

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka merupakan acuan atau patokan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam kajian pustaka ini, akan diuraikan beberapa kerangka pemikiran tentang teori para ahli, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

A. Teori-teori Variabel Penelitian

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Cormier dan Cormier (dalam Alamri,2015:3), menyatakan “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*), di mana konseli mengamati dan mencatat perilaku sendiri, pengendalian rangsangan (*stimulus control*), dimana konseli mengendalikan dan mengontrol diri terhadap rangsangan-rangsangan baik yang datang dari dalam diri maupun dari luar diri

dengan cara merancang dan menyusun langkah-langkah konkrit, serta penguatan pada diri sendiri (*self reward*), di mana konseli memberi hadiah kepada diri sendiri apabila berhasil mencapai tujuan yang diharapkan dalam menerapkan perilaku tertentu.

b. Tujuan Teknik *Self Management*

Cormier dan Cormier (dalam Anisa, 2013:3), menyatakan bahwa tujuan teknik *self management* adalah sebagai berikut :

- 1) Membantu klien mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakanya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya.
- 2) Menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respon tertentu.
- 3) Menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Selanjutnya Cormier dan Cormier (dalam Jainal, 2014 : 2), mengemukakan bahwa tujuan teknik *self management* agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Dari kedua penjelasan tujuan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *self management* adalah : Membantu klien agar mampu mengubah perilakunya dari negatif ke perilaku positif dan mencegah masalah yang membawa dampak bagi dirinya sendiri.

c. Karakteristik *Self Management*

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014:151), teknik *Self management* memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Penggunaan kombinasi dari strategi lebih dianjurkan karena lebih berdaya guna dari pada strategi tunggal.
- 2) Konsisten penggunaan strategi.
- 3) Evaluasi diri dan penetapan standar
- 4) Penggunaan penguatan
- 5) Dukungan lingkungan

d. Strategi-Strategi dalam Teknik *Self Management*

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014 : 149-151) menyatakan bahwa Teknik *self management* memiliki tiga strategi meliputi *self monitoring*, *stimulus control*, *self reward*.

1) *Self Monitoring*

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2014 : 149), menyatakan “*Self Monitoring* adalah suatu upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan”.

Selanjutnya Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2014:153) , menjelaskan langkah-langkah dalam *Self Monitoring* sebagai berikut:

a) Rasional Strategi.

Konselor menjelaskan rasional strategi dari pemantauan diri sebelum menggunakannya, artinya konselor akan memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan mengapa menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri dan sesering mungkin.

b) Memilih Respon.

Ketika konseli telah menyetujui untuk menggunakan pemantauan diri, pengamatan dan penelitian respon yang dikehendaki mutlak diperlukan. Pemilihan respon dapat langsung kapan saja, ketika konseli dapat membantu ada atau tidak adanya sikap. Pemilihan respon ini dapat membantu konseli mengenali apa yang mesti dilakukan.

c) Mencatat Respon

Setelah konseli memilih respon, konselor memberikan petunjuk dan contoh tentang metode untuk mencatat respon yang telah disepakati. Pencatat yang sistematis penting sekali untuk keberhasilan pemantauan diri. Sehingga konseli perlu diberitahu pentingnya metode pencatatan yang dibutuhkan untuk mencatat respon yang ada.

d) Memetakan Respon

Data yang telah dicatat oleh konseli sebaiknya dipindah pada penyimpanan catatan yang lebih permanen seperti grafik atau histogram yang memungkinkan konseli dapat memeriksa data dari pemantauan diri secara visual. Konseli sebaiknya menerima pemantauan diri instruksi-instruksi lisan maupun tulisan yang ada dalam pembuatan grafik harian dari pemetaan respon.

e) Mempertunjukkan Data

Setelah gambaran tersebut dijelaskan oleh konseli, selanjutnya konselor meminta data yang telah dicatat oleh konseli untuk ditunjukkan kepada konselor untuk dianalisa.

f) Analisis Data

Dalam hal ini, konselor dapat meminta konseli untuk membandingkan data dengan tujuan standar yang diinginkan. Konseli dapat menggunakan data untuk evaluasi diri

dan memastikan apakah data yang menunjukkan tingkah laku itu tetap atau keluar dari batasan yang diinginkan.

2) *Stimulus Control*

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2014 : 156), menyatakan “*Stimulus Control* adalah penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu”. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respons tertentu. Berikut ini adalah contoh *stimulus control* yaitu kebanyakan dari kita secara otomatis akan memperlambat, meletakkan kaki kita pada rem dan menghentikan kendaraan apabila kita melihat lampu merah. Lampu merah merupakan *stimulus* yang telah mengontrol kita menghentikan kendaraan. Tingkah laku problem terjadi karena ketidaksesuaian antara *stimulus control*.

Cormier dan Cormier (1985:524) menyatakan bahwa Pengendalian rangsang (*stimulus control*) dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan maupun untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

a) Cara-cara untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan yaitu :

- (1) Mengatur hal-hal sebelumnya atau mengganti tindakan yang berhubungan dengan tingkah laku itu muncul.
- (2) Mengatur tindakan yang membuat tempat itu menjadi penghambat dalam pengaturan tingkah laku
- (3) Tindakan yang memungkinkan dapat dikontrol oleh orang lain.
- (4) Mengurangi waktu atau rangkaian gejala antara penyebab dan tindakan akibat dari tingkah laku.
- (5) Menghilangkan gejala
- (6) Mengganti gejala
- (7) Menciptakan cara untuk menghentikan gejala
- (8) Meningkatkan perilaku yang diinginkan

b) Cara-cara meningkatkan perilaku yang diinginkan yaitu:

- (1) Memunculkan tindakan yang diperhitungkan secara cermat untuk menampilkan tingkah laku yang diinginkan
- (2) Memusatkan perilaku ketika dalam situasi tertentu
- (3) Mengembangkan secara bertahap seriap situasi

(4)Menyediakan situasi yang membantu, baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa mengingatkan diri sendiri.

3) *Self Reward*

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2014:149), menyatakan “*Self Reward* adalah pemberian hadiah kepada diri sendiri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan”. Pemberian hadiah atau penghargaan kepada diri sendiri digunakan untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan”. Bila suatu stimulus (benda atau kejadian) dihadirkan sebagai akibat atau konsekuensi yang menunjukkan perilaku target meningkat dan terpelihara maka peristiwa tersebut disebut *self reward* (penghargaan diri). Seperti dalam prosedur lain, *self reward* dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi. Tentu saja perangsang yang baik adalah perangsang yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan sendiri, perasaan puas atau mempertegak diri dengan rasa bangga.

Selanjutnya Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014:157), menyatakan bahwa ada komponen-komponen dalam teknik *self reward*, yaitu:

- a) Pemilihan hadiah yang memadai
 - (1)Hadiah bersifat mendidik
 - (2)Gunakan beberapa hadiah
 - (3)Gunakan bermacam jenis (verbal, material)
 - (4)Tukar hadiah bila tidak cocok.
- b) Pengadaan hadiah
 - (1)Konseli sendiri yang menentukan kelayakan respon yang ditargetkan.
 - (2)Tentukan sendiri seberapa banyak yang akan dilakukan dalam hubungan dengan hadiah yang telah dipilih
- c) Pengaturan waktu penghargaan diri
 - (1)Hadiah harus dilakukan sesudahnya, bukan sebelum tingkah laku
 - (2)Hadiah harus disegerakan
 - (3)Hadiah harus mengikuti perubahan bukan janji-janji.
- d) Rencana untuk mempertahankan perubahan diri
 - (1)Cari bantuan orang lain untuk sharing atau menyalurkan hadiah
 - (2)Tinjauan data dengan konselor

e. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2014:151) Langkah-langkah dalam teknik *self management* adalah :

- 1) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.
- 2) Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- 3) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*).
- 4) Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*.
- 5) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*.
- 6) Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih.
- 7) Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih
- 8) Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
- 9) Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.
- 10) Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program.
- 11) Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan.

f. Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan *Self Management*

Setiap konseli pasti mempunyai harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Cormier dan Cormier (dalam Asmanti 2017: 30) menyatakan pelaksanaan teknik *self management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan :

- 1) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu.
- 2) Konsistensi penggunaan pada salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu
- 3) Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi
- 4) Gunakan *self management* secara tertutup, verbal, atau dengan bentuk materi-materi tertentu
- 5) Adanya dukungan eksternal/lingkungan

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian 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 menurut Prayitno (2012:149),

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 di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu kegiatan konseling dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas masalah anggota kelompok yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012:150) tujuan konseling terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

- 1) Tujuan umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini seringkali menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ komunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif. Melalui konseling kelompok hal-hal yang menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui dinamika peserta layanan berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes, dan luas serta dinamis, kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat berkembang. Para peserta berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan untuk mengentaskan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
- 2) Tujuan Khusus
Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus :
 - a) Berkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi.

- b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperoleh imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu peserta layanan konseling kelompok.
- c. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012:162-163) dalam konseling kelompok, asas yang dipakai yaitu :

- 1) Kerahasiaan
Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Asas Kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.
- 2) Kesukarelaan
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- 3) Keterbukaan
Asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- 4) Kegiatan
Asas yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Pemimpin perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk aktif dalam layanan atau kegiatan.

- d. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2012:170), ada lima tahap kegiatan yang dilakukan dalam konseling kelompok yaitu :

- 1) Tahap Pembentukan
Tahapan pengenalan dan tahap pelibatan awal dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Tahapan ini untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tata cara dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.
- 2). Tahap Peralihan
Untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahapan ini pemimpin kelompok menjelaskan jenis kelompok bebas atau tugas menawarkan dan mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahapan selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahapan inti untuk membahas topik-topik tertentu atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

4) Tahap Penyimpulan

Tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti.

5) Tahap Penutup

Tahap akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan

3. Kecanduan Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Menurut Van Dijk (dalam Nasrullah 2015 : 11) “Media sosial adalah media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi atau bermain”. Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai ikatan sosial. Intinya dalam menggunakan media sosial ini kita bisa menjadi diri sendiri.

Selain kecepatan informasi yang bisa diakses dalam hitungan detik, menjadi diri sendiri dalam media sosial adalah alasan mengapa media sosial berkembang pesat tak terkecuali, keinginan untuk aktualisasi diri dan kebutuhan menciptakan *personal branding*. Perkembangan dari media sosial ini sungguh pesat, ini bisa dilihat dari banyaknya jumlah anggota yang dimiliki masing-masing jejaring sosial ini.

b. Pengertian 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 psikologis yang mana para penggunanya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan *mood*”.

Menurut Yanuardi (dalam Nasrullah 2015:12), “Bahaya media sosial yang paling membahayakan bagi pengguna adalah menjadikan pengguna tersebut kecanduan”.

Fenomena ini juga menyerang anak muda yang masih duduk di bangku sekolah dan tidak memandang jenis kelamin. Hampir semua dapat mengakses media sosial sehingga keasyikan mereka dalam menggunakan media sosial sering sekali menjadikan mereka malas bahkan lupa terhadap tugas dan tanggung jawab mereka sebagai siswa yakni belajar, di dalam kelas saat pelajaran tidak jarang siswa atau siswi mengoperasikan *handphone* yang tertangkap oleh guru- gurunya.

Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar peserta didik, padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh peserta didik begitu saja, melainkan perlu dengan adanya usaha untuk mencapainya, jika peserta didik asyik bermain atau terkena virus (kecanduan) media sosial maka waktu belajar diganti dengan kegiatan bermain media sosial.

c. Kriteria Kecanduan Media Sosial

Ada beberapa kriteria seseorang dapat disebut sebagai pecandu internet yang mengakses media sosial menurut Suller (dalam Putri, 2018:15) :

1) Intensitas Waktu

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dilihat pada intensitas dan frekuensi pengguna internet sehingga membentuk perilaku kecanduan. Pengguna internet secara normal (non dependen) menggunakan internet untuk mencari informasi dalam kurun waktu 4-5 jam perminggu, sedangkan pengguna secara adiktif (Dependen) menggunakan internet untuk melakukan hubungan pertemanan dan mempertahankan

relasi serta digunakan untuk bertukar pendapat. Durasi waktu internet antara 20-80 jam per minggu.

2) Mengabaikan aktifitas belajar

Produktifitas dan kinerja serta kualitas kemampuan belajar menjadi menurun akibat aktifitas pengguna internet. Kebiasaan menggunakan internet yang berlebihan mengakibatkan penggunaannya menjadi menunda aktifitas belajar mereka sehingga aktivitas belajar terganggu.

3) Ketidakmampuan mengontrol diri

Tidak bisa mengendalikan intensitas pengguna internet dalam membagi waktu antara aktifitas menggunakan internet dengan aktifitas belajar dikelas. Kecenderungan berulangnya kembali pola pengguna internet setelah adanya kontrol. Semakin tinggi pengguna internet maka semakin tinggi pula biaya yang dikeluarkan hanya untuk membeli paket internet.

4) Mengabaikan kehidupan sosial

Berkurangnya aktivitas dan kegiatan sosial dalam masyarakat dan menurunnya keterampilan sosial dalam bergaul serta tidak punya waktu cukup untuk istirahat.

5) Mudah marah, gelisah, dan tidak tenang

Tidak terbiasa tanpa internet sehingga menyebabkan perubahan *mood*. Pada kondisi tertentu tingkat kejenuhan akan muncul sehingga timbul emosional yang menyebabkan kecemasan, ketika keseharian tidak diisi dengan kesibukan media sosial dalam hal ini kurangnya mendapatkan informasi dan banyak notifikasi (pesan) media sosial yang diakses.

Sedangkan menurut Young (dalam Sari, 2017:26) kriteria-kriteria kecanduan media sosial sebagai berikut :

(1) Merasa keasikan dengan internet

(2) Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial

(3) Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial

(4) Merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial

(5) Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan media sosial.

(6) Menggunakan media sosial sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Seseorang Mengalami Kecanduan Media Sosial

Menurut Smart (dalam Sari, 2017:31-32) ada beberapa faktor yang memungkinkan seseorang mengalami kecanduan media sosial

1) Kurang perhatian dari orang-orang terdekat.

Beberapa orang berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan demikian orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.

2) Stres atau depresi.

Beberapa orang menggunakan media sosial untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain media sosial. Dan dengan nikmat yang ditawarkan oleh berbagai aplikasi di internet maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.

3) Kurang Kontrol

Orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over* (mencari perhatian orang lain).

4) Kurang Kegiatan

Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka kegiatan bermain media sosial sering dijadikan pelarian yang dicari

5) Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman-teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang, artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap media sosial di rumah, maka seseorang akan kenal media sosial karena pergaulannya.

6) Pola asuh

Pola asuh orang tua sangat penting bagi perilaku seseorang. Oleh karena itu, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya, sehingga kekeliruan dalam pola asuh terhadap anak suatu saat akan meniru perilaku orang tuanya.

e. Dampak-dampak Kecanduan Media Sosial

Suller dan Sariroh (dalam Putri, 2018:18) merangkum beberapa dampak negatif dari pengguna *internet* yang berlebihan:

- 1) Lebih mementingkan diri sendiri
- 2) Malas melakukan kegiatan dan kewajiban
- 3) Kurangnya sopan santun dan malas melakukan komunikasi di dunia nyata
- 4) Perubahan gaya hidup karena menghabiskan sebagian besar waktunya untuk *internet*.
- 5) Pola dan jadwal istirahat berkurang dan berdampak pada kesehatan
- 6) Mengabaikan keluarga, teman, dan lingkungan sehingga terjadi ketidakpekaan sehingga menurunnya keterampilan sosialisasi.

Sedangkan menurut Rini (dalam Sari, 2017:28-30) terdapat empat dampak dari kecanduan media sosial yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Dampak-dampak tersebut antara lain:

(1) Dampak terhadap kesehatan misalnya:

(a) Saraf mata dan otak serta kesehatan jantung akan menurun

- (b) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasikan bermain media social
- (c) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak
- (d) Stress
- (e) Kerusakan mata. Biasanya seseorang yang gemar bermain media sosial adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada layar monitor komputer dan hp dapat menyebabkan kerusakan mata.

(2) Dampak terhadap kepribadian

Ada beberapa dampak terhadap kepribadian yang terjadi dikarenakan kecanduan media sosial diantaranya:

- (a) Suka mencuri. Banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan. Ada pula yang mengambil uang orang tua atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pelajaran dan membelanjakan uang itu untuk membeli permainan internet terbaru
- (b) Malas. Akibat kecanduan media sosial seseorang menjadi seseorang lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR dan melakukan tugas rumah sehari-hari. Setelah lama bermain media social seseorang akan merasa lelah dan penat sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Hal ini jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan, dan seseorang menjadi malas dalam segala hal.
- (c) Suka bolos sekolah. Sering seseorang atau anak bolos sekolah dan pergi ke warnet bersama teman-temannya. Perilaku menyimpang ini tentu saja mengakibatkan anak ketinggalan pelajarannya.
- (d) Kurang bergaul. Akibat keseringan bermain media sosial seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka berkurang

(3) Dampak terhadap pendidikan

- (a) Anak akan melakukan berbagai cara demi biasa bermain media sosial, mulai dari berbohong, mencuri dan bolos sekolah
- (b) Anak-anak terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer akan menjadikan anak tersebut tertutup sehingga sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata. Anak-anak seperti ini akan kurang bias bergaul dengan teman-temannya di sekolah sehingga cenderung menemukan kesulitan saat belajar berkelompok di sekolah.
- (c) Anak yang kecanduan media sosial akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada media social yang ia mainkan
- (d) Anak-anak yang kecanduan media sosial menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai anak sekolah

(4) Dampak terhadap keluarga dan masyarakat

- (a) Sering bermain media sosial membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami orang lain.
- (b) Gemar bermain media sosial menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah-marah sambil berteriak. Jika hal ini dibiarkan, anak-anak akan bertindak kasar seperti itu terhadap anak-anak yang lain dalam keluarga dan masyarakat.
- (c) Anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama untuk bermain media sosial

- (d) Anak-anak gemar bermain media sosial akan suka melawan orang tua bila dilarang untuk bermain media sosial. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan media sosial agar bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya ataupun adiknya yang lebih kecil.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Salah satu peneliti yang pernah membahas tentang kecanduan media sosial adalah Swastika dan Lukitaningsih di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI SMA N.1 Pandaan Tahun Pelajaran 2015/2016 dengan judul penelitian *“Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial”*. Metode yang digunakan yaitu Pra-eksperimental Design dengan *pretest* dan *posttest one group design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah beberapa siswa yang hasil angket kecanduan media sosialnya tinggi, Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket dan teknik analisis data yang digunakan adalah rumus uji tanda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi self management berhasil mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

Disimpulkan bahwa penerapan teknik self management dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu di atas yaitu pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok sebagai media layanan sedangkan penelitian terdahulu tidak menggunakan media layanan konseling kelompok. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode dan teknik penelitian yang sama yaitu metode pra-eksperimental design dengan *pretest* dan *posttest* dan teknik rumus uji tanda, sama-sama meneliti tentang kecanduan media sosial.

Kurniawan, mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang melakukan penelitian dengan judul *“Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media”*. Metode yang digunakan Praeksperimental Design One group pretes dan posttes. Teknik sampel yang

digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 5 siswa yang memiliki kategori kontrol diri pengguna sosial media rendah. Setelah diberikan perlakuan masuk dalam kategori sedang. Hasil yang ditemukan bahwa kontrol diri siswa pengguna sosial media sebelum diberikan perlakuan masuk dalam kategori rendah.

Disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik penggunaan sosial media. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas yaitu penelitian ini menggunakan konseling kelompok sedangkan pada penelitian di atas menggunakan konseling individual, sedangkan persamaannya yaitu menggunakan metode yang sama dalam penelitian yaitu pra-eksperimen (*the one grup pre-test dan post-test design*).

Selain itu, ada juga penelitian dari Resti Fauzul Muna dan Tri Puji Astuti, mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Psikologi yang meneliti tentang penggunaan media sosial pada siswa SMK A Ungaran dengan judul penelitian “*Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir*”. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua skala, yaitu skala kecenderungan kecanduan media sosial dan skala kontrol diri. Kedua skala tersebut menggunakan modifikasi dari skala *likert*, dengan menyediakan empat alternatif respon, yaitu SRG (Sering), JRG (Jarang), KDG (Kadang), dan TDP (Tidak Pernah). Sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dan diolah dengan program komputasi SPSS (*Statistical package for social science*). Hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan, sedangkan sisanya 84,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas yaitu sampel yang digunakan.

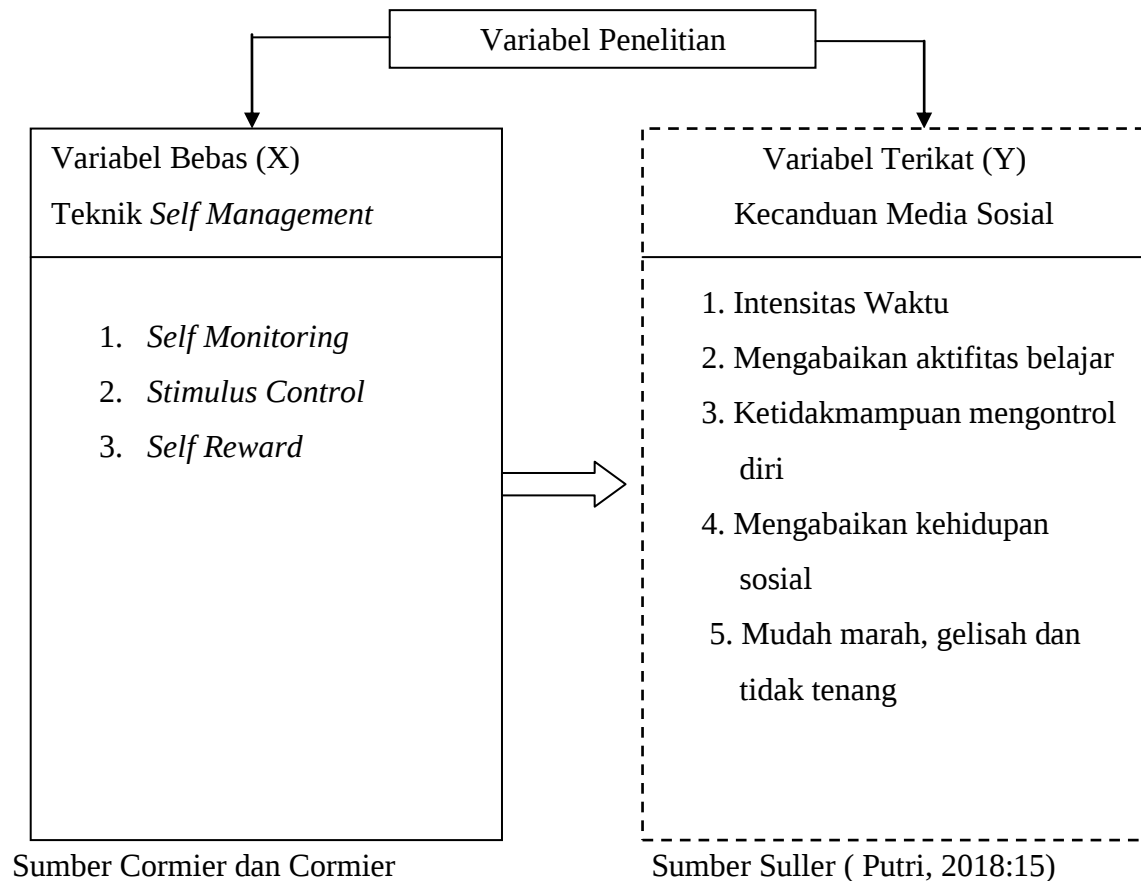
Pada penelitian ini menggunakan sampel berdasarkan kriteria dan akan diuji coba terlebih dahulu sedangkan pada penelitian di atas sampel yang diambil berdasarkan kebetulan orang ditemui dan cocok sebagai sumber data, penelitian di atas sama sekali tidak menggunakan layanan bimbingan dan konseling sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok. Kesamaan dari penelitian ini yaitu meneliti tentang kecanduan media sosial.

C. Kerangka Konseptual

Sekaran (dalam Sugiyono, 2010:90), mengemukakan bahwa kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Selanjutnya kerangka berpikir yang baik akan dapat menjelaskan secara teoritis hubungan antar variabel yang akan diteliti.

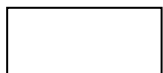
Dalam penelitian ini, peneliti memberikan gambaran secara umum tentang “Penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019”

Berdasarkan pendapat ahli tersebut maka dapat disusun suatu kerangka pemikiran yang terdapat dalam bagan di bawah ini :

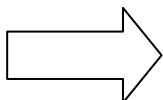


(Nursalim, 2014 : 151)

Keterangan bagan :

 : Variabel X dan indikator

 : Variabel Y dan Indikator

 : Garis yang menunjukan efektifitas penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2012:110) “Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai mendapat bukti-bukti kebenaran dari data yang

terkumpul”. Hipotesis dibedakan atas dua bentuk yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis kerja (H_a).

Margono (2010:68) menjelaskan bahwa Hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan atau korelasi antara sesuatu (Variabel X) dengan sesuatu yang lainnya (Variabel Y), dan Hipotesis kerja (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan adanya hubungan atau korelasi antara sesuatu (Variabel X) dengan sesuatu lainnya (Variabel Y).

Berdasarkan pendapat di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Hipotesis nol (H_0) : penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok tidak dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/ 2019.
- b. Hipotesis kerja (H_a) : penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/ 2019