

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi membawa dampak pada berbagai aspek, termasuk aspek kehidupan dan aspek hiburan. Jika dulu hiburan banyak dilakukan secara langsung dengan melibatkan banyak orang, kini hiburan juga bisa dinikmati secara *online*, salah satunya yaitu *game online*. *Game online* pada awalnya dibuat sebagai sarana hiburan. Oleh karena itu bermain *game online* dalam batas wajar dianggap sebagai hal yang normal. Namun, masalah muncul ketika seseorang menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game online*, Mengganggu aktivitas sehari-hari. Sehingga, *American Psychological Association* (APA) sejak 2018 mengklasifikasikan kecanduan *game online* sebagai salah satu gangguan mental dan psikologis.¹ Perkembangan teknologi mendorong peningkatan penguasaan *game online* secara berlebihan yang memunculkan berbagai persoalan di berbagai kalangan terutama pada anak-anak.

Pada masa covid-19, peningkatan industri *game online* di Indonesia sangat berkembang pesat karena *game online* menjadi salah satu hiburan yang dapat diakses pada masa pembatasan sosial skala besar. Sehingga,

¹ Ahmad Saifuddin, Psikologi siber *Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital* (Kencana, 2023).97

pada tahun 2023 BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan bahwa dari jumlah penduduk indonesia yang mencapai 278,69 juta jiwa, Niko Partners memperkirakan ada 180 juta orang atau 64,5% penduduk indonesia merupakan *gamers*.²

Permainan *game online* memberikan dampak signifikan terhadap proses pembelajaran peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar, hingga perguruan tinggi. Ketergantungan terhadap *game online* dapat memicu kecenderungan bermain secara berlebihan yang akan berdampak negatif terutama dalam aspek akademik dan aspek sosial. meskipun *game online* memungkinkan adanya interaksi sosial dengan pemain lainnya, namun sering kali permainan ini membuat individu mengabaikan kehidupan sosial didunia nyata.³ maka, perlu adanya keseimbangan dalam penggunaan *game online* agar tidak mengganggu aspek akademik dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Apabila dimainkan secara wajar dan dalam durasi yang normal maka akan berdampak positif dan dianggap sebagai hiburan.

Muhammad Farhan Dwizar dan Fauziah Nasution dalam tulisannya, menyatakan bahwa apabila *game online* dimainkan secara terus-menerus maka seseorang akan menghabiskan waktu hanya untuk bermain.

² Amelia Ichlasa Ellavie, (14 Agustus 2023)., *Pertumbuhan industri game indonesi di 2023 melambat*., Diakses pada tanggal 5 maret 2025 (<https://hybrid.co.id/post/niko-partners-pertumbuhan-industri-game-indonesia-di-2023-melambat/>)

³ Misbah Z Asyiqah, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Terhadap Kecenderungan Bermain Game Online di Smp Negeri 31 Banjarmasin.," *universitas islam kalimantan MAB* 3. no.2. (2021):47-49.

Berdampak pada rendahnya pemahaman dalam belajar, sering lalai dalam menjalankan kewajiban beribadah, begadang hingga larut malam, bahkan tidak mampu menjaga pola tidur yang baik.⁴ Jadi, penggunaan *game online* yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 5 Tana Toraja, dimulai pada awal Februari 2025. Dari 32 siswa pada kelas X.6 ditemukan bahwa ada 7 siswa yang menunjukkan preferensi dalam bermain game online, ditandai dengan siswa yang sering begadang sehingga terlambat datang di sekolah, tidur di dalam kelas pada saat belajar, menghabiskan waktu bermain game dari pada menyelesaikan tugas sekolah.⁵ Informasi ini didapatkan dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling. Dalam kaitannya dengan permasalahan maka, perlu diberikan layanan untuk mengakomodir sejumlah permasalahan secara bersama-sama seperti layanan konseling kelompok.

Berbagai metode yang telah diusulkan untuk mengurangi preferensi bermain *game online*, salah satunya ialah konseling kelompok dengan teknik *self control*. Metode ini dipilih karena melalui diskusi peserta akan memahami perasaan satu sama lain dan berbagai pengalaman. Selain itu, siswa yang bermasalah tidak merasa sendirian sehingga termotivasi untuk

⁴Dwisar et.al, "peran bimbingan konseling dengan teknik self control dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa," *jurnal bimbingan dan konseling* 9 no 1 (2024): 303

⁵ Awal Februari 2025 saat PPL di SMAN 5 Tana Toraja

mau berubah. Penelitian menunjukkan bahwa, konseling kelompok dimanfaatkan sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dan menumbuhkan motivasi untuk mau berubah. Selain itu, akan membantu peserta menyelesaikan permasalahan pribadi melalui interaksi dan dinamika dalam kelompok baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional.⁶ Teknik *self control* adalah suatu potensi dan kemampuan seorang individu dalam melakukan sesuatu yang sesuai dengan aturan yang berlaku, mampu mengambil keputusan, bahkan mampu mengontrol, membimbing, mengarahkan dan terlebih mampu menjadikan sesuatu lebih positif.⁷ Sehingga, metode konseling kelompok dengan teknik *self control* merupakan pendekatan yang *efektif* dalam mengurangi preferensi *game online*. Pendekatan ini membantu individu mengembangkan strategi untuk mengendalikan perilaku mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun dukungan sosial yang penting untuk dipulihkan.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis termotivasi untuk meneliti judul tentang penerapan konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi preferensi bermain *game online* siswa SMA negeri 5 Tana Toraja pada Kelas X6.

⁶ Reza Muhammad Ridho "efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online siswa" *indonesian journal of guidance and counseling* 2, no. 1 (2021): 22

⁷ Nija et.al "bimbingan kelompok teknik self efektif mengurangi kecanduan game online siswa SMA sederajat Surabaya" *jurnal bimbingan konseling* 4, no 2 (2020): 154-156

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, masalah yang hendak di kaji yaitu bagaimana penerapan konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi preferensi bermain *game online* siswa kelas X6 SMA Negeri 5 Tana Toraja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk menerapkan konseling kelompok teknik *self control* dalam mengurangi preferentasi bermain game online pada siswa kelas X6 SMA Negeri 5 Tana Toraja.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumbangsih pemikiran bagi mahasiswa IAKN Toraja, khususnya pada prodi Bimbingan Konseling Kristen (BKK) dan secara khusus pada mata kuliah praktikum layanan konseling kelompok.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk semua pihak, yang terutama untuk pihak-pihak ini:

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan *self control* sehingga dapat mengurangi kecanduan *game online* dan meningkatkan fokus belajar.

b. Bagi Guru

Diharapkan dapat memberikan metode intervensi yang lebih efektif dalam menangani siswa yang mengalami kecanduan *game online*

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk mengetahui kondisi yang akan dihadapi serta memperluas pengetahuan.