

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi massa saat ini telah memberikan dampak yang besar bagi masyarakat, terutama setelah ditemukannya internet yang saat ini semakin populer di kalangan masyarakat. Banyak kemudahan yang bisa Anda dapatkan hanya dengan mengakses internet. Keberadaan Internet tentunya bukan lagi sesuatu yang asing di kalangan masyarakat saat ini. Perkembangan teknologi saat ini semakin maju. Tentu saja banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan fitur atau program yang dihasilkan di internet. Dengan hadirnya Internet tentunya memudahkan aktivitas manusia, seperti aktivitas sektor publik yang memanfaatkan Internet untuk memudahkan pelayanan, komunikasi antar masyarakat, sehingga dapat meningkatkan kecepatan dan kualitas layanan. pelayanan publik.

Hampir semua orang menggunakan Internet. Melalui Internet tentunya dapat membantu banyak pihak dari berbagai kalangan dan kepentingan. Salah satu produk teknologi yang terus berkembang dan sangat populer di masyarakat khususnya di kalangan remaja saat ini adalah game online. Siswa yang masih duduk di bangku sekolah menengah atas juga memanfaatkan internet sebagai sarana untuk berkomunikasi satu sama lain, mencari informasi dan menghilangkan kebosanan belajar.¹

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan Budiyan, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan jumlah pengguna Internet di Indonesia sebanyak 200,26 juta jiwa atau 64,7 juta jiwa dari total penduduk. Masalah kecanduan pengguna internet di Indonesia terutama terjadi pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan

¹Dhea Regita Nungdyasti dan Dhea Regita Nungdyasti, "Penerapan Konseling Kelompok Perilaku dengan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII di SMP N 2 Sidoarjo", *Artikel, Bimbingan dan konseling*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, h. 46.

sekolah menengah atas (SMA) usia 14-20 tahun, hingga 30 persen. Para peneliti telah menunjukkan bahwa penggunaan Internet secara terus-menerus mempengaruhi masalah kesehatan psikologis dan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan gangguan obsesif-kompulsif. Penggunaan game online yang berlebihan juga berdampak pada siswa sehingga sulit berkonsentrasi pada pelajaran sekolah dan menurunkan minat sosial siswa untuk berkomunikasi dengan teman secara tulus atau langsung serta ingin berteman hanya berdasarkan kesukaannya. memainkan hobi yang sama.

Saat ini, game online tidak hanya dapat dimainkan di warung internet, tetapi juga di ponsel yang memiliki koneksi Internet. Kemajuan teknologi saat ini telah menciptakan berbagai fitur dan aplikasi canggih pada telepon genggam atau sering disebut smartphone yang membuat game online mudah diakses, sehingga game online dapat dimainkan dimana saja termasuk di rumah dan di sekolah. Ponsel menjadi kebutuhan utama banyak orang di berbagai kalangan karena setiap orang membutuhkan alat komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal ini membuat seseorang membawa ponsel kemana-mana. Besar kemungkinan seseorang yang memiliki telepon genggam yang berisi game online akan memainkannya dimana saja untuk mengisi waktu luangnya sehingga berujung pada kecanduan terhadap game online.

Kecanduan game online memaksa remaja menghabiskan lebih banyak waktu di depan komputer atau smartphone, sehingga menghambat komunikasi dengan teman seusianya. Namun sebaliknya, jika ia mampu mengatur waktu dan mengembangkan perilaku yang baik, maka dengan sendirinya seseorang dapat mengendalikan kecanduannya terhadap game online. Hal ini memberikan dampak positif bagi pengguna game online, dimana mereka dapat mengatur aktivitas sehari-harinya dengan mengatur waktu bermain game dan belajar atau bekerja. Namun jika tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak buruk bagi para pemainnya. Tentunya hal ini sangat membutuhkan bantuan dan bimbingan dari luar diri Anda. Oleh karena itu penelitian ini harus diangkat. Sebab jika tidak dimunculkan maka akan sangat sulit bagi pemain untuk mengontrol dirinya ketika sudah merasa kecanduan game online.

Kecanduan *game online* juga dirasakan oleh para siswa di SMK Assa'diyyah Kirig Mejobo Kudus, sebagaimana data yang peneliti dapatkan melalui guru BK terdapat 5 siswa yang kecanduan *game online*.² Dari data yang peneliti peroleh bahwa siswa yang kecanduan *game online* memiliki perilaku yang kurang konsisten, kurang fokus dalam belajar serta kurang memperhatikan waktu.

Melihat hal tersebut, maka dampak dari kecanduan *game online* dapat menyebabkan individu bertingkah laku tidak konsisten atau plin-plan. Artinya apa yang dilakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Misalkan siswa yang sudah kecanduan *game online*, biasanya bertingkah laku tidak sesuai pada saat belajar ataupun tidak saat belajar. Saat melihat hal tersebut, perlu dilakukan tindakan konseling individu bagi siswa yang memiliki perilaku dan sikap kurang baik, agar siswa bisa konsentrasi dalam belajar, berkata jujur maupun yang lainnya.

Dari segi sosial, siswa yang kecanduan *game online* lebih mengalami kesulitan dalam hal bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, karena kesehariannya lebih asik bermain HP atau gadgetnya dari pada bermain dengan teman-teman sebayanya. Dari segi kesehatan, dampak dari bermain *game online* ini mengakibatkan siswa lupa waktu, lupa waktu belajar, lupa waktu makan. Sehingga dapat mengganggu jadwal istirahat, jadwal belajar dan juga waktu makan, yang akan menimbulkan penyakit pada tubuh siswa tersebut. Selain itu dampak yang paling umum yang bisa terjadi pada siswa yang telah kecanduan *game online* adalah ketidak mampuannya dalam mengatur emosi, siswa cenderung marah-marah, berkata kasar dan tidak memiliki *self management*.³

Kecanduan sendiri dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat di kontrol sehingga dapat melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Kecanduan *game online* yang di alami oleh para siswa, dapat mempengaruhi diri

²Wawancara dengan BK SMK Assa'diyyah Kirig Mejobo Kudus, Tahun 2021/2022, 7.

³ Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intesitas Pengaruh *Game Online* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta" *Jurnal Konseling Gusjigang*, Volume 3 No. 1, Juni (2017).

individu dan keadaan keadaan individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ancaman yang paling umum saat seseorang kecanduan adalah ketidakmampuan dalam mengatur emosi yang tidak sesuai dalam perilaku.⁴

Menurut Sumadi, Suryabrata menyatakan bahwa nasehat diri tentang ciri-ciri kepribadian dalam situasi tertentu seseorang bisa saja berkata jujur dan terkadang seseorang menjadi pembohong dan keesokan harinya orang tersebut mungkin baik lalu berbohong lagi dan seterusnya untuk menutupi. Apa yang dia pikirkan? Dan dalam kasus lain, diri yang ada menjadi suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berpikir, mengingat dan mengamati sesuatu.⁵

Kemunculan situs game online dalam beberapa tahun terakhir dapat dijadikan sebagai fenomena perilaku yang mencela diri sendiri. Tanpa disadari, para pengguna teknologi yang kecanduan game online seolah memiliki budaya tersendiri yang terekspresikan melalui situs game online, bahkan dari saat mereka bangun hingga tertidur kembali. Ada siswa yang mempunyai kebiasaannya masing-masing, misalnya siswa biasanya bisa fokus menulis atau mengerjakan tugas, ada pula yang menulis dan mengerjakan tugas sambil bermain game online. Tidak hanya itu, pelajar yang bisa dikatakan kecanduan game online seringkali memainkan game online tanpa mengenal waktu. Pelajar yang kecanduan game online biasanya menghabiskan seluruh waktunya hanya untuk bermain game online. Sebagai guru BK Iva Puji Ardayani, beliau mengatakan bahwa fenomena kecanduan game internet di sekolah sangat mengganggu proses pembelajaran, juga siswa sering mengabaikan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, dan juga siswa menjadi kurang bersosialisasi karena sibuk dengan hal-hal yang ada di sekolah. Internet, permainan, tidak hanya. bahwa siswa juga mempunyai cara tersendiri dalam bermain game online, baik mempunyai waktu luang atau tidak, siswa selalu mempunyai gawai dimana-mana untuk bermain game

⁴ Sapto Irawan, Dina Siska W, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik", *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 7, No. 1, April (2021).

⁵Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), 248.

online, dan sering terjadi prestasi akademik siswa di sekolah menurun. Dan tak jarang siswa ketahuan bermain game online saat proses belajar mengajar sedang berlangsung di kelas.⁶

Dalam mengatasi permasalahan ini, dunia pendidikan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat berperan penting dalam mengatasi kecanduan *game online* yang terjadi dikalangan siswa. Bimbingan konseling merupakan salah satu cara yang dapat memberikan bantuan dalam mengentaskan permasalahan kecanduan *game online*. Karena, didalam bimbingan dan konseling ada terdapat layanan dan teknik yang sangat dapat membantu dalam proses mengentaskan permasalahan *game online*. Dalam hal ini, bimbingan yang diberikan, baik bentuk, isi dan tujuan, serta aspek-aspek penyelenggaraannya tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, bahkan justru menunjang kemampuan siswa untuk dapat memahami norma-norma tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus ditemukan ada beberapa peserta didik yang asyik bermain *game online* di dalam kelas, dikantin, diparkiran ada juga di depan kelas bergerombol. Dan juga ada yang ditemukan saat jam pembelajaran peserta didik diam-diam bermain game online dengan cara menaruh HP nya di laci meja sehingga banyak guru yang mengajar tidak mengetahuinya. Peserta didik menghabiskan waktu istirahatnya untuk bermain *game online* bukan untuk jajan di kantin dan berinteraksi dengan teman karena peserta didik sudah kecanduan *game online* sehingga tidak bisa meninggalkannya walaupun di ruang lingkup sekolah.⁷

Dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus guru BK memberikan layanan bimbingan konseling yaitu dengan menerapkan konseling individu menggunakan teknik *self management* sehingga peserta didik yang kecanduan game online bisa menemukan alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya.

Penelitian ini nantinya akan memberikan dampak bagi guru dan siswa untuk dapat mencegah dan bahkan kecanduan

⁶Iva Puji Ardayani, wawancara oleh penulis, 03 Desember, 2022, wawancara 2, transkrip

⁷ Hasil Observasi di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus

game online. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "**Implementasi Konseling Individu Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus**".

B. Fokus Penelitian

Dalam sebuah penelitian, perlu dilakukan tahap-tahap berfikir dan bertindak secara ilmiah. Selain itu juga perlu dilakukan perumusan masalah secara teoritis terhadap seluruh aktivitas dan tindakan yang telah, sedang dan akan dilakukan oleh peneliti. Salah satu hal dalam penelitian adalah membatasi pokok permasalahan dalam penelitian, jika pokok permasalahan sudah ditetapkan, maka langkah berikutnya membatasi ruang lingkup permasalahan agar penelitian yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Batasan merupakan penjelasan terhadap ketepatan ruang lingkup masalah yang diteliti. Adapun batasan penelitian ini adalah lebih fokus pada anak yang kecanduan *game online* dengan kategori tingkat kecanduan sudah sampai lupa waktu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian dan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus?
2. Apa faktor yang mendukung dan menghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus?
3. Bagaimana hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan suatu target yang hendak dicapai dalam melaksanakan suatu kegiatan, berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis faktor yang mendukung dan menghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.
3. Untuk mengetahui hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah ilmu kepastakaan Pendidikan Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Sebagai bahan acuan untuk penelitian lanjut penilaian bidang konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian dapat memberikan pertimbangan kontribusi bagi para guru, masyarakat dalam memberikan konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa.
 - b. Memperkaya khasanah keilmuan pendidikan Islam.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan yang akan penulis susun dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal ini, terdiri dari: halaman judul, persetujuan pembimbing, pengesahan kelulusan, pernyataan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, halaman abstraksi, halaman daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Pada bagian ini memuat garis besar yang terdiri dari lima bab, antara bab satu dengan bab lain saling berhubungan karena merupakan satu kesatuan yang utuh, ke lima bab itu adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini meliputi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat dari penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi tentang kajian teori yang berisi tentang teori-teori yang digunakan dalam penyusunan skripsi meliputi teori implementasi konseling individu, meliputi: pengertian konseling individu, komponen konseling individu, asas konseling individu, tujuan layanan konseling individu, dan pendekatan dan unsur kegiatan layanan konseling individu. Teknik *self management*, meliputi: pengertian teknik *self management*, tujuan teknik *self management*, langkah-langkah teknik *self management*, dan kelebihan dan kekurangan teknik *self management*. *Game online*, meliputi: pengertian *game online*, jenis-jenis *game online*, ciri-ciri kecanduan *game online*, faktor penyebab kecanduan *game online*, dan dampak bermain *game online* pada siswa. Penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, uji keabsahan data, dan analisis data.

BAB IV : DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang gambaran umum obyek penelitian, deskripsi data penelitian, yaitu: implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game*

online siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, faktor yang mendukung dan menghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus. Pembahasan yang meliputi: analisis pembiasaan membaca *juz amma* di pagi hari siswa kelas 4 MI NU Wahid Hasyim Rahtawu Gebog Kudus, analisis implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus, analisis faktor yang mendukung dan menghambat dalam implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus dan serta analisis hasil implementasi konseling individu teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan *game online* siswa di SMK Assa'idiyyah Kirig Mejobo Kudus.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi tentang rangkuman hasil penelitian yang ditarik kesimpulan dari analisis data dan pembahasan. Saran berisi perbaikan yang berkaitan dengan penelitian.

3. Bagian Akhir

Bab ini meliputi: daftar pustaka, daftar riwayat pendidikan dan lampiran-lampiran.