

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode peralihan perkembangan manusia, dimana seseorang belum dikatakan dewasa namun bukan lagi anak – anak (Stuart, 2016). Menurut *World Health Organization* (2016), diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1.2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Penduduk Indonesia pada tahun 2017 pada semua usia berjumlah 258.704.986 orang, dari data tersebut remaja usia 10-14 tahun berkisar 8.73%, usia 15-19 tahun berkisar 8.57% remaja (Kemenkes, 2017).

Remaja menurut Erikson adalah tahapan perkembangan identitas apabila pada masa perkembangan ini tidak tercapai, remaja akan mudah merasa gagal, sehingga remaja perlu menyelesaikan krisis identitas dan diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh pandangan yang jelas tentang remaja, memahami perbedaan dan persamaannya dengan remaja lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengambil keputusan penting, mampu mengantisipasi tantangan masa depan. Keraguan akan identitas akan menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan, melebur dalam dunia teman sebaya, mengisolasi diri dari keluarga dan kehilangan identitas diri remaja (Nirwanda, 2016).

Menurut Erikson perkembangan identitas pada tahap remaja bagian yang terpenting karena remaja mengenal siapa dirinya, apabila remaja kehilangan identitas diri pada remaja mengakibatkan remaja bingung dalam menentukan dan menilai dirinya dalam bersikap sehingga remaja mudah terpengaruh dengan lingkungan, apalagi remaja yang sering merasa terbebani dengan beberapa masalah diantaranya, dari tuntutan akademik dan juga tanggung jawab sosial (Hurlock, 2009).

Kondisi tersebut remaja mudah mengalami goncangan emosional dalam arti kondisi emosi yang negatif sehingga menimbulkan pola pikir yang mengganggu ketika menghadapi tugas yang sulit, ketidakyakinan remaja atas kemampuan akademik juga rendahnya kemampuan remaja dalam membentuk dan mempertahankan suatu relasi dengan orang lain membuat remaja tidak memiliki benteng yang kokoh untuk menghindari perilaku adiksi *game online* (Pratiwi et al., 2010).

Adiksi didefinisikan sebagai keterlibatan seseorang ke dalam perilaku yang dapat memberikan rasa senang dan nyamane sekaligus juga perasaan tidak senang dan menyesal (Clark & Scott, 2009). Beberapa hal yang dapat mengakibatkan adiksi diantaranya, alkohol, zat adiktif, begitu juga dengan *game online*. *Game online* itu sendiri tidak hanya memberikan hiburan pada pemainnya tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan. Sehingga pemain *game online* tidak hanya

menjadi penikmat *game online* tetapi juga dapat menjadi adiksi *game online* (Febriandari, 2016).

Adiksi *game online* telah menjadi masalah global akibat pesatnya perkembangan teknologi. Young (1999) mengatakan bahwa adiksi internet sebagai pemusatan penggunaan internet dengan mengorbankan aktivitas lainnya dan mengutamakan hubungan dengan elektronik. Hasil penelitian yang dilakukan Kuss (2013) menemukan bahwa di Jerman sebanyak 0,2% remaja mengalami adiksi *game online*. Selain itu Rooij (2011) dan Starvic, (2013) mengatakan lebih dari 70% anak-anak berusia 10 hingga 15 tahun di Belanda memainkan permainan *game* biasa, dan 40% memainkan *game online multiplayer*.

Berdasarkan data survei dari Nielsen (2015), masyarakat U.S yang berusia kurang dari 13 tahun mengalami peningkatan persentase memainkan *game online* antara tahun 2010 dan 2014 yakni : dari 54% menjadi 70% melalui *game console Microsoft xbox one*. Pertumbuhan pasar *game online* di Indonesia tahun 2011 mengalami peningkatan jumlah pengguna yang mencapai angka 6,5 juta atau naik 500 ribu orang dari tahun 2010 yang hanya mencapai angka sekitar enam juta orang (Republika, 2011). Selain itu, pada tahun 2016 di Indonesia aktivitas remaja bermain *game* atau mengunduh video *game* berkisar 44,10% dan pada remaja berusia 10 – 24 tahun terjadi berkisar 18,40% (APJII, 2016). Prevalensi kejadian adiksi *game online* pada remaja Indonesia terus meningkat sehingga Indonesia di dunia urutan ke 6

dengan persentase 112,6% pada tahun 2017 sehingga kondisi ini dapat menimbulkan dampak pada seseorang.

Dampak bermain *game online* tidak hanya berdampak negatif tetapi ada juga dampak positif diantaranya mendapatkan teman baru, mampu mempelajari komputer lebih baik dengan bahasa internet, meningkatkan konsentrasi dan strategi. Sedangkan dampak negatif diantaranya kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan, melupakan kehidupan sebenarnya, membuat ketagihan, lupa waktu dan mempengaruhi pola pikir (Syahrani, 2015). Selain itu Anggraini (2014) mengatakan dampak negatif dari *game online* pada remaja adalah berperilaku agresif, emosional, mudah marah dan sampai menyebabkan kematian. Hasil penelitian Sulistyono (2015) menyatakan bahwa di Taiwan ada remaja yang meninggal akibat bermain *game online* disebabkan karena kelelahan bermain *game online* selama 23 jam. Hal ini semua merupakan dampak adiksi *game online* terhadap perilaku remaja.

Para remaja lebih rentan terhadap adiksi *game online*, Prabowo (2012) mengatakan bahwa sejumlah hasil penelitian yang dilakukan Lemmens, (2009) menunjukkan bahwa remaja lebih sering bermain komputer dan video *game* lebih rentan mengalami adiksi *game* dibandingkan orang dewasa.

Perubahan perilaku yang terjadi pada remaja apa lagi remaja dalam masa sekolah akan menimbulkan dampak pada masalah akademis, masalah kesehatan, dampak psikologis, masalah keuangan dan masalah relasi atau sosial terhadap adiksi *game online* (Sulistyono, 2015). Perubahan perilaku pada

remaja dengan adiksi *game online* berdampak negatif pada pola pikir dan perilaku remaja.

Masalah adiksi *game online* diatasi dengan cara mengurangi waktu bermain *game*, membuat jadwal pembagian waktu antara bermain *game* dan kewajiban, memberi dukungan sosial melalui teman bermain, dan terlibat langsung dengan pemain *game* sehingga mengetahui sejauh mana efek ketergantungan terjadi dan menjalin komunikasi yang baik agar tercipta suasana nyaman dan berada dalam kontrol yang baik (Young, 2009).

Adiksi *game online* yang diderita seseorang memiliki dimensi biologis, maka obat-obatan *antidepressant* atau anti kecemasan dapat menolong, selain itu penanganan adiksi *game online* juga dapat diberikan dengan program kelompok konseling (King, 2011), dan intervensi psikoterapi diantaranya terapi keluarga dimana BSFT adalah tercapai jangka pendek hanya berfokus pada intervensi terapeutik, dan *cognitive behavior therapy (CBT)* (Kaneez, 2013). Dengan demikian, beberapa penelitian yang dikemukakan oleh Rodríguez (2017), dalam penanganan adiksi *game online* yang sering digunakan adalah *cognitive behavior therapy*.

*Cognitive behavior therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi yang mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga perilaku maladaptif berubah menjadi perilaku adaptif. Selain itu, terapi ini juga mengubah pemikiran terdistorsi menjadi pemikiran yang lebih rasional. *Cognitive*

*behavior therapy* merupakan terapi yang efektif dan dapat diterapkan dalam mengatasi adiksi *game*, dimana adiksi *game online* merupakan salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang *excessive* dimana pemain menunjukkan motivasi tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk main (Siregar, 2013).

Menurut Lee (2011), pemberian *cognitive behavior therapy* didorong untuk menyadari bagaimana waktunya dihabiskan lebih banyak pada permainan dan berdampak pada emosi, pikiran, dan perilaku akibat terlalu sering menggunakan permainan. *Cognitive behavior therapy* juga mendorong remaja untuk memikirkan faktor mana yang sangat membantu mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2013), mengatakan dengan pemberian terapi kepada partisipan yang biasa bermain *game online* sebelum terapi berkisar 50 jam perminggu sedangkan setelah diberi penerapan terapi CBT berkurang menjadi 10 jam perminggu, selain itu ungkapan mampu untuk *self talk* dan tanggapan rasional, mampu tidak mengunduh *game* terbaru dan tidak berlangganan majalah game dan mampu mengatur pola hidup, menurut penelitian Khazaal (2012), terapi CBT juga mampu untuk mengurangi durasi bermain *game* sehingga perilaku bermain *game* dapat berkurang minimal setengah dari waktu biasanya bermain.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Satpol PP 2017 terkait penjarangan pada anak sekolah yang bermain *game online* pada jam sekolah SMP 13 merupakan siswa terbanyak yang terjaring berkisar 10 siswa dari 55 siswa yang berada pada 91 SMP sekota padang baik SMP negeri maupun SMP swasta.

Terjaringnya beberapa siswa yang bermain *game online* pada jam sekolah oleh satpol PP, pihak sekolah hanya memberikan konseling, *scorsing* dan memanggil orang tua siswa adalah cara yang dilakukan untuk mendisiplinkan siswa tersebut untuk meningkatkan prestasi belajarnya disekolah. Berdasarkan wawancara dengan guru BK untuk adiksi *game online* yang siswa alami belum ada upaya dari pihak sekolah untuk mengatasinya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Februari 2018 di SMP N 13 bahwa jumlah siswa kelas VII dan VIII adalah 480 siswa, permasalahan yang didapat dari hasil wawancara dengan kepala sekolah bahwa siswa kedatangan bolos dan berada di warnet pada jam sekolah serta prestasi siswa disekolah mengalami penurunan 2 tahun terakhir. Hasil wawancara dengan guru BK mengatakan bahwa siswa di sekolah sering menjadi tidak fokus dalam menerima pelajaran, prestasi belajar siswa mengalami penurunan dan adanya keluhan dari orang tua terhadap kebiasaan bermain *game online* dan terlambat pulang sekolah karena bermain *game online*.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa mengatakan bahwa seluruh siswa senang bermain *game online* dan sering bermain *game online*. Bermain *game online* yang dirasakan siswa bisa untuk mengurangi stress serta permainan yang ada sangat menarik yang membuat siswa ketagihan. 7 orang (70%) siswa mengatakan bermain *game online* di warnet dan 3 orang (30%) siswa biasanya bermain *game online* kalau sudah dirumah dengan menggunakan *handphone*. Selain itu, didapatkan 8 orang (80%) siswa kalau sudah bermain *game online* akan sulit untuk berhenti dan 2 orang (20%) siswa mengatakan masih bisa membagi waktu belajar dengan bermain *game online*, 9 orang (90%) siswa mengatakan bermain *game online* dapat mengurangi stress dan 1 orang (10%) siswa mengatakan bermain *game online* hanya untuk mengisi waktu luang saja, serta 5 orang (50%) siswa mengatakan waktu yang mereka habiskan untuk bermain *game online* sekitar 3-4 jam, 3 orang (30%) siswa mengatakan bermain *game online* sekitar 2-3 jam dan 2 orang (20%) siswa mengatakan bermain *game online* kurang dari 2 jam. Juga didapatkan data 8 orang (80%) siswa mengalami penurunan dalam prestasi belajar karena sudah terbiasa bermain *game online* dan 2 orang (20%) siswa masih dapat mempertahankan prestasi belajarnya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian “Adakah pengaruh terapi CBT terhadap adiksi *game online* pada remaja di SMP N 13 Kota Padang.

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP N 13 Padang.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata adiksi *game online* pada remaja sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok intervensi dan kontrol
- b. Diketahui rerata adiksi *game online* pada remaja setelah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Diketahui perbedaan rata – rata adiksi *game online* pada remaja antara sebelum dan sesudah diberikan *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok intervensi
- d. Diketahui perbedaan rata – rata adiksi *game online* pada remaja antara sebelum dan sesudah pemberian *Cognitive Behavior Therapy* pada kelompok kontrol
- e. Diketahui pengaruh pemberian *Cognitive Behavior Therapy* terhadap adiksi *game online* pada remaja di SMP N 13 Padang pada kelompok intervensi.

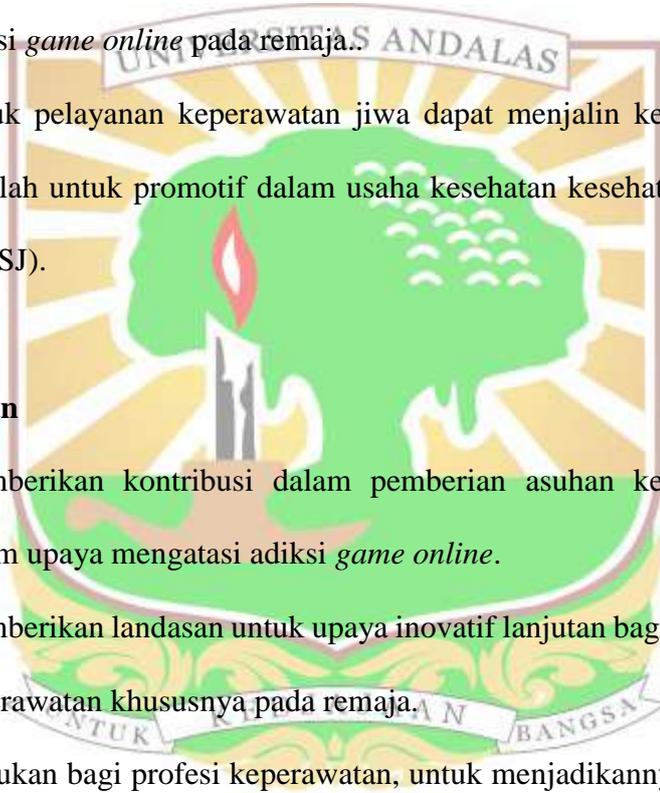
## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Aplikatif

- a. Pelaksanaan *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP N 13 Padang sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja.
- b. Pedoman pelaksanaan pemberian pelayanan kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan jiwa khususnya untuk masalah adiksi *game online* pada remaja.
- c. Untuk pelayanan keperawatan jiwa dapat menjalin kerjasama dengan sekolah untuk promotif dalam usaha kesehatan kesehatan sekolah jiwa (UKSJ).

### 1.4.2 Keilmuan

- a. Memberikan kontribusi dalam pemberian asuhan keperawatan jiwa dalam upaya mengatasi adiksi *game online*.
- b. Memberikan landasan untuk upaya inovatif lanjutan bagi pengembangan keperawatan khususnya pada remaja.
- c. Masukan bagi profesi keperawatan, untuk menjadikannya sebagai dasar pertimbangan dalam menetapkan standar asuhan dan standar praktek keperawatan pada klien remaja khususnya



### 1.4.3 Metodologi

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran pelaksanaan *cognitive behavior therapy* pada remaja dengan adiksi *game online*.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk dapat membandingkan terapi lain dengan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi adiksi *game online*.

