

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini perkembangan teknologi sangat canggih dan mempengaruhi pada kegiatan aktivitas makhluk hidup khususnya manusia, pada saat ini populasi manusia di seluruh negara, termasuk juga di Indonesia sudah menikmati kemajuan teknologi, disisi lain teknologi tidak akan terpisahkan oleh gadget dan jaringan internet. Berbagai jenis fitur internet di zaman sekarang dapat diakses oleh berbagai usia begitupun juga pada remaja karena sangat mudah dan cepat mengakses situs internet, karena sebagai tempat bersosialisasi atau sebagai sarana untuk bermain yang sering biasa disebut dengan *game online*.

Jaringan internet memiliki berbagai jenis aplikasi yang bisa diakses oleh semua kalangan termasuk juga kepada remaja, pada masa kini penggunaan *Game online* sangat disegani oleh kalangan remaja, anak-anak, dan dewasa. Karena pada dasarnya *Game online* adalah jenis aplikasi yang memerlukan koneksi internet, di dalam *google play store* banyak sekali berbagai aplikasi *game* yang sangat sering digunakan oleh para remaja dan anak-anak yaitu seperti *Mobile Legends (ML)*, *Clash of clans (COC)*, *Playerunknown's battleground (PUBG)*, *Free Fire* dsb (Pebri Setiawan , Lydia Ersta Kusumaningtyas, 2021)

Pemilihan penggunaan hiburan seperti *game online* secara berlebihan memiliki banyak dampak negatif untuk para penggunanya begitupun juga pada

kalangan remaja, dampak negatif dapat mempengaruhi perilaku remaja dan menimbulkan penyimpangan sosial yang berakibat negatif (Akbar, H. 2020)

Menurut riset pasar Newzoo yang berbasis di Amsterdam, terdapat 43,7 juta pengguna game di Negara Indonesia (56% diantaranya berjenis kelamin laki-laki), yang menghabiskan total \$880 juta. Rata-rata pengguna game di Indonesia bermain game menggunakan gadget, PC, dan laptop. Selain itu, ditemukan bahwa 150 dari 1.477 siswa (10,2%) mungkin mengalami kecanduan. Kemudian, dengan menggunakan analisis statistik, ditemukan bahwa dari 150 siswa yang berisiko mengalami kecanduan, 89 (59,3%) tergolong kecanduan berat, dan sisanya cenderung tergolong kecanduan ringan. Maka dapat diperkirakan prevalensi kecanduan game di Indonesia sebanyak 6,1%. (Abdi & Karneli, 2020)

Jumlah pengguna game di Indonesia pada tahun 2020 terdapat kurang lebih 100 juta pengguna dapat menggunakan *game online*, hal ini membuat pelajar dapat bermain *game online* kapanpun dan dimanapun tanpa perlu mengenal waktu. Perkembangan internet yang pesat, banyak memberikan dampak negatif pada hasil belajar siswa, dikarenakan *game online* bersifat adiktif (menimbulkan efek ketagihan) pada pengguna *game online*.

Khususnya bagi remaja karena mereka mulai memasuki masa transisi dari masa anak-anak sampai masa awal dewasa, yaitu pada umur 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Masa remaja diawali dengan perubahan fisik, peningkatan tinggi badan dan berat badan yang signifikan, bentuk tubuh juga mengalami perubahan, seksualitas juga mengalami perubahan

seperti payudara membesar, lingkaran pinggang yang membesar pada remaja perempuan, tumbuhnya kumis pada remaja laki-laki dan volume suara membesar, pada perkembangan ini untuk mendapat jati diri dan kemandirian menjadi hal yang penting (berpikir menjadi lebih logis, abstrak dan idealis), kemajuan teknologi merubah mereka menjadi individu yang mengutamakan dirinya sendiri, gadget dan internet dapat merubah remaja menjadi jauh dari keluarga dan terkadang banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan gadget atau *game online* di internet. (Surbakti, 2017)

Biasanya remaja usia sekolah sangat rentan terkena dampak negatif dari *game online*, karena banyak waktu luang yang seharusnya digunakan untuk istirahat, bersenang-senang, atau bahkan waktu belajar yang bisa saja terganggu karena bermain *game online*. Kecanduan *game online* menimbulkan dampak negatif yang tak terduga seperti bolos sekolah, tugas sekolah tidak dikerjakan, dan karena tuntutan *game* penggunanya bisa mencuri uang tujuannya untuk digunakan membeli *game* baru karena merasa kurang enak saat tidak memiliki akses terhadap *game* terbaru.

Kecanduan *game online* akan memberikan dampak negatif terhadap psikologi remaja, diantaranya mempengaruhi kemampuan pengendalian diri seperti bersikap cuek, tidak memperhatikan lingkungan, menurunkan tingkat konsentrasi belajar, bahkan dapat melakukan hal apapun untuk bisa bermain *game*. Interaksi sosial juga akan tergantikan dengan interaksi melalui internet, karena saat memainkan *game online* penggunanya sering melupakan dunia nyata. (Pebri Setiawan, Lydia Ersta Kusumaningtyas, 2021)

Namun seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan, kini bermunculan model intervensi untuk mengurangi kecanduan *game online* dan gadget, yaitu menggunakan metode terapi *mindfulness* yaitu keadaan memusatkan pikiran dengan kesadaran penuh terhadap apa yang dialami oleh suatu individu di masa sekarang. Penggunaan *mindfulness* ditujukan untuk meningkatkan pikiran dan kesadaran diri menjadi lebih besar dari keadaan kondisi sebelumnya, sedangkan dari segi latihan, *mindfulness* bisa dilatih dengan dua cara yaitu STOP sadar (S = berhenti, T = tarik napas dalam tiga kali, O = mengamati apa yang sedang terjadi saat ini, P = melanjutkan secara aktif) dan pernapasan yang penuh kesadaran, penelitian terbaru menunjukkan bahwa penyuluhan dengan intervensi *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres, karena tingginya skor *mindfulness* seseorang, kemungkinan mereka mengalami paparan kecanduan gadget dan kecanduan *game online* semakin kecil. (Nurismawan et al., 2023)

Penelitian ini serupa dengan penelitian Sri Kurniawati, berdasarkan temuannya bahwa remaja yang bermain *game online* awalnya hanya bermain karena mempunyai banyak waktu luang dan mencari sesuatu untuk menyibukkan diri, dikarenakan remaja merasa bosan dengan aktivitas sehari-hari. Selain itu ada remaja yang bermain karena diajak temannya dan ada juga yang mencobanya sendiri sehingga akhirnya ketagihan, diantara mereka ada yang tidak sadar bahwa dirinya sudah kecanduan *game*, mereka secara sadar atau tidak sadar banyak menggunakan waktu berjam-jam di depan layar komputer dan gadget untuk main *game* sampai lupa makan, bahkan tidak mandi

dan tidak terpapar lingkungan luar, ada pula responden yang tidak dapat mengendalikan diri mereka sendiri untuk memainkannya, karena merasa tantangan dari *game* membuat responden semakin penasaran, bahkan ada diantara mereka yang mengeluarkan banyak uang untuk membeli fitur didalam *game* dengan jumlah uang sekitar Rp 50.000 sampai Rp 100.000 untuk pembelian *game*, item *game*, atau membeli bahan untuk bermain *game online* (Kurniawati, 2020)

Berdasarkan wawancara dengan wali kelas 9 bahwa SMP YZA 2 Kota Bogor memiliki 3 kelas dengan jumlah total 65 siswa, kelas 9 yang diambil untuk penelitian memiliki 29 siswa dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, didapat hasil bahwa rata-rata siswanya sangat sering bermain gadget dan *game online* diruang kelas tujuan mereka melakukan hal tersebut karena untuk menghilangkan rasa jenuh terhadap pembelajaran.

Adapun fenomena yang terjadi saat ini sebagian besar remaja memilih menggunakan waktu luangnya dengan menggunakan gadget atau bermain *game online*, bahkan saat berada di sekolah atau saat pembelajaran dimulai, sebagian remaja lebih memilih bermain *game online* diam-diam dari pada memperhatikan guru yang menjelaskan pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah latar belakang diatas, sehingga dapat dirumuskan masalah “Bagaimana penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja Di SMP YZA 2 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui informasi tentang karakteristik remaja yang kecanduan *game online* di SMP YZA 2 Kota Bogor.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor.
- c. Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan terapi *mindfulness* kepada siswa SMP YZA 2 Kota Bogor dengan kecanduan bermain *game online*.
- d. Untuk mengetahui hasil evaluasi sebelum dan sesudah terapi *mindfulness* terhadap siswa SMP YZA 2 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan wawasan, juga untuk sumber bacaan dan penelitian selanjutnya,

sekaligus menjadi salah satu acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya pada mata kuliah komunitas.

2. Tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi serta upaya pencegahan dalam mengurangi bermain *game online* pada siswa atau siswi di SMP YZA 2 Kota Bogor. Di samping itu penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program sekolah yaitu terapi *mindfulness* dalam rangka mencegah penggunaan *game online* di lingkungan anak sekolah.

3. Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi proses keperawatan, yang nantinya dapat dijadikan sebagai model terapi komplementer bagi remaja dengan adiksi *game online*, sehingga dengan menggunakan terapi *mindfulness* dapat memperbaiki kesehatan mental dan jiwa remaja, sehingga tidak terus menerus bermain *game online*.