

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dari masa ke masa terus mengalami peningkatan sehingga memudahkan untuk mengakses informasi, berbagai aplikasi yang dihasilkan oleh kemajuan teknologi seperti aplikasi game. Dalam menggunakan teknologi manusia harus bijak supaya tidak terjerumus kedalam situasi negatif.¹ Untuk menggunakan internet manusia harus mampu mengontrol diri agar tidak terjerumus kedalam hal-hal negatif, terutama dalam bermain *game online* yang terus mengalami perkembangan.

Game online sebagai hasil dari kemajuan teknologi merupakan sebuah permainan digital yang sedang marak sekarang ini. *Game online*, banyak dijumpai diberbagai kalangan khususnya kalangan remaja. *Game online* muncul pertama kali pada tahun 1960, ketika komputer dapat digunakan untuk bermain game oleh dua orang yang berada diruangan yang sama.

Di Indonesia, *game online* pertama kali muncul dan berkembang pada pertengahan tahun 90-an. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, *game online* juga mengalami perkembangan yang pesat. Pada saat ini, *game online* telah berkembang dengan pesat dan mulai menjadi gaya

¹ Arniwati dan Budiarto R, *Dampak Tologi Terhadap Kehidupan Rohani Anak Dan Remaja*, Gandum Mas. (Malang, 2019), 2.

hidup anak remaja sekarang ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, bahwa bermain game menjadi daya tarik yang mengalihkan perhatian dan konsentrasi dari kegiatan belajar.²

Dengan berkembangnya *game online*, sebagai gaya hidup anak remaja sekarang ini, ada berbagai dampak yang ditimbulkan baik secara positif maupun negatif. Adapun dampak positifnya adalah memudahkan remaja dalam berkomunikasi dengan banyak orang, remaja juga dapat menemukan permainan-permainan yang kreatif dan menantang yang bisa membantu kreativitas remaja. Selain memberikan dampak positif, *game online* juga memberikan dampak negatif kepada para pemainnya.

Game online bisa menghabiskan waktu para pemainnya. Sebagian pemain *game online* menghabiskan waktu secara berlebihan didalam bermain dan waktu-waktu tersebut pada dasarnya adalah waktu yang seharusnya dihabiskan untuk kegiatan yang telah terjadwal, seperti istirahat, membantu orang tua di rumah, waktu untuk keluarga, waktu untuk mengerjakan tugas. Selain itu, dampak lain yang ditimbulkan dari main *game online* adalah menghabiskan banyak uang untuk membeli paket data untuk digunakan bermain online yang tidak ada manfaatnya bagi anak remaja. Selain itu, dampak lain yang ditimbulkan dari main *game online* adalah berbahaya terhadap kesehatan, tingkat depresi pada remaja, merusak mental emosional

² Roesmala Dewi Fransiska Iriani, *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Andi, 2019), 152.

remaja terganggu, etika dan perilaku anak yang negatif, gangguan komunikasi dengan keluarga, dan mengalami gangguan tidur. Sehingga dari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh *game online* ini bisa disimpulkan bahwa kecanduan terhadap *game online* merupakan hal yang sangat berbahaya bagi anak termasuk remaja.

Seperti yang terjadi di dalam kehidupan remaja di Jemaat Bambangbuda, *game online* merupakan hal yang baru bagi remaja dikarenakan jaringan internet baru muncul belum lama ini. Kebanyakan remaja menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Akibatnya, remaja tidak aktif lagi mengikuti ibadah persekutuan, tidak fokus dengan ibadah yang dilakukan, khususnya ibadah remaja dikarenakan mereka lebih berfokus pada *game online* dan hanya bercerita tentang keseruan dalam bermain *game online*.

Selain itu, dampak lain yang muncul dari permainan *game online* terhadap anak remaja di Jemaat Bambangbuda, penulis mendapatkan data awal dimana beberapa remaja memainkan *game online* secara berlebihan dan menghabiskan waktu hanya untuk bermain *game online* sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online*. Kebanyakan remaja memainkan *game online* tidak mengetahui manfaat dari apa yang dilakukan dan berdasarkan pengamatan awal didapatkan informasi bahwa ketika anak-anak berkonsentrasi pada permainan game mereka, mereka menunjukkan perubahan perilaku. Misalnya, ketika seorang anak tengah terlalu terlibat

dalam bermain *game online* dan orang tuanya memintanya untuk melakukan sesuatu, anak tersebut menolak untuk mengikuti perintah orang tuanya dan malah lebih mementingkan gamenya daripada melakukan apa yang diperintahkan orang tuanya. Dalam kasus-kasus tertentu, anak tersebut bahkan sering mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tuanya saat emosi. Selain itu, apabila orang tuanya memberi nasihat tentang sesuatu kepada anak tersebut, anak tersebut berubah perilaku, tidak mendengarkan dengan baik, atau malah memberikan candaan atau emosi yang dilontarkan oleh anak tersebut. Dampak lain yang ditimbulkan dari kecanduan *game online* ini yakni berbahaya terhadap kesehatan, merusak mental emosional remaja, etika dan perilaku anak yang negatif, gangguan komunikasi dengan keluarga. Olehnya sangat perlu diberikan bimbingan bagi anak remaja yang kecanduan *game online* sehingga anak mengalami perubahan perilaku dari yang tidak baik menjadi baik. Oleh sebab itu remaja yang kecanduan *game online* hendaknya terus menuntun dan mengarahkan anak remaja sehingga remaja tidak terjerumus pada hal-hal negatif yang dapat merusak/merugikan dirinya sendiri, keluarga, gereja, dan juga dalam masyarakat.³Oleh karena itu, sangat penting dilakukan pendampingan bagi anak remaja yang kecanduan permainan *game online*. Peran majelis gereja untuk terus menuntun dan mengarahkan anak remaja sehingga remaja tidak

³ Tresi Suriani (orang tua remaja), Wawancara dengan Penulis, Mamasa: Indonesia tanggal 5 September 2023.

terjerumus pada hal-hal yang negatif yang dapat merusak atau merugikan dirinya sendiri, keluarga, gereja, dan masyarakat.

Namun, sejauh ini arahan atau bimbingan yang dilakukan terhadap remaja yang kecanduan *game online* hanya sebatas teguran atau nasehat semata dan juga hanya dilakukan pembinaan yang hanya beberapa kali saja tanpa ada melakukan pendekatan secara intim dengan anak sehingga anak cenderung acuh tak acuh terhadap apa yang dikatakan orang tua/pihak gereja kepadanya. Remaja yang kecanduan *game online* membutuhkan pertolongan dari orang lain untuk mengatasi masalahnya. Olehnya pelayanan konseling merupakan salah satu bentuk pertolongan yang dapat diberikan kepada remaja yang kecanduan *game online*. Gambar Allah sebagai Penolong menjadi landasan teologis dari konseling pastoral. Allah selalu hadir dan menolong manusia dalam menghadapi masalahnya. Dalam konseling pastoral, konselor hadir dan mendampingi konseli untuk menghadapi masalahnya.

McLeod berpendapat bahwa, tugas layanan konseling merupakan pemberian kesempatan kepada klien dalam mengeksplorasi, menemukan, dan cerdas dalam menghadapi sesuatu.⁴ Dalam dunia Kekristenan, konseling menjadi ilmu terapan yang menjadi konseling pastoral. Konseling pastoral merupakan bentuk pelayanan pastoral yang dilakukan oleh seorang

⁴ Selverter M. Tacoy, *Membimbing Dengan Hati*, Media Grac. (Jakarta, 2011), 79.

konselor kepada konseli yang mengalami masalah dalam kehidupannya.⁵ Peran seorang konselor sangat dibutuhkan untuk menolong orang-orang agar menjadi pribadi yang bisa mengenal dirinya serta bisa mengatasi masalahnya dengan sendiri. Dalam melakukan konseling, seorang konselor perlu juga memahami berbagai teori atau pendekatan dalam konseling sesuai dengan masalah yang dihadapi klien.

Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, merupakan sebuah pendekatan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, adalah salah satu metode yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu remaja mengatasi kecanduan *game online*. *Cognitive Behavior Therapy* konselor membantu remaja untuk mengubah pola pikir dan perilaku tersebut melalui teknik kognitif dan perilaku dengan mengubah pemikiran dan perasaan klien, diharapkan klien dapat mengubah tindakan dari negative menjadi positif.⁶ Pada akhirnya, tujuan dari *Cognitive Behavioral Therapy* adalah untuk membantu konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan berpikinya, seperti percaya bahwa *game online* adalah satu-satunya teman untuk menghilangkan stres dan sahabat yang dapat memahami dirinya. Dengan demikian, diharapkan bahwa metode ini akan membantu konseli dalam mengembangkan keselarasan kognitif dan emosi. Teknik tersebut sangat membantu klien untuk mengubah cara pikirnya

⁵ Totok S. Wirysaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2021), 25.

⁶ A. Kasandra Oemardjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 6.

terlebih khusus bagi anak remaja yang kecanduan *game online* bahwa akan ada dampak yang ditimbulkan dari *game online* ini dan akan berimbas pada perilakunya.

Fokus *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk memperbaiki perilaku yang menyimpang atau tidak baik, yang kemudian diubah menjadi pikiran dan perasaan yang lebih baik. Perubahan ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku dari yang negatif menjadi yang positif. Dengan *Cognitive Behavior Therapy*, konselor dapat membantu remaja tersebut menghentikan kecanduan *game online*.

Melihat permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melihat lebih dalam tentang: *Efektifitas Konseling Pastoral Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Remaja Yang Kecanduan Game Online*.

B. Fokus Masalah

Untuk mencapai tujuan penelitian maka harus ditentukan fokus penelitian agar masalah yang diteliti harus didalami dan tidak boleh melebar. Adapun fokus penelitian dalam penulisan ini adalah efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja tahun yang kecanduan *game online*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian dibuat sebagai berikut: Bagaimana efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* terhadap remaja?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi masalah kecanduan *game online* pada remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Tulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan kepada Lembaga Institut Agama Kristen Negeri Toraja (IAKN Toraja) secara khusus mengenai topik "Efektifitas konseling pastoral melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap remaja yang kecanduan *game online*" dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa pascasarjana pada konsentrasi pastoral konseling khususnya dalam matakuliah konseling kristen dan dijadikan sebagai sumber informasi atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Praktis

- a. Penulis, untuk mengetahui dan mendalami bagaimana menerapkan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap remaja yang kecanduan *game online*.
- b. Gereja, membantu dalam memberikan edukasi kepada anak remaja terkait dampak dari kecanduan *game online* dengan cara melakukan layanan konseling pastoral melalui pendekatan CBT.
- c. Orang tua harus membantu anak-anaknya mengawasi dan mengawasi mereka saat bermain *game online* agar mereka menikmati kegiatan yang lebih bermanfaat.
- d. Remaja, memberikan pemahaman bagi anak remaja mengenai dampak kecanduan *game online*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini disusun sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Dalam bagian ini yang akan dibahas yaitu: latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Kajian Teori

Dalam bab ini akan diuraikan tentang definisi konseling pastoral, Alkitab sebagai dasar konseling pastoral, fungsi konseling pastoral, tujuan

konseling pastoral, pengertian *cognitive behavior therapy*, konsep dasar *cognitive behavior therapy*, karakteristik *cognitive behavior therapy*, prinsip *cognitive behavior therapy*, teknik *cognitive behavior therapy*, tahapan *cognitive behavior therapy*, dampak penerapan *cognitive behavior therapy* terhadap remaja yang kecanduan *game online*, pengertian remaja, perkembangan remaja, pengertian *game online*, pengertian kecanduan *game online*.

BAB III: Metodologi Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan tentang metode penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, waktu dan tempat penelitian, informan, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : Pemaparan Hasil Penelitian dan Analisis

BAB V : Penutup terdiri dari Kesimpulan dan saran