

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi saat ini telah menghantar masyarakat dunia memasuki era informasi dan komunikasi akibat perkembangan alat-alat teknologi dan informasi. Menurut Lim, (2008:1), “Dunia yang kita huni sekarang ini adalah dunia kehidupan yang teknologis”. Teknologi seolah menjadi teman seperjalanan manusia. Manusia yang pada awalnya bertindak sebagai *homo laborens* (bekerja yang terpusat pada dirinya sendiri) menjadi *homo faber* (bekerja bersama orang lain) demi menghasilkan sesuatu yang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain dan disanalah teknologi itu lahir.

Dalam dunia teknologi secara khusus teknologi komunikasi (digital), media sosial menjadi kekuatan baru yang mendominasi seluruh sistem komunikasi manusia. Semua orang dimana saja dan kapan saja dapat berkomunikasi dalam waktu yang bersamaan. Media sosial sejatinya bukanlah teknologi tetapi merupakan bagian dari situs-situs yang ada dalam alat teknologi yakni *handphone* atau *smartphone* atau dapat dibahasakan bahwa media sosial dan *handphone* ataupun *smartphone* tidak bisa dipisahkan.

Menurut Van Dijk (dalam Nasrullah 2015:11), “Media sosial adalah media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna sehingga memudahkan pengguna dalam beraktivitas maupun berkolaborasi”. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial. Jika untuk memiliki media tradisional seperti televisi, radio, dan koran dibutuhkan modal serta usaha yang ekstra, maka lain halnya dengan media sosial. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan *smartphon*enya dimanapun dan kapanpun dia inginkan. Dengan demikian cukup memiliki *smartphone*

dengan jaringan online atau data maka orang akan dengan sangat mudah menggunakan media sosial.

Kehadiran media sosial yang semakin menjamur dewasa ini juga turut diminati dan mempengaruhi kaum remaja. Sekarang ini banyak sekali remaja yang pandai dan mahir dalam mengakses media sosial, bahkan banyak sekali remaja saat ini yang memiliki akun-akun media sosial seperti facebook, twitter, BBM, Line dan WhatsApp. Media sosial bagi para pelajar merupakan hal yang penting tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga menjadi *lifestyle* atau gaya hidup.

Pando (2014 : 66) mengatakan :

Adapun manfaat lain dari media sosial yaitu Pertama, Untuk menghimpun keluarga, saudara, kerabat yang terkendala secara fisik oleh jarak dan waktu. Dengan kehadiran media sosial kita dapat bertemu kembali anggota keluarga, kerabat dan saudara yang jauh dan sudah lama tidak bertemu. Kedua, Media sosial menjadi medium penyebaran informasi dalam kecepatan tinggi. Informasi terkini sangat mudah menyebar melalui media sosial. Hanya dalam beberapa menit setelah kejadian, kita bisa menerima informasi tersebut. Ketiga, Memperluas jaringan pertemanan. Melalui aplikasi-aplikasi media sosial kita dapat berkomunikasi dengan siapa saja, bahkan dengan orang yang belum kita kenal sekalipun dari berbagai penjuru dunia. Keempat, Media sosial membuat kita menjadi lebih bersahabat, perhatian dan empati. Misalnya media sosial menjadi pendukung gerakan seribu untuk korban tsunami di Palu. Kelima, Media sosial sebagai senjata ekonomi dan politik. Dalam bidang ekonomi media sosial sebagai media promosi dalam bisnis. Pengusaha kecil dapat mempromosikan produk dan jasanya tanpa mengeluarkan banyak biaya. Dalam bidang politik media sosial menjadi medium untuk kampanye.

Indosat Eredoo (2017:12) menyatakan :

Pengguna media sosial yang salah atau kurang bertanggungjawab melahirkan dampak negatif. Adapun dampak-dampak dari kesalahan manusia dalam menggunakan media sosial antara lain:

Pertama, *The Paradox Of Complexity* yaitu sarana menjadi tujuan. Paradoks ini mengakibatkan dalam berelasi dengan media sosial orang menjadikannya bukan sebagai sarana tetapi menjadi tujuan. Fenomena ini sangatlah berbahaya karena akan menghantarkan manusia memasuki era penjajakan media sosial. Manusia menjadi candu media sosial.

Kedua, *Alone Together* merupakan suatu produk dan kekeliruan atau ketidaktanggungan jawaban pengguna media sosial. Dalam budaya ini ada terjadi pengikisan nuansa perjumpaan tatap muka langsung antara manusia tanpa medium. Bisa jadi seseorang memang sedang bersama orang lain secara fisik namun sibuk dengan kepentingannya sendiri.

Ketiga, Mental menunggu status (mental facebook) dibalas oleh orang lain. Implikasinya seseorang akan berlama-lama di depan layar untuk memastikan apakah postingannya

atau komentarnya dibalas oleh orang lain. Mental ini seakan-akan orang menjadi tidak peduli lagi akan apa yang sedang dikerjakannya. Misalnya belajar atau berdiskusi. Keempat, Internet addiction diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online diinternet. Kelima, Kesepian dalam keramaian. Ketika orang selalu memberikan perhatian hanya pada media sosial maka sesungguhnya disana ada sebuah kesepian yang mendalam ditengah keramaian. Keenam, Ladang Hoax. Media masa dimanfaatkan oleh para oportunist untuk menyebarkan berita-berita hoax.

Efek negatif media sosial yang paling nyata adalah realitas yang tengah melanda anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah. Anak-anak sekolah seolah-olah mengalami kecanduan media sosial yang berada pada level akut, yang sulit untuk disembuhkan. Mereka merasa media sosial adalah hidup mereka dan hidup mereka adalah media sosial. Berjam-jam bergaul bersama media sosial dirasakan paling mengasyikan ketimbang berlama-lama bersama buku pelajaran. Realita ini tidak hanya terjadi di lingkungan rumah namun terbawa sampai ke lingkungan sekolah bahkan ditempat umum.

Ketidakmampuan mengontrol untuk mengakses internet khususnya media sosial, maka akan berkembang menjadi suatu kebiasaan atau rutinitas yang harus dilakukan setiap hari. Karena itu dibutuhkan bimbingan yang dapat membantu siswa mengubah perilaku atau kebiasaan yang buruk, guna meningkatkan nilai kedisiplinan dalam hidup. Salah satu teknik yang dapat dipakai untuk mengatasi persoalan kecanduan media sosial adalah melalui teknik *self management*.

Komalasari dan Eka (2011:90), mengatakan:

Teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian ransangan (*stimulus control*) serta pemberian penguatan pada diri sendiri (*self reward*).

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik *self management* yaitu perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri

sendiri. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran pada kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang, didapatkan data hampir 99% dari jumlah siswa-siswi di sekolah tersebut kecanduan media sosial. Ketika proses belajar mengajar dimulai, tidak sedikit pula siswa-siswi yang mencuri-curi kesempatan untuk membuka *handphone*.

Selain membalas pesan mereka juga membuka media sosial pada jam istirahat. Bahkan tidak sedikit siswa lebih asyik bermain *handphone* dari pada ke kantin untuk makan atau sekedar mengobrol dengan temannya. Banyak fitur-fitur dalam media sosial membuat para remaja cenderung malas dan kecanduan, sehingga membawa dampak yang buruk bagi siswa itu sendiri yaitu nilai prestasi menurun, terlambat ke sekolah, malas mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Berdasarkan fenomena dan realita yang ditemukan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Tahun Pelajaran 2018/2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini: Apakah teknik *Self Management* melalui konseling kelompok efektif mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang Tahun pelajaran 2018/2019?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui efektifitas Penerapan Teknik *Self Management* melalui konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Defenisi Konseptual

Defenisi konseptual merupakan upaya untuk menjelaskan konsep dasar yang terdapat dalam penelitian ini sehingga menjadi jelas, dan merupakan titik tolak bagi peneliti dalam menemukan teori dan temuan dalam penelitian ini. Batasan istilah yang dijelaskan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Teknik *Self Management*

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Alamri 2015 : 3), “*Teknik self management* merupakan suatu strategi yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik”.

Komalasari dan Eka (2011 : 90), mengatakan:

Teknik *Self Management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri (*Self Monitoring*), pengendalian rangsangan (*Stimulus Control*) serta pemberian penguatan pada diri sendiri (*Self Reward*).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *Self Management* adalah suatu strategi yang membutuhkan kemampuan individu sendiri dalam mengarahkan diri dan mengubah perilaku mereka sendiri dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik dalam bentuk latihan pemantuan diri (*Self Monitoring*), pengendalian rangsangan (*Stimulus Control*) serta penguatan pada diri sendiri (*Self Reward*).

2. Konseling Kelompok

Menurut Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013 : 7),

“Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada kemudahan dalam perkembangan dan kemudahannya”.

Kurnanto (2013 : 9) mengatakan,

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

Sedangkan Prayitno (2012 : 149) mengatakan,

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah pribadi masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif diikuti oleh semua anggota dibawah pemimpin kelompok (konselor).

Berdasarkan pendapat ketiga ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam bentuk kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam situasi yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

3. Kecanduan Media Sosial

Menurut Young (dalam Mutohharoh, 2014:2), “kecanduan media sosial adalah : Situasi dimana seorang pengguna internet melupakan realitas yang ada karena merasa lebih senang berada dan berinteraksi melalui dunia maya”. Sedangkan menurut Nurfajri (dalam Putri 2018 : 11), “Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologi yang mana para penggunanya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan *mood*”.

Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana seseorang merasa lebih senang berada dan berinteraksi melalui dunia maya dengan menambahkan jumlah penggunaan media sosial untuk membangkitkan kesenangan serta dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak :

1. Siswa-siswi

Hasil penelitian ini diharapkan agar siswa lebih aktif mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang disediakan di sekolah untuk membantu siswa-siswi mengurangi kecanduan media sosial.

2. Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan agar guru Bk secara berkesinambungan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada siswa-siswi untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa.

3. Guru mata pelajaran

Hasil penelitian ini diharapkan agar guru mata pelajaran menggunakan metode belajar yang bervariasi, inovasi, dan kreatif yang memungkinkan siswa-siswi tidak bermain ataupun menggunakan media sosial selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

4. Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan agar kepala sekolah selaku penanggungjawab sekolah dapat meningkatkan penyediaan fasilitas sarana prasarana penyelenggaraan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada siswa.

