

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi telah merambah pada berbagai aspek kehidupan, dalam hal ini termasuk teknologi digital dengan daftar pengguna merambah kepada seluruh lapisan masyarakat tanpa dapat diseleksi, tidak terkecuali anak-anak usia sekolah.¹ Berkaitan dengan hal ini yang perlu diwaspadai oleh para orang tua dan para pendidik adalah perkembangan permainan anak-anak yang berbasis internet misalnya *game online*. Perlunya kewaspadaan yang serius karena permainan yang sedemikian sangat menyenangkan dan digemari oleh anak-anak, sehingga dikhawatirkan dapat menimbulkan adanya kecanduan bagi penggunanya.²

Anak-anak usia sekolah jika tidak dapat dijauhkan dari permainan digital sepertihalnya *game online*, memerlukan adanya pengawasan dari pihak orang-orang yang berkompetensi misalnya orang tua, hal demikian diperlukan untuk menghindari terjadinya kecanduan bagi anak terhadap permainan *game online*.³ Kecanduan pada *game online* ini ditengarai oleh kenyataan bahwa saat anak masih usia sekolah, dengan ciri khas secara berlebih dalam memanfaatkan permainan *game online* dan tidak memperdulikan waktu serta

¹Ariesani Hermawanto dan Melaty Anggraini, *Globalisasi, Revolusi Digital dan Lokalitas: Dinamika Internasional dan Domestik di Era Borderless World*, (Yogyakarta: LPPM Press, 2020), hal. 36.

² Luluk Asmawati, Peran Orang Tua dalam Pemanfaatan Teknologi Digital pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Volume 6 Issue 1(2022).82-96.

³ M. Taufik Amrillah. Peran Orang Tua di Era Digital. *Zuriah Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume 1 No. 1,2020*.23-36.

lingkungan sosialnya, sehingga hampir seluruh kegiatan primernya seperti belajar terkalahkan oleh permainan *game online*.⁴ Menurut Chou sebagaimana dikutip Rudianto seseorang yang terkena gangguan kecanduan *game online* umumnya akan menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* sekurang-kurang 14 jam atau bisa lebih pada setiap harinya.⁵

Bermain memang bagian utama dari kehidupan anak-anak, maka tidak tepat apabila anak-anak dikekang dan tidak boleh untuk mengeksplorasi diri dengan bermain.⁶ Eksplorasi diri anak dalam dunia bermain tentunya memerlukan pengawasan dan perhatian misalnya berkaitan dengan pemilihan jenis permainannya, manajemen waktunya dan sebagainya.⁷ . Sebab, selain anak harus bermain ia harus belajar termasuk belajar untuk melakukan sosialisasi kepada keluarga dan lingkungan sosial sekitarnya.

Pada masyarakat Jawa sejak dahulu dikenal permainan anak-anak dan bahkan anak-anak berperan dengan sesamanya dalam permainan itu, misalnya bermain *gobaksodor*, *betengan*, *dakon*, dan sebagainya.⁸ Permainan-permainan tradisional itu saat sekarang sudah hampir punah dan tergeser oleh permainan berbasis teknologi di antaranya menggunakan *gadget*.⁹ Namun

⁴ Mimi Ulfa, *Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Remaja di Mabes Game Center Jalan HR. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru*, (JOM. Fisip Vol. 4 No. 1 Februari 2017), hal. 4.

⁵Novianti Paradila Rudianto, *et.al.*, “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* pada Dewasa Awal di Desa Mondoke”, *Jurnal Sublimapsi*, (Vol. 1 No. 1 Tahun 2020), hal. 52.

⁶ Muhammad Hasbi, Sri Wahyuningsih, *Pentingnya Bermain bagi Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020), hal. 6.

⁷ -----, *Bermain Bahasa di Rumah dalam Melaksanakan belajar dari Rumah*, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020) , hal. 3.

⁸ Iswarti, *Permainan Tradisional Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hal. 74.

⁹*Ibid.*,hal. 18.

permainan menggunakan *gadget* itu sangat berbeda sekali teknik permainannya dengan permainan-permainan yang telah disebutkan tadi. Permainan *game online* biasanya dengan teknik “*single player* yaitu dengan melawan mesin, di mana seorang pelaku permainan akan menang jika mereka dapat memperoleh skor tinggi.”¹⁰ Sekitar tahun 1990-an, telah bermunculan permainan-permainan yang di dalamnya melibatkan diri pemain kedalam kegiatan permainan secara online.¹¹ Pemain dapat membuat perlakuan semauanya untuk membuat arah permainan itu, misalnya membuat situasi baru, membuat modifikasi karakter tokoh tertentu, serta memainkan peran senjata”.¹² Dalam perspektif inilah permainan *game online* ditengarai berpengaruh negatif pada pelakunya, karena pelaku dapat membentuk karakternya sendiri. Hal inilah yang dapat merusak mental anak karena mengakibatkan anak menjadi kecanduan main *game online* selain dampak negatifnya terhadap mental pemainnya. Sementara itu WHO telah menetapkan bahwa kecanduan *game online* sebagai penyakit. “Secara resmi kecanduan *game* sudah dikategorikan sebagai suatu gangguan mental oleh *World Health Organization* (WHO).¹³ Kecanduan *game* masuk dalam *Klasifikasi Statistik Internasional Penyakit dan Masalah Kesehatan Terkait* (ICD) dan sudah diklasifikasikan sebagai penyakit”.¹⁴

¹⁰Annisa Maulida, *et.al.*, *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Remaja*, (Samarinda: Universitas 17 Agustus 1945, t.th.), hal. 108.

¹¹Fadjri Kirana Anggraeni, “Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern”, *Bulletin Psikologi*, (Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Volume 23 Nomor 1, Juni 2005), hal. 1.

¹²*Ibid.*

¹³Ade Heryana, *Kecanduan Game Online (Internet Gaming Disorder)*, (Makalah tidak diterbitkan Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul), hal. 3.

¹⁴Novianti Paradila Rudianto, *et.al.*, “*Hubungan ...*”, hal. 52.

Kecanduan *game online* dapat berpengaruh negatif pada beberapa aspek dan sendi-sendi kehidupan. “*Game online* merupakan penyakit yang mempunyai pengaruh negatif terhadap kesehatan jiwa seseorang. Secara kasat mata akibat yang ditimbulkan oleh pengaruh *game online* antara lain kesehatan psikologis, aspek edukatif, aspek komunikasi sosial dan aspek perekonomian”.¹⁵ Indikasi bahwa “kecanduan” *game online* sebagai penyakit, menunjukkan bahwa terhadap seseorang yang kecanduan *game online* harus dilakukan rehabilitasi. Rehabilitasi ini ditujukan untuk merehabilitasi ulang kondisi mental pecandu agar dapat hidup normal seperti layaknya. Oleh karena itu diperlukan teknik dan metode yang tepat agar seseorang dapat sembuh dari kecanduan.

Permasalahan teknik mengatasi kecanduan *game online* banyak dilakukan penelitian oleh para ahli, antara lain oleh Ferdian yang melakukan penelitian tentang penerapan teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Penerapan teknik *self control* ini peran konselor lebih dominan sehingga konseli seolah selalu dikontrol oleh konselor yang memungkan baginya untuk melakukan tindakan kepura-puraan, sedangkan positifnya penerapan teknik *self control* konseli mampu mengantisipasi keadaan dengan baik.¹⁶ Pada sisi lain Safitri melakukan penelitian kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi kecanduan *game online*.

¹⁵Eryzal Novrialdy, Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya, *Buletin Psikologi*, (Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri, 2019, Vol. 27, No. 2, 2019), hal. 151.

¹⁶ Eva Yuanita Ferdian dan Fitriana Dyah Wulandari, *Implementasi Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19*, (Jurnal Bikotetik [Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik] Volume 05 Nomor 01 Tahun 2021, 1-48).

Kelebihan teknik ini adalah pelaksanaannya cukup sederhana, mengubah perilaku secara langsung melalui perasaan dan sikap, dan dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok. Sedangkan kelemahannya adalah membutuhkan waktu yang lama, dapat membuat bosan.¹⁷ Dua penelitian tersebut merupakan teknik yang diterapkan oleh peneliti dalam penelitiannya dalam rangka menanggulangi kecanduan *game online*.

Teknik kontrak perilaku dipandang peneliti sebagai suatu teknik yang cukup elegan untuk diterapkan kepada konseli guna mengatasi kecanduan *game online*. Permasalahannya penerapan teknik kontrak perilaku ini cenderung bersifat swakelola terhadap diri sendiri yang dirangsang oleh stimulus yang dibuat bersama antara konseli dan konselor.¹⁸ Penerapan teknik ini dilakukan melalui sebuah perjanjian di antara dua orang atau lebih yaitu antara konselor dan konseli guna menyepakati ketentuan perilaku tertentu seperti apa adanya sehingga perilaku itu dapat diterima oleh keduanya melalui pemberian penguatan (*reinforcement*) dan penghargaan (*reward*) ketika klien atau konseli melakukan perbuatan yang baik sesuai dengan kesepakatan kontrak yang telah disepakati bersama sehingga konseli akhirnya memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilaku positifnya

¹⁷ Nadiya Safitri, Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 (Lampung: Skripsi tidak diterbitkan, 2020).

¹⁸ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui setiap Konselor*, ter. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 405.

tersebut”.¹⁹ Maka pelaksanaan teknik kontrak perilaku ini cenderung dilakukan secara individual.

Bimbingan secara individual melalui kontrak perilaku untuk anak yang kecanduan *game online* memang sangat penting dalam upaya melakukan rehabilitasi. Perlu dideteksi berbagai penyebab kecanduan sekaligus formula yang tepat guna membantu melepaskan diri dari kecanduannya. Lebih dari itu, dengan adanya kontrak perilaku keterikatan klien atau konseli dengan konselor akan sangat membantunya dalam menyelesaikan permasalahan kecanduan, karena dengan adanya kontrak perilaku berarti mengikat timbulnya respon dan *reward* atas perubahan yang ditampilkan. Hal ini penting dilakukan karena menurut “analisa psikologi behaviorisme perilaku manusia itu dapat berubah atau dapat dimodifikasi melalui pemberian rangsangan (*stimulus*) pada lingkungannya”.²⁰ Melalui kontrak perilaku inilah anak yang kecanduan *game online* diberi stimulus dengan pengawasan untuk membantunya agar bisa melepaskan diri dari kecanduannya.

Analisis dari fakta lapangan sebagaimana paparan sederhana di atas akhirnya menggugah semangat penulis untuk mengangkat permasalahan upaya mengatasi permasalahan kecanduan *game online* dalam sebuah judul skripsi “Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung”.

¹⁹Dwi Putri Sintiasari & Muchamad Nursalim, *Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa kelas VII-D SMP Negeri 2 Gresik*, (Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri, t.th), hal. 104.

²⁰*Ibid.*

B. Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian sebagaimana paparan pada latar kajian belakang masalah di atas masih sangat umum sifatnya. Maka akan menjadi lebih jelas dan terarah apabila permasalahannya dibatasi pada titik masalah tertentu.

Berkaitan dengan tema penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada permasalahan teknik dan tingkat hasil yang diperoleh dari tindakan. Yaitu penerapan teknik kontrak perilaku dalam bimbingan kepada siswa yang memiliki kecanduan *game online* dan pencapaian hasil setelah dilakukan proses bimbingan melalui teknik kontrak perilaku. Secara lebih jelas permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Adakah pengaruh penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian merupakan aktivitas yang bertujuan (*teleologis*). Sesuai dengan pokok permasalahan yang telah dikemukakan pada rumusan masalah di atas dapat dikemukakan rumusan tujuan penelitian ini adalah:

- Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan *game online* siswa kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi penulis terhadap khazanah ilmiah dalam hal yang berkaitan dengan upaya membantu mengatasi problema siswa yang kecanduan *game online* dengan menerapkan teknik kontrak perilaku.

2. Secara Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah/Guru

Bagi kepala sekolah atau guru hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan referensi dalam rangka mengatasi berbagai permasalahan siswa yang bermasalah dengan pemanfaatan *gadget* atau *game online*.

b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi untuk penyelesaian permasalahan anak-anaknya yang kecanduan *game online*.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan atau pintu masuk untuk mengadakan kajian pendahuluan terhadap hasil penelitian secara lebih mendalam karena penelitian ini hanya belum menyentuh pada aspek-aspek yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat solutif.

E. Penegasan Istilah

1. Secara Konseptual

Guna menghindari kesalahpahaman memaknai judul penelitian tentang “Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung” ini, maka perlu dikemukakan penegasan istilahnya. Adapun kalimat atau istilah yang perlu dijelaskan adalah:

a. Teknik kontrak perilaku

Yang dimaksud dengan teknik kontrak perilaku sudah dijelaskan oleh para ahli antara lain dikemukakan bahwa teknik kontrak perilaku adalah “kesepakatan antara dua orang atau lebih secara tertulis bahwa mereka semuanya memiliki suatu kesepakatan untuk terlibat dalam suatu perilaku yang telah ditentukan bersama”.²¹

b. Kecanduan *game online*

Kalimat yang perlu dimaknai adalah kecanduan *game online*. Kecanduan adalah “situasi tertentu yang dapat menjadikan seseorang memiliki sifat tergantung kepada sesuatu yang lainnya, baik ketergantungan yang bersifat fisik maupun psikis”.²² Adapun *game online* adalah “suatu permainan digital yang hanya dapat dimainkan permainannya oleh suatu perangkat yang berhubungan dengan jaringan internet dan memberikan kemungkinan bagi pelakunya untuk melakukan hubungan dengan pengguna-pengguna lainnya yang secara

²¹ Erford, *40 Teknik...*, hal. 405.

²² Novrialdy, “Kecanduan ...”, hal. 150.

bersamaan mengakses *game* yang sama atau bersesuaian dalam waktu yang bersamaan pula”.²³ Dengan demikian kecanduan *game online* yang dimaksud pada kajian ini adalah suatu situasi ketergantungan terhadap permainan digital yang terhubung dengan internet, yang kondisinya memungkinkan pemain berhubungan dengan pemain-pemain lainnya yang secara bersamaan dapat mengakses *game* yang sama pula.

Berdasarkan keterangan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan judul penelitian ini adalah penelitian ilmiah tentang konseling dengan teknik melakukan kontrak melalui suatu kesepakatan secara tertulis di antara dua orang individu atau lebih, dalam hal ini konselor dan konseli, agar terlibat dalam sebuah perilaku yang ditentukan guna mengatasi ketergantungan konseli terhadap permainan digital atau permainan yang berhubungan dengan jaringan internet yang memungkinkan adanya hubungan antara pemain satu dengan pemainlainnya untuk mengakses *game online* secara bersamaan.

2. Secara Operasional

Pengertian judul penelitian tentang Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas VIII di MTsN 8 Tulungagung secara operasional adalah hasil penelitian tentang konseling dengan teknik melakukan kesepakatan tertulis antara dua individu atau

²³Syahrul Perdana Kusumawardani, “*Game Online* sebagai Pola Perilaku”, *Jurnal Antro UnairdotNet*, (Vol. V/No. 2 Juli 2012), hal. 156.

lebih, dalam hal ini disebut konselor dan konseli, untuk terlibat dalam sebuah perilaku yang ditentukan guna mengatasi ketergantungan konseli terhadap permainan digital yang berhubungan dengan internet dan memungkinkan ia dapat berhubungan dan berkolaborasi dengan pemain lainnya guna mengakses *game* secara bersamaan yang diukur dengan menggunakan *test* (*pre test* dan *post test*) tentang penggunaan waktu main, kegiatansiswa dan komunikasinya yang diukur dengan *test* dan ditransformasikan kedalam nilai berskala ordinal.

.