu dilakukan diantaranya pemberian intervensi dengan cara konseling.

Wibowo (2017) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Program layanan bimbingan dan konseling memiliki empat komponen yang diantaranya layanan responsif, penanganan adiksi *game online* terhadap kondisi siswa pada saat ini diperlukan layanan responsif agar kesejahteraan kondisi siswa terhadap pencapaian tugas perkembangan dan fleksibilitas psikologi menjadi lebih baik (Hasby, 2017).

Yusuf & Nurisan (2006) mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu memberikan layanan yang profesional kepada siswa diantaranya meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan/penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi, dan layanan konsultasi ditambah layanan advokasi, serta kegiatan pendukung meliputi aplikasi instrumentasi, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, alih tangan kasus dan kepastakaan. Selain itu, guru bk memberikan implikasi pada individu untuk berkembang dari segala keunikannya yang disesuaikan dengan pengalaman, kebutuhan, dan masalah individu itu sendiri agar mencapai pribadi yang optimal.

Penanganan konseling adiksi tentu sudah dilakukan baik pada adiksi *game online* maupun adiksi yang lainnya dengan berbagai pendekatan konseling yang pernah dilakukan dan cukup berhasil, namun meski begitu masih ada kekuarangan dalam sesi konseling yang dilakuakan. Penanganan yang pernah dilakukan pada saat konseling untuk adiksi menggunakan konseling berorientasi hipnosis diantaranya penurunan rokok (Carmody, 2017), intervensi untuk tembakau (Herring, 2019), penggunaan rokok (Dickson-Spillmann, Haug, & Schaub, 2013) bahkan ada yang menggunakan pendekatan lain seperti Konseling Keluarga (Laili & Nuryono, 2015), konseling klien senter (Griffiths, Kuss, & L King, 2012), konseling kognitif perilaku (Li & Wang, 2013), konseling naratif (Graham, 2014).

Peneliti mencoba dengan pendekatan konseling berorientasi hipnosis karena riset-riset terdahulu menunjukkan bahwa hipnosis mampu melakukan penanganan konseling dengan permasalahan adiksi, selain itu peneliti mencoba dengan konseling berorientasi hipnosis karena konseling berorientasi hipnosis cenderung bisa mengakses langsung pada kondisi yang lebih fokus dalam menerima sugesti untuk perubahan yang ingin dicapai. Pernyataan ini senada dengan yang dikatakan oleh Ericksonian (Sapp, 2014:45) mengatakan bahwa hipnosis dipandang sebagai keadaan yang berubah yang ditandai dengan relaksasi otot, penurunan tekanan darah, dan laju pernapasan yang lebih lambat. Selain itu Ericksonian (Sapp, 2014:47) memandang ketidaksadaran sebagai sumber pengetahuan yang dapat membantu klien menuju perubahan terapeutik. Penggunaan hypnosis dalam penanganan konseling sudah dilakukan dan dikenal dengan istilah konseling berorientasi hipnosis.

Menurut James (2010) mengatakan bahwa konseling berorientasi hipnosis digunakan sebagai penanganan yang menciptakan keadaan relaksasi untuk mengakses keadaan positif individu dan digunakan untuk meningkatkan respon individu untuk berubah. Model yang dilakukan selama sesi hipnosis biasanya dengan cara memberikan penanganan kepada individu untuk merasa nyaman dan relaks dimana individu mudah diberikan sugesti yang positif untuk produktivitas. Pernyataan itu pun sejalan dengan yang dikatakan oleh Spigel (2004) bahwasannya ketika individu memasuki kondisi hipnosis dapat menyebabkan relaksasi, menghilangkan stres, dan memusatkan perhatian. Selain itu menurut Hawkins (2006) mengatakan bahwa teknik-teknik yang digunakan dalam hipnosis dapat digunakan untuk merangsang ingatan-ingatan untuk menghasilkan respon pengendalian diri sehingga memudahkan dalam proses perubahan yang diharapkan.

## B. Identifikasi Masalah

Penggunaan internet menjadi komoditi penting dari setiap kebutuhan seseorang, karena memberikan manfaat didalamnya yaitu mempermudah dalam komunikasi dan memperingan suatu pekerjaan ataupun aktivitas. Namun selain memberikan manfaat, penggunaan terhadap internet memiliki dampak buruk diantaranya membuat seseorang terlalu bergantung pada sebuah alat yang menjadikan seseorang menjadi malas dan menginginkan sesuatu yang praktis. Dampak positif yang disebabkan oleh internet diantaranya adiksi terhadap kepuasan yang diperoleh, salah satunya *game online*. Bagi orang-orang ini, bermain *game online* bukan lagi kegiatan yang bermanfaat, tetapi kegiatan yang menyebabkan kerusakan pada kesehatan dan ekonomi. Siswa merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh dampak *game online* karna dapat mengubah sikap siswa menjadi malas belajar dan tidur tidak pada waktunya, sehingga tidak heran jika orang yang bermain *game online* akan menjadi adiksi. Kepuasan yang diperoleh dari bermain *game online* memiliki berbagai penyebab alasan siswa tidak dapat mengntrol diri. Orang yang memiliki adiksi *game online* yang lebih parah adalah menghabiskan waktu dalam setiap harinya mengakibatkan kurang beraktivitas seperti makan, minum, belajar, bahkan berinteraksi dengan orang-orang terdekatnya. Dampak yang ditimbulkan dari *game online* begitu pesatnya dikalangan remaja, khususnya siswa di sekolah. Penanganan adiksi *game online* terhadap kondisi siswa pada saat ini diperlukan layanan responsif agar kesejahteraan kondisi siswa terhadap pencaopaian tugas perkembangan dan fleksibilitas psikologi menjadi lebih baik.

## C. Rumusan Masalah

1. Seperti apa gambaran umum adiksi *game online* pada siswa SMKN 1 Tasikmalaya?
2. Bagaimana model konseling berorientasi hipnosis terhadap mereduksi adiksi *game online* di SMKN 1 Tasikmalaya?
3. Bagaimana efektivitas mereduksi adiksi *game online* menggunakan model konseling berorientasi hipnosis pada siswa SMKN 1 Tasikmalaya?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui gambaran umum adiksi *game online* pada siswa.
2. Mengetahui model konseling berorientasi hipnosis terhadap mereduksi adiksi *game online* di SMKN 1 Tasikmalaya.
3. Mengetahui efektivitas mereduksi adiksi *game online* menggunakan model konseling berorientasi hipnosis pada siswa.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep adiksi *game online* terutama tentang intervensi yang diberikan dalam menangani adiksi *game online* pada remaja khususnya guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 1 Tasikmalaya.

##### **2. Praktis**

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menyumbangkan keilmuan dan kontribusi intervensi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dan cara terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah adiksi *game online* pada remaja khususnya siswa bimbingan dan konseling SMK Negeri 1 Tasikmalaya.

#### **F. Sistematika Penulisan**

BAB I : Latar Belakang, Rumusan Masalah, Identifikasi Masalah, Tujuan Penelitian, & Sistematika Penulisan

BAB II : Definisi, Kriteria, Etiologi, Penanganan, Konsep, model Konseptualisasi *Treatment*

BAB III : Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi atau Sampel Penelitian, Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, & Teknik Pengumpulan & Analisis Data.

BAB IV : Hasil Penelitian & Pembahasan

BAB V : Kesimpulan & Rekomendasi