

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan berasal dari kata candu yang menggambarkan ketagihan terhadap sesuatu hingga menyebabkan ketergantungan. Smart (dalam Santoso *et al.*, 2013) menjelaskan bahwa kecanduan berarti tertarik untuk melakukan sesuatu secara berulang kali. Kecanduan adalah kondisi di mana seseorang sulit menghentikan aktivitas tertentu hingga menjadi kebiasaan, serta menghabiskan waktu yang signifikan untuk hal yang menarik (Trisnani & Wardani, 2018). Affandi *et al* (2020) menyatakan bahwa kecanduan adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang yang dapat menyebabkan dampak negatif. Hovart dalam (Affandi *et al*, 2020) berbagai jenis kecanduan dapat dipicu oleh bahan kimia atau aktivitas spesifik seperti perjudian, pengeluaran berlebihan, pencurian barang, dan aktivitas seksual. Menurut Nur (2018), Lance Dodes mengklasifikasikan kecanduan menjadi dua jenis dalam bukunya yang berjudul "*The Heart of Addiction*" (dikutip dalam Yee, 2002): *physical addiction* terkait dengan zat seperti alkohol atau kokain, sementara kecanduan *non-physical addiction* tidak terkait dengan zat-zat tersebut. Contoh dari kecanduan *non-physical addiction* mencakup kecanduan terhadap media sosial, sebagaimana dijabarkan oleh Wicaksono (2020).

Menurut Young dalam (Resol, 2023) menyatakan bahwa kecanduan internet didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet sembari merasa tertekan atau mengalami tanda-tanda penarikan diri ketika tidak menggunakan internet.

Menurut Al-Menayes (2015), kecanduan media sosial merupakan perilaku yang problematis dalam penggunaannya, yang menyebabkan kompulsivitas dengan aspek-aspek seperti konsekuensi sosial, penggantian waktu, dan perasaan yang tak terkendali. Sebagai contoh, Arimbawa *et al.* (2020) dalam penelitiannya mengklasifikasikan kecanduan akses media sosial sebagai bagian dari Gangguan Kecanduan Internet (*Internet Addiction Disorder/IAD*), sebuah kondisi yang ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaannya saat online. Individu yang mengalami sindrom ini sering merasakan kecemasan, depresi, dan kekosongan saat tidak terhubung dengan internet, yang mengakibatkan pengabaian terhadap kehidupan nyata mereka. Mereka cenderung menganggap dunia maya yang terwujud di layar komputer lebih menarik daripada realitas hidup sehari-hari (Basri, 2014).

Nainggolan *et al.* (2018) menyatakan bahwa media sosial adalah sebuah platform daring di mana pengguna dapat terhubung, berkomunikasi, berpartisipasi, serta mengembangkan dan membangun konten secara bersama-sama. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan karena kemampuannya dalam menampilkan berbagai jenis konten seperti teks, gambar, dan video secara online..

Menurut laporan We Are Social tahun 2024 penggunaan *WhatsApp* menjadi salah satu aplikasi media sosial yang banyak diakses oleh masyarakat di Indonesia dengan rentang umur 16 s.d. 60 tahun atau 90.9% menggunakan aplikasi tersebut. Disusul dengan penggunaan *Instagram* sebanyak 85.3%, kemudian *Facebook* 81.6%, *TikTok* 73.5%, *Telegram* 61.3%, dan pengguna *X (Twitter)* sebanyak 57.5%. We Are Social juga mencatat bahwa, sebanyak 167 juta pengguna media sosial aktif tahun 2024 atau setara 60.4% total populasi di Indonesia. Rata-rata penggunaan waktu yang digunakan untuk mengakses internet 7 jam, 38 menit dalam sehari, sedangkan waktu untuk mengakses media sosial 3 jam, 11 menit. Berdasarkan laporan tersebut alasan orang Indonesia memakai media sosial untuk mendapatkan informasi terkini sebanyak 83.1%, berhubungan dengan teman atau keluarga 70.9%, untuk menonton video, tv dan film 60.6%, dan untuk mengetahui apa yang dibicarakan oleh orang lain 48.8%.

Remaja cenderung terpengaruh oleh perkembangan media global yang dinamis. Mereka sering kali ingin tetap terkini dan terkadang kesulitan membedakan nilai-nilai yang patut ditiru dan yang sebaiknya dihindari. Kenyataannya media sosial bisa berdampak positif jika penggunaannya secara benar, sebaliknya dapat berdampak negatif jika penggunaannya dilakukan secara berlebihan (Aini, 2022). Media sosial memiliki dampak yang negatif untuk siswa, misalnya siswa akan menjadi kecanduan untuk menggunakan jejaring sosial secara berlebihan (Pratiwi, 2021).

Penggunaan media sosial juga memiliki dampak positif jika penggunaannya dilakukan secara benar, misalnya penggunaannya dapat

berinteraksi dengan banyak orang melalui media sosial, merasa terhibur, dan bisa mendapatkan informasi terkini. Menurut Agustiah *et al.* (2020), meskipun media sosial memberikan dampak positif, penggunaannya juga membawa dampak negatif. Pengguna media sosial dapat merasa malas dan kehilangan pengendalian waktu, serta mudah bosan. Bagi siswa, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perilaku belajar mereka dengan mengurangi motivasi dan berpotensi memengaruhi kepribadian, mendorong mereka untuk menjadi lebih introvert. Hal ini dapat mengurangi kreativitas mereka di sekolah, karena kemampuan untuk aktif berkomunikasi di kehidupan nyata tidak selalu sebanding dengan keaktifan mereka di media sosial.

Rizaldi (2020) menyatakan bahwa siswa yang kurang memiliki lingkungan sosial yang menyenangkan cenderung lebih sering berinteraksi dengan media sosial secara berkelanjutan. Hal ini dapat mengarah pada ketergantungan terhadap media sosial. Dampaknya, perkembangan kognitif siswa terganggu karena mereka lebih memilih keberadaan daring daripada fokus pada pendidikan mereka.

Menurut Santika (2019), layanan konseling di sekolah dianggap efektif dalam memberikan bantuan dan pemahaman kepada siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Kecanduan ini umumnya disebabkan oleh kurangnya kontrol diri, sehingga para siswa membutuhkan pengawasan dan manajemen yang baik dari orang tua dan pendidik sekolah. Layanan konseling di sekolah berperan penting dalam mencegah munculnya masalah-masalah seperti penyaluran pendidikan, karir, dan pekerjaan, serta membantu siswa mengatasi masalah pribadi maupun kelompok.

Menurut Coralia *et al.* (2017), perilaku kecanduan media sosial dapat dikenali dari aktivitas yang berulang dan berpotensi memberikan dampak negatif. Mereka mencatat bahwa siswa yang menunjukkan tanda-tanda penggunaan kompulsif cenderung berupaya memenuhi kebutuhan mereka melalui akses media sosial, yang menyebabkan mereka terpaku pada media tersebut dan lebih sering berkomunikasi online daripada tatap muka langsung. Lestari & Winingsih (2020) menggambarkan kecanduan media sosial sebagai gangguan psikologis di mana pengguna menghabiskan banyak waktu di platform tersebut karena dorongan ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya aktivitas produktif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan perkembangan zaman, penggunaan media sosial dapat menjadi kebiasaan yang bersifat kompulsif, di mana pengguna melakukan aktivitas tersebut secara berulang dan terus-menerus. Contoh tanda-tanda yang dialami remaja termasuk penggunaan media sosial saat belajar, rasa kebingungan dan kebosanan jika tidak menggunakan media sosial, serta dampak negatif terhadap kesehatan karena penggunaan yang berlebihan (Wulandari & Netrawati, 2020). Menurut Mim *et al.* (dalam Aprilia *et al.*, 2020), media sosial dapat membuat siswa kurang peduli terhadap tanggung jawab akademis mereka, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar karena remaja menghabiskan terlalu banyak waktu di platform tersebut.

Salah satu strategi dalam konseling untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial adalah dengan menerapkan self-management, di mana individu dapat mengontrol perilakunya sendiri. Zain (2023) mengemukakan bahwa self-management merupakan teknik yang memungkinkan individu untuk mengatur

perilaku mereka sendiri dan mengembangkan kualitas serta kontribusi positif dalam kehidupan mereka, seperti pengendalian penggunaan telepon genggam. Menurut Supriyati (2013), ketika seseorang mampu mengelola berbagai aspek dirinya seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, hal tersebut menunjukkan kemampuan self-management yang baik.

Dalam menangani kecanduan media sosial, perlu adanya pemberian *treatment* untuk menemukan pribadi, merencanakan masa depan, dan mengubah perilaku yang kurang baik (Kusumawati, 2023). Penerapan teknik *self management* yang digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial adalah bentuk penerapan strategi untuk individu agar bisa mengelola waktunya dengan baik. Selain itu, dengan mengajarkan siswa untuk memonitor dirinya sendiri, memberikan *stimulus control*, dan memberikan *self reward* saat bisa merubah perilakunya menjadi lebih baik (Swastika, 2016).

Menurut Putra *et al.* (2023), self management adalah sebuah strategi untuk mengubah perilaku di mana individu akan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Self management melibatkan aktivitas seperti memantau diri, memberikan reinforcement positif, membuat kontrak pribadi, dan menguasai respons terhadap stimulus. Penerapan teknik self management, terutama dalam konteks siswa yang bertanggung jawab mengelola perilaku mereka sendiri, memungkinkan peserta didik untuk merasa lebih bebas, mandiri, dan siap menghadapi tantangan yang akan datang (Adhari *et al.*, 2022).

Remaja dengan kecanduan media sosial tinggi perlu dibantu untuk membatasi penggunaan pada media sosial, hal ini penting agar siswa tidak terus-menerus bergantung terhadap media sosial. Siswa juga perlu berinteraksi

dengan lingkungan sosialnya dan tidak selalu berpaku pada media sosial yang mereka miliki. Aprilia *et al* (2020) menyatakan bahwa, kecanduan media sosial tinggi perlu ditangani dengan sesegera mungkin untuk meminimalisir terjadinya dampak negatif yang bisa ditimbulkan pada remaja.

Selama peneliti melakukan kegiatan penelitian di sekolah SMA Negeri 2 Singaraja, hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata penggunaan media sosial yang sering diakses oleh siswa adalah *WhatsApp*, *Instagram* dan *TikTok*. Kemudian disusul penggunaan media sosial berupa game online, *YouTube*, dan *Twitter*. Media sosial yang digunakan siswa biasanya diakses menonton, bermain *game*, mencari informasi terkini, mencari inspirasi produk atau hal yang akan dilakukan, dan membuat video di *TikTok*. Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa, waktu yang dihabiskan oleh siswa ketika mengakses media sosial +- 12 jam dalam sehari dan hal ini dilakukan terus-menerus dan berulang-ulang menggunakan perangkat apapun. Siswa juga menyatakan ketika tidak bisa mengakses media sosial siswa akan merasa bosan, malas mengerjakan suatu hal, gelisah, sepi, dan tidak merasa bersemangat. Siswa kurang mampu mengendalikan perilaku dirinya dalam penggunaan media sosial, sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Selain itu siswa juga tidak bisa berinteraksi secara langsung di lingkungan sosialnya karena siswa lebih memilih untuk berinteraksi menggunakan media sosial yang mereka miliki, sehingga hal ini dapat mengakibatkan adanya kecanduan media sosial. Data yang peneliti dapatkan merupakan hasil dari pengisian instrumen yang peneliti berikan kepada siswa. Melihat fenomena yang dipaparkan tersebut perlu adanya strategi bantuan untuk siswa dalam mengendalikan perilaku yang berlebihan

pada penggunaan media sosial, agar kecanduan penggunaan media sosial bisa berkurang secara efisien. Rosyidah (2015) menyatakan bahwa, ciri-ciri remaja yang sedang mengalami kecanduan media sosial antara lain, penggunaan yang berlebih, gelisah karena tidak bisa mengakses media sosial, meningkatnya toleransi penggunaan media sosial dan isolasi sosial.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, perlu diteliti efektivitas layanan konseling *behavior* teknik *self managment* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 singaraja. Hasil dari penelitian ini berupa artikel dan instrumen kuesioner yang sudah teruji validitasnya, selain itu bermanfaat sebagai pedoman khususnya untuk mengurangi tingkat kecanduan sosial media di kalangan remaja, manfaat dari hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya pada bidang pendidikan mengenai layanan konseling *behavior* teknik *self managment*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. Belum diketahui tentang bahaya penggunaan media sosial.
2. Menurunnya motivasi belajar pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja.
3. Berkurangnya tingkat kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum
4. Lebih senang berkomunikasi menggunakan media sosial.
5. Kurangnya aktivitas sosial pada siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, pada penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar pengkajian pada masalah dalam penelitian ini bisa fokus dan terarah. Pada penelitian ini, permasalahan yang diteliti dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan, efektivitas layanan konseling *behavior* teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kecenderungan kecanduan media sosial yang terjadi pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja?
2. Bagaimana efektivitas layanan konseling *behavior* teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan kecenderungan penggunaan media sosial terhadap siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja

2. Untuk menganalisis dan menemukan efektivitas layanan konseling *behavior* teknik *self managment* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi mahasiswa dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu Bimbingan Konseling khususnya dalam penerapan konseling kelompok teknik *self managment*.
2. Sebagai pijakan dan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konseling kelompok teknik *self managment*
3. Sebagai perbandingan dan gambaran pada peneliti selanjutnya yang menelaah perihal konseling kelompok teknik *self managment* untuk mengurangi kecanduan media sosial.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani tingkat kecanduan menggunakan media sosial pada siswa.

2. Bagi peneliti, dapat dimplementasikan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang berhubungan dengan layanan konseling *behavior* teknik *selfmanagment*.
3. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan masukan positif, khususnya untuk menangani gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik dengan menggunakan teknik *selfmanagment*.
4. Bagi siswa, dapat memeberikan informasi dalam penggunaan media sosial yang bijak dan menggunakan komunikasi interpersonal dalam hubungan sosial.

