**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dewasa ini sudah sedemikian pesatnya. Awalnya, ilmu pengetahuan dan teknologi lahir dari pemikiran manusia yang berusaha untuk mempermudah kegiatan-kegiatannya. Seiring dengan perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang semakin maju. Salah satu hasil dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ialah jaringan internet.

Internet merupakan salah satu media global yang mampu memberikan hiburan dan informasi untuk manusia dalam memenuhi hasrat hidupnya seperti informasi, komunikasi, interaksi, edukasi, hiburan dan lain lain. Di lihat dari sisi hiburan salah satu layanan internet yang sedang ramai digunakan adalah *game online*. *Game online* adalah game komputer yang dapat dimainkan oleh multipemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan dari perusahaan penyedia jasa online atau dapat diakses langsung (mengunjungi halaman web yang bersangkutan) atau melalui sistem yang disediakan dari perusahaan yang menyediakan permainan tersebut. *Game online* merupakan permainan elektronik melalui internet yang saat ini sangat menjamur di masyarakat apalagi di kalangan remaja dan anak-anak. Menurut Poetoe (2012) *game online* adalah game yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan di dalam PC/laptop atau gadget serta menggunakan media internet sehingga user dari berbeda tempat pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama. Pengaruh globalisasi ini sangat cepat menyerang anak-anak yang sedang berada pada masa bermain, yang menjadi masalah pada pembahasan ini adalah bukan tentang *game online* nya namun yang menjadi masalah adalah ketergantungan pada aktivitas bermain *game online* ini bagi sebagian anak, *games online* memiliki sifat adiktif atau candu sehingga waktu anak banyak dihabiskan untuk bermain *game online*.

Menurut Hapsari (2010) Fenomena *game online* ini muncul sejak tahun 2000-an, namun sepertinya pada tahun inilah merupakan puncak dari fenomena game online tersebut. Tidak hanya itu, pasalnya semakin berkembangnya teknologi, pasar *game online* mengalami peningkatan. Salah satu hal yang mendukung ialah pasar ponsel pintar *(gadget)* juga makin laris, dengan demikian aplikasi *game online* yang dijajakan gratis dipasar aplikasi pun tak mengalami hambatan. Oleh karena itu, *game online* tidak hanya dapat diakses melalui PC/laptop saja tapi juga dapat dimainkan melalui gadget yang dapat diakses dimana saja dengan menggunakan kuota internet. Pada tahun ini *game* yang ramai diminati masyarakat dari anak – anak sampai dewasa ialah diantaranya *Clash Of Clans* (COC), *Get Rich*,  *Farm Village, Case Criminal* dan sebagainya*.*

Dengan maraknya *game online* dimasyarakat*,* terkhusus pada remaja diusia sekolah menyebabkan tingginya minat kebiasaan bermain *game online.* Kebiasaan bermain *game online* ini memiliki dampak bagi psikologis anak. Jika anak bermain game dengan bijak, tentu tidak akan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak. Menurut Poetoe (2012) menyebutkan bahwa *game online* dapat membuat anak mahir menggunakan teknologi misalnya komputer dan gadget, yang menjadi masalah adalah dampak *game online* yang membuat anak menjadi ketergantungan akibat kebiasaan bermain *game online* yang berlebih karena setelah anak ketergantungan bermain *game online* anak dapat menghabiskan sebagian besar waktunya di depan komputer/laptop dan gadget sehingga menurut pandangan psikologi hal ini dapat menghambat perkembangan sosial anak. Anak yang mengalami kebiasaan bermain *game online* yang berlebih akan mengurangi waktu belajar dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama, di perkirakan anak akan menarik diri pada pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Salah satu contoh kasus yang baru-baru saja terjadi pada awal april 2016 akibat kebiasaan bermain *game online,*  dua kereta api bertabrakan didekat perbatasan Jerman – Austria yang menewaskan 11 orang penumpangnya dikarenakan petugas sinyal asik bermain *game online.* Tabrakan yang dianggap sebagai yang terburuk dijerman sejak 1998 dimana akibat terlalu serius bermain *game online* petugas sinyal memberi sinyal dan menekan tombol yang salah saat mengeluarkan sinyal bahaya. (Kompas.com, 2016)

Oleh karena itu sangat dibutuhkan penanganan sejak dini untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu penelitian sebelumnya mengenai kebiasaan bermain *game online* yang telah dilakukan oleh Wijayanti & Muhari (2010) yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Uji Tanda terdapat penurunan frekuensi dan durasi bermain video games subjek setelah diberikan konseling kelompok dengan strategi *self management* yaitu dalam waktu 3 minggu penurunan rata-rata 5 kali bermain dengan durasi turun 1 jam per permainan. Jadi dapat disimpulkan setelah penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management*, subjek bisa mengurangi kebiasaan bermain video games mereka. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian menggunakan teknik yang sama dengan tujuan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK dan guru mata pelajaran pada tanggal 11 januari 2016, ditemukan beberapa fenomena yang terjadi kaitannya dalam kebiasaan bermain *game online* pada siswa dalam lingkungan sekolah utamanya di SMAN 1 Tinggimoncong. Hal tersebut ditunjukkan dengan siswa sulit mengatur waktu, tidak konsentrasi dalam belajar, merasa gelisah jika tidak bermain *game online* dalam sehari, sekalipun mereka sedang melakukan aktivitas belajar di kelas mereka tetap membuka *game online* melalui aplikasi gadget*,* dalam hal ini pada saat proses belajar mengajar sedang berlangsung, kurang berinteraksi dengan teman sebayanya akibat keasyikan bermain *game online*. Sehingga kebiasaan bermain *game online* lama kelamaan bila tidak diatasi akan berujung ketergantungan atau lebih parahnya mengakibatkan kecanduan. Hal ini juga diperkuat dengan penyebaran skala kebiasaan bermain *game online* yang dilakukan peneliti pada siswa kelas X tahun ajaran 2015/2016 SMAN 1 Tinggimoncong pada tanggal 1-2 Februari 2016. Dari hasil penyebaran skala kebiasaan bermain *game online*, diperoleh data bahwa dari 154 orang siswa kelas X yang mengisi angket terdapat 13 (8,4%) siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 18 (11,7%) yang berada pada kategori tinggi, 73 siswa (47,4%) berada pada kategori rendah dan 50 (32,5%) siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan penyebaran skala kebiasaan bermain *game online* tersebut, diketahui siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi berjumlah 31 siswa. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong mengalami kebiasaan bermain *game online*.

Kebiasaan bermain *game online* yang dialami oleh siswa disebakan oleh lingkungan pergaulan siswa. Lingkungan siswa berperan penting dalam membentuk pola perilaku siswa. Oleh karena itu, untuk mengatasi kebiasaan bermain *game online* yang dialami oleh siswa, maka peneliti berusaha untuk melakukan modifikasi lingkungan agar siswa dapat lebih baik dalam mengontrol perilakunya. Adapun konseling atau treatmen yang berhubungan adalah konseling behavioristik. Salah satu teknik yang digunakan dalam behavioristik adalah *self management*

*Self management* merupakan teknik yang dapat membantu siswa atau mengarahkan perilakunya sendiri. Uno (2012), mengemukakan definisi konseptual *Self Management*  adalah perilaku siswa yang bertanggungjawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depannya. Sehingga perilaku kebiasaan bermain *game online* bisa dikurangi. Oleh karena itu, dalam mengelola diri maka siswa akan mampu menyadari dan mengontrol perlakuan terhadap penggunaan teknologi dan mampu mengatur kegiatan serta tanggung jawab.

Berkaitan dengan hal itu, perlu dilakukan upaya penyelesaian masalah tersebut melalui penelitian dengan pendekatan eksperimen, dengan judul “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Game Online pada* Siswa SMA Negeri I Tinggimoncong”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

* + - 1. Bagaimanakah gambaran teknik *self management* di SMA Negeri 1 Tinggimoncong?

1. Bagaimanakah gambaran perilaku kebiasaan bermain *game online*  pada siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong sebelum dan setelah diberi teknik *self management* ?
2. Apakah penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kebiasaan bermain *game online*  pada siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong?

**C. Tujuan Penulisan**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran teknik *self management* di SMA Negeri 1 Tinggimoncong.
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku kebiasaan bermain *game online* siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong sebelum dan setelah diberi teknik *self management*.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa SMA Negeri 1 Tinggimoncong.

**D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
   1. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa. Disamping itu untuk menambah bahan kepustakaan yang telah ada, dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
   2. Bagi peneliti, sebagai bahan banding atau bahan referensi bagi peneliti yang ingin mengkaji permasalahan yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online*.
2. Manfaat praktis
3. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam memberikan layanan kepada siswa.
4. Bagi siswa, sebagai wadah untuk mengurangi perilaku kebiasaan bermain *game online*, melaksanakan kegiatan dan tanggung jawab dengan baik, mengontrol dan mengelola diri baik pada pikiran, perasaan dan perbuatan, serta memiliki perasaan bebas untuk mengontrol diri dalam hal yang sewajarnya.
5. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.