

BAB I PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Berbagai – macam kegiatan positif maupun negatif yang dilakukan oleh beberapa remaja. Ada yang menganggap hal itu hanya biasa – biasa saja, adapula yang menganggapnya sebagai sesuatu kebanggaan. Kebanggaan remaja muncul apabila mereka melakukan sesuatu yang dianggap keren dan benar, dan itu bisa menjadi salah satu hal positif bagi remaja. Namun apabila remaja gagal atau salah melakukan suatu hal dan memicu suatu emosi negatif seperti marah, itu bisa menjadi hal negatif bagi remaja (Karlina, 2020).

Pada era globalisasi saat ini, tidak ada hentinya ilmu pengetahuan, teknologi untuk terus berkembang dan menghasilkan produk – produk yang tidak terhitung nilainya. Semakin modern zamanya, semakin modern dan canggih pula teknologi yang dimiliki. Teknologi memberikan manfaat yang besar bagi kehidupan manusia, tak terkecuali dalam dunia hiburan. *Game online* merupakan salah satu hasil dari berkembangnya teknologi yang dimanfaatkan dalam dunia hiburan (Reza, 2021).

Game online dapat diakses di berbagai *platform* seperti komputer atau *smartphone/gadget*. Pengguna *smartphone/gadget* pada anak – anak dan remaja di Indonesia saat ini menyentuh angka 30 juta pengguna. Gadget didesain sedemikian rupa dan di perbarui setiap hari seiring berkembangnya zaman agar dapat membuat hidup manusia menjadi lebih praktis dan mudah. Salah satunya gadget dapat di gunakan untuk mengakses hiburan yang sedang malambung tinggi saat ini yaitu *Game Online* (Firdaus, 2021).

Kecanduan *game online* adalah gangguan pada individu yang disebabkan karena kebiasaan yang berlebihan terhadap *game online*. Kecanduan *game online* dapat ditandai pada seseorang yang lebih memprioritaskan *game online* dari pada aktivitas – aktivitas positif lainnya. Berdasarkan data dari website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyatakan seseorang yang ketergantungan pada *game*

online dapat dilihat pada durasi lamanya seseorang saat bermain *game online* yang berlangsung >3 jam setiap hari. Penelitian pada tahun 2013 menyatakan bahwa 10,15 % anak muda yang berada di Indonesia telah kecanduan *game online* (Saputri, 2019).

Data terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, menyebutkan bahwa daftar pengguna aktif internet di Indonesia sudah mencapai 24% atau sekitar 10,7 juta orang dari total populasi penduduk Indonesia. Dari data pengguna internet tersebut, diperkirakan pemain *game online* aktif Indonesia berkisar 10,7 juta orang atau sekitar 10% dari total jumlah pengguna internet. Dari data tersebut pengguna *game online* sangat tinggi dan dapat memberikan dampak buruk bagi remaja yang menyebabkan kecanduan *game online* (Syenshie 2020).

Bermain *game online* secara berlebihan juga dapat mempengaruhi perilaku dan pemikiran individu sehingga menciptakan gangguan. Gangguan tersebut seperti kecanduan yang dimunculkan oleh suatu zat. Jika tidak melakukan kegiatan tersebut atau kegiatan tersebut diganggu maka dapat memunculkan suatu emosi kecemasan hingga amarah. Perasaan yang muncul juga di pengaruhi oleh *game online* yang sedang dipermainkannya. Hal tersebut dapat muncul dari perolehan yang didapat berupa kemenangan maupun kekalahan yang dialaminya. Apabila seseorang sudah berada difase ini ,penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi seperti *cognitive behavioral therapy*. *Cognitive behavioral therapy* memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan terapi yang lain, yaitu terapi ini dapat membantu klien untuk memahami pola pikir menyimpang dan melemahkan pemikiran yang tidak rasional dan dapat mengubah perilaku menyimpang. Terapi ini terbukti efektif dibandingkan dengan terapi kognitif lainnya yang hanya mengubah pola pikir menyimpang tanpa mengubah perilaku klien. Terapi tersebut digunakan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang dimiliki oleh seorang remaja dengan kecanduan *game online* (Muhammad, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kurniasih, 2022), menyebutkan bahwa 10 remaja dari total keseluruhan sample 28 remaja

yang diteliti tergolong kecanduan game. Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengatasi dampak kecanduan game online pada remaja. Setelah peneliti melakukan intervensi berupa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* selama enam pertemuan menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecanduan game online menurun dan perilaku – perilaku adaptif yang maladaptif lainnya berubah menjadi perilaku yang adaptif secara perlahan dan bertahap.

Remaja kurang memahami cara mengatasi kecanduan *game online* serta dampak kecanduan *game online*, dalam hal ini perlu pemahaman salah satunya melalui media edukasi. Banyak bentuk media edukasi yang ada, salah satunya yaitu buku saku. Buku saku merupakan bentuk sederhana dari buku, memiliki bentuk sederhana, berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana – mana, memiliki gambar dan desain yang menarik perhatian pembaca, sehingga dapat dibaca dibawa saja dan kapan saja oleh pembaca. Didalam buku saku tersebut berisikan tentang pengertian *game online* bahaya serta solusi yang diberikan sehingga remaja diharapkan dapat memahami bagaimana cara mengatasi kecanduan *game online* (Putri, 2020).

Buku saku ini bertujuan sebagai media edukasi tentang kecanduan *game online*, sebagai alat promosi yang menarik sehingga remaja tertarik untuk membacanya, dengan media buku saku ini yang diberikan diharapkan remaja bisa menyampaikan kepada remaja yang lain, terutama kepada remaja yang mengalami kecanduan *game online*. Manfaat bagi penulis yaitu dapat menambah wawasan serta pengalaman, media yang belum sempurna ini diharapkan dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi dan semenarik mungkin dengan materi yang sesuai sehingga media buku saku dapat digunakan secara optimal dengan hasil yang optimal. Sedangkan manfaat bagi remaja yaitu menambah wawasan dan pengetahuan tentang *game online*, kecanduan *game online* dan bahayanya sehingga remaja dapat mengatasi gangguan kecanduan *game online* setelah diberikan materi dan untuk institusi yaitu sebagai bahan ajar dalam

memberikan wawasan dan pengetahuan tentang *game online*, kecanduan *game online* dan bahayanya.