

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi adalah suatu yang tidak dapat dihindarkan, hasil dari perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan. Seiring dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan akan terus muncul inovasi-inovasi teknologi yang bertujuan untuk mempermudah segala jenis aktivitas manusia. Munculnya teknologi di era globalisasi menunjukkan perubahan fenomena dan berubah menjadi kebutuhan yang berfungsi untuk memberikan berbagai informasi di kehidupan manusia. Salah satu yang sangat berkembang dalam globalisasi ialah teknologi (Cahyono, 2020).

Teknologi yang berkembang pesat diakibatkan karena adanya internet yang terus berkembang menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Beberapa dekade terakhir, teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan cukup pesat. Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadikan sarana internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat. Salah satu alat komunikasi yang sangat diminati masyarakat adalah gawai (Sari et al., 2018).

Gawai adalah perangkat, alat atau piranti dengan tujuan dan fungsi praktis, yang dirancang khusus untuk menjadi lebih kompleks dari teknologi yang dibuat sebelumnya (Domitila et al., 2021). Pengguna gawai di Indonesia terbesar adalah remaja usia 15-19 tahun dengan pengguna aktif mencapai 82 juta pengguna (Wahyudiyono, 2019). Selain banyak jumlahnya, gawai juga merupakan

perangkat *mobile* atau mudah dibawa kemana-mana. Seiring dengan berkembangnya gawai semakin memanjakan masyarakat dengan berbagai layanan dan kemudahan seperti alat bantu komunikasi walaupun dalam jarak yang sangat jauh, transportasi, bisnis, hiburan bahkan akses segala informasi yang diinginkan masyarakat sesuai dengan keinginannya. untuk kebutuhan mereka. Di zaman yang serba modern ini terutama dikalangan pelajar, jika tidak menggunakan gawai maka dianggap sebagai orang yang kuno dan dianggap sebagai orang yang aneh.

Hampir semua orang memilikinya, dan mereka saling bersaing untuk memiliki gadget terbaru yang mahal dan canggih agar bisa bersaing dengan teman-temannya (Retalia et al., 2022). Hampir seluruh siswa remaja mempunyai gawai, gawai dapat membawa pengaruh positif maupun negatif. Gawai juga dijadikan sebagai media bermain yang cara bermainnya sangat berbeda dengan permainan tradisional yang memiliki ciri interaksi secara langsung (Domitila et al., 2021).

Media sosial ialah laman atau aplikasi yang dimana pengguna dapat membuat, berbagi isi atau terlibat pada jejaring sosial (Cahyono, 2020). Media sosial adalah wadah media yang berfokus pada eksistensi pengguna dan memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas dan bekerja sama. Oleh karena itu, media sosial dapat dikatakan sebagai fasilitator online yang memperkuat hubungan antar pengguna dan membentuk ikatan sosial (Nasrullah, 2015).

Pengguna di Indonesia berusia antara 16 hingga 64 tahun sering mengakses *YouTube* sebagai *platform* media sosial, dengan persentase sebesar 88%. *Platform* media sosial yang sering diakses setelahnya adalah *WhatsApp* dengan 84%, *Facebook* dengan 82%, dan *Instagram* dengan 79%. Masyarakat Indonesia rata-

rata menghabiskan 3 jam dan 26 menit untuk mengakses media sosial dan memiliki jumlah pengguna aktif sebanyak 160 juta atau 59% dari total penduduk. Seluruh pengguna media sosial mengakses internet melalui ponsel dengan persentase sebesar 99% (Jayani, 2020).

Remaja adalah masa pencarian jati diri yang memerlukan bantuan dari keluarga dan lingkungan (Saputro, 2018). Masa remaja juga merupakan masa kebingungan karena kesulitan menentukan aktivitas yang bermanfaat dan rasa ingin tahu terhadap hal-hal yang belum diketahui. Hal inilah yang membuat remaja rentan terkena masalah kecanduan. Sedangkan menurut (Nasrullah, 2015) ketergantungan pada media sosial terjadi karena seseorang memiliki intensitas penggunaan yang sangat tinggi. Ini menimbulkan kekhawatiran bahwa mereka akan ketinggalan informasi terbaru dan membuat mereka merasa terpaksa untuk terus-menerus menjelajahi media sosial. Akibatnya, perilaku penggunaan media sosial mereka menjadi berlebihan dan membuat mereka kecanduan.

Menurut studi yang dilakukan oleh (Wulandari & Netrawati, 2020) tingkat kecanduan media sosial pada remaja secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 47,6%. Sejumlah 34,8% remaja ditemukan berada pada kategori rendah, sementara 14,4% berada pada kategori tinggi dan 1,6% berada pada kategori sangat rendah. Namun, terdapat pula 1,4% remaja yang berada pada kategori sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa cukup banyak remaja yang mengalami kecanduan media sosial yang membuat mereka mengakses media sosial secara berlebihan dan terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari, seperti

menggunakan media sosial hingga larut malam tanpa sadar dan mengganggu jam istirahat mereka sehingga sulit bangun di pagi hari.

Sejumlah remaja mengalami kecanduan media sosial dan tingkat kecanduan ini mungkin akan meningkat pada setiap individu, memberikan dampak negatif pada masa remaja mereka seperti menghalangi perkembangan tugas dan bisa mempengaruhi masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi dan mengurangi kecanduan ini dengan memberikan bimbingan dan konseling dengan pendekatan terapeutik dan edukatif disekolah kepada remaja (Soliha, 2015).

Kecanduan media sosial adalah masalah psikologis yang terjadi karena seseorang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kendali atas diri sendiri, dan kurangnya aktivitas produktif dalam hidup mereka. Hal ini membuat mereka menghabiskan banyak waktu untuk berselancar di media sosial dan kurang mengisi waktu mereka dengan aktivitas produktif. Akibatnya, mereka menjadi tergantung pada media sosial (Wulandari & Netrawati, 2020).

Kecanduan media sosial adalah kondisi di mana seseorang membutuhkan keterlibatan terus-menerus dengan media sosial untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka dan mengurangi stress, kecanduan ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu, baik secara fisik maupun mental dan sosial.

Beberapa pembahasan tentang dampak kecanduan media sosial yaitu dampak terhadap kualitas tidur penggunaan media sosial sebelum tidur dapat mengurangi durasi dan kualitas tidur dan menyebabkan gangguan tidur (Run Zhi Zhu, 2015). Dampak terhadap kesehatan mental bahwa penggunaan media sosial dapat memperburuk gejala depresi dan ansietas pada individu yang memiliki riwayat

kesehatan mental yang buruk. Dampak terhadap interaksi sosial menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial dan memperlambat perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Dampak terhadap produktivitas terlalu banyak terlibat dalam aktivitas media sosial sehingga lupa waktu dan kurang fokus pada tugas mereka sehingga kecanduan media sosial dapat mengurangi produktivitas.

Namun, perlu diingat bahwa hasil dari studi tersebut mungkin berbeda-beda dan tidak selalu sama untuk setiap individu. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak kecanduan media sosial secara akurat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Agustus 2022 fenomena kecanduan kecanduan sosial media pada remaja juga banyak ditemukan di kalangan siswa SMA N 1 Adipala dimana para remaja banyak menggunakan sosial media lebih dari 7 jam dalam sehari bahkan beberapa siswa menggunakan waktu belajar dikelas untuk bermain sosial media saat guru sedang menerangkan pelajaran.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada peserta didik kelas XI di SMA N 1 Adipala rata-rata siswa memiliki media sosial. Mereka senang untuk mengupload sesuatu di media sosial. Tak jarang juga mereka hanya sekedar melihat-lihat media tersebut. keseharian mereka tidak akan terlepas dari media sosial bahkan saat jam belajar pun mereka akan menyempatkan waktu mengecek gawai mereka. Begitu juga dengan hasil wawancara terhadap guru BK SMA N 1 Adipala yang mengungkapkan banyak menemukan siswa kurang dapat mengontrol diri untuk mengakses internet ketika di kelas maupun di luar kelas.

Dalam menangani kasus kecanduan media sosial penulis memadamkan perlu adanya pemberian *treatment* atau perlakuan dalam upaya mengupayakan pribadi remaja yang baik dan dapat merencanakan masa depan dan mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Dengan menggunakan pendekatan perilaku, para remaja dapat diajarkan cara untuk mengubah perilaku atau kebiasaan buruk untuk mengurangi tingkat kecanduannya. Menurut (Imran, 2020) salah satu pendekatan perilaku melalui konseling kelompok adalah dengan menggunakan teknik *self management*. Berdasarkan penelitian, teknik *self management* memiliki dampak positif pada diri sendiri dan dapat membantu mereka mengubah perilaku, seperti mengurangi kecanduan media sosial dan *gadget* serta meningkatkan kecerdasan moral siswa.

Penelitian lain terkait dengan kecanduan *gadget* dengan teknik *self management* pernah dilakukan oleh Zuliyana (2017) penelitian ini dilakukan dengan mengukur hubungan antara teknik *self management* dengan tingkat signifikansi untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Hal ini berhubungan dengan adanya skor *pretest* dan skor *posttest* yang tidak adanya signifikansi di kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa.

Penelitian lain terkait dengan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial pernah dilakukan oleh Imran (2020) penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian

Eksperimental dengan model *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* menunjukkan hasil yang signifikan untuk mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sinjai.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) membuktikan efektifitas teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa nilai z hitung pada percobaan lebih kecil daripada nilai z kontrol ($2.524 < 2.527$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Swastika & Lukitaningsih (2018) penggunaan teknik *self-management* terbukti berhasil meminimalisir tingkat kecanduan siswa terhadap media sosial. Skor rata-rata sebelum penerapan strategi adalah 180,66 dan setelah penerapan strategi skor rata-rata menjadi 71,33. Ini menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-management* efektif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial pada siswa di SMA.

Berdasarkan pada penjabaran diatas diketahui bahwa penggunaan teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan memiliki perbedaan signifikansi antar penelitian yang telah dilakukan maka berdasarkan penjabaran di atas penulis mengambil judul “ Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi antara lain sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat kecanduan remaja terhadap gadget.
2. Munculnya gangguan psikologi akibat penggunaan media sosial yang berlebih.
3. Terhambatnya tugas perkembangan pada remaja SMA.
4. Menurunnya prestasi belajar akibat penggunaan media sosial secara berlebih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah perlu ada pembatasan masalah penelitian, yaitu:

1. Subjek penelitian adalah siswa SMA N 1 Adipala
2. Yang akan menjadi bahan penelitian yaitu kecanduan *gadget* yang dibatasi pada penggunaan media sosial.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial peserta didik di SMA?
2. Apakah pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan sosial media?
3. Apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecanduan media sosial?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka disimpulkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial peserta didik di SMA.
2. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan sosial media.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecanduan media sosial.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian lain, guru, siswa dan sekolah yang terbagi menjadi manfaat teoritis dan praktis. Secara rinci manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian jenis kuantitatif khususnya menguji pengaruh penggunaan layanan konseling dengan kecanduan sosial media.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Membantu siswa yang mengalami kecanduan gadget sehingga dapat belajar dengan baik.

b. Bagi Guru

Membantu guru mengatasi kecanduan gadget pada siswa dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

c. Bagi Sekolah

Menjadi masukan sekolah untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan di sekolah.