

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pesatnya kemajuan teknologi digital sejak dua dekade terakhir menghasilkan pergeseran yang cukup mendasar dalam berbagai dimensi kehidupan masyarakat. Kemajuan internet, perangkat gawai, dan media sosial sudah mengubah pola manusia dalam menjalin komunikasi, memperoleh berbagai sumber informasi, hingga mencari hiburan. Generasi muda, khususnya remaja, menjadi kelompok yang paling terpengaruh oleh arus digitalisasi ini karena mereka tumbuh dalam lingkungan yang serba terkoneksi. Salah satu bentuk konten digital yang paling dominan dan digemari saat ini adalah video pendek, seperti yang ditemukan di platform *TikTok*, *YouTube Shorts*, dan *Instagram Reels*. Video pendek memiliki karakteristik durasi singkat, visual yang menarik, serta penyajian cepat yang langsung menyentuh inti informasi atau hiburan. Studi *Scientific Reports* (2023) menegaskan bahwa kemampuan konsentrasi terbukti menjadi prediktor penting bagi prestasi akademik baik dalam keterampilan tematik seperti matematika dan pemahaman membaca, maupun dalam pengukuran prestasi akademik pada cakupan yang lebih besar.

Dalam konteks kehidupan masyarakat yang semakin terdigitalisasi, masalah konsentrasi diperparah oleh penggunaan gawai yang berlebihan dan fenomena seperti *nomophobia*, yang telah diteliti dalam konteks kecenderungan pada remaja milenial (Paramartha, dkk 2022). Keterpaparan yang konstan terhadap media sosial dan notifikasi dari perangkat digital dapat secara signifikan mengikis rentang perhatian

individu, membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan eksternal dan internal. Selain itu, tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks juga berkontribusi pada tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi.

Dalam konteks pendidikan, muncul kekhawatiran bahwasanya kebiasaan individu dalam mengakses dan menikmati berbagai jenis konten melalui media digital yang serba cepat ini bisa berpengaruh negatif terhadap kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi belajar. Meskipun teknologi digital telah membuka peluang baru dalam inovasi pembelajaran, konsumsi video pendek yang berlebihan justru berpotensi menurunkan efektivitas belajar, terutama jika siswa terbiasa menerima informasi secara instan dan tanpa proses berpikir mendalam. Oleh karena itu, penting untuk meninjau secara kritis dampak dari kebiasaan mengakses video pendek terhadap proses belajar siswa, serta mencari strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan ini.

Salah satu bentuk media yang paling dominan dalam era digital saat ini adalah konten berbasis video pendek, yang dipopulerkan oleh media seperti *TikTok*, *YouTube Shorts*, dan *Instagram Reels*. Konten-konten ini memiliki karakteristik durasi singkat, visual menarik, serta penyajian yang cepat dan langsung pada inti informasi. Keunggulan tersebut membuat video pendek sangat digemari oleh kalangan muda, terlebih pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ialah golongan usia yang paling aktif dalam memanfaatkan berbagai platform jejaring sosial. Mengacu pada data dari *We Are Social & Hootsuite* (2023), total pengguna jejaring sosial secara global telah melampaui angka 4,8 miliar individu, dan TikTok menjadi salah satu *platform* dengan pertumbuhan tercepat. Di Indonesia, menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo, 2023), 77% siswa SMP

dan SMA secara aktif menggunakan *TikTok*, dengan intensitas pemanfaatannya tercatat berada pada kisaran dua hingga tiga jam dalam setiap harinya. Data tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan platform jejaring sosial yang menyajikan konten video berdurasi singkat telah melekat erat dalam keseharian remaja di Indonesia.

Namun, di balik popularitasnya, muncul kekhawatiran mengenai dampak konsumsi video pendek terhadap pola belajar dan perkembangan akademik siswa. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendalam bagi dunia Pendidikan yaitu Bagaimana kebiasaan mengonsumsi video pendek memengaruhi fokus, konsentrasi, serta motivasi belajar siswa di lingkungan sekolah. Seiring dengan meningkatnya penggunaan *TikTok* dan media sosial berbasis video pendek, para peneliti mulai mengamati adanya perubahan signifikan dalam rentang perhatian sekaligus berkaitan dengan kapasitas siswa untuk menjaga keberlangsungan fokus selama proses pembelajaran.

Sementara itu, penelitian lain oleh Sadiku dan Sylaj (2024) menemukan bahwa paparan video pendek yang berulang-ulang dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam aktivitas otak. Dalam studi mereka yang dipublikasikan di *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa area tertentu dalam struktur otak yang berperan menjalankan fungsi yang berkaitan dengan pemrosesan informasi mendalam menjadi kurang aktif akibat terbiasa dengan alur informasi cepat yang diberikan oleh media sosial. Akibatnya, siswa menjadi lebih cenderung melakukan multitasking saat belajar, seperti membuka *TikTok* sembari mengerjakan tugas sekolah, yang justru berkontribusi pada penurunan efektivitas belajar dan pemahaman akademik (Sadiku dan Sylaj, 2024).

Perkembangan teknologi digital tidak hanya membuka peluang inovasi pembelajaran, tetapi juga memunculkan risiko distraksi. Konsumsi video pendek seperti *TikTok* berkontribusi pada penurunan konsentrasi siswa. Lebih jauh, kecenderungan ini di kalangan remaja menunjukkan ketergantungan gadget yang tinggi, memperkuat mekanisme distraksi (Paramartha, dkk 2022). Sebaliknya, penelitian pengembangan media pembelajaran berbasis AR (Listiani & Paramartha, 2025) membuktikan bahwa teknologi yang dirancang dengan prinsip pedagogis dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan, menegaskan perlunya intervensi yang terstruktur agar teknologi mendukung, bukan mengganggu proses belajar.”

Fenomena ini terlihat secara nyata di lapangan. Temuan yang diperoleh melalui kegiatan pengamatan lapangan serta wawancara bersama Guru BK di SMA Negeri 2 Singaraja pada tanggal 30 September 2025, menunjukkan bahwa sekitar 20–30% dari total 76 siswa kelas XI sering terdistraksi dan lebih memilih membuka aplikasi video pendek baik ketika siswa mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran di ruang kelas maupun ketika mengerjakan tugas secara individual. Temuan ini didukung secara empiris oleh data asesmen awal (*pre-test*) yang memperlihatkan bahwasanya sejumlah 10 siswa teridentifikasi meraih skor konsentrasi belajar dalam kategori sangat rendah. Guru BK juga menyebutkan bahwa siswa-siswa tersebut kerap tertinggal informasi penting dari sekolah, kurang berkontribusi dalam tugas kelompok, dan sulit mengelola waktu belajar.

Dalam menghadapi dinamika pendidikan di lingkungan digital, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berkedudukan krusial dalam menyertai siswa mengatasi beragam hambatan belajar, khususnya persoalan yang muncul akibat

intensitas penggunaan platform media sosial dengan konten berbasis video pendek. Di tengah gempuran konten visual yang singkat dan cepat, siswa menghadapi perubahan dalam cara mereka memproses informasi, berpikir, dan mengelola waktu belajar. Fenomena ini bukan sekadar masalah perilaku, tetapi juga menyentuh ranah kognitif, yaitu cara siswa mempersepsikan, menafsirkan, dan merespons informasi yang masuk.

Dalam konteks ini, pemilihan pendekatan Konseling Kognitif Behavior sangat relevan. Konseling Kognitif Behavior adalah pendekatan dalam layanan konseling yang menitikberatkan pada keterkaitan antara proses kognitif, kondisi emosional, dan tindakan individu, dengan tujuan memfasilitasi individu dalam mengidentifikasi pola pemikiran yang irasional atau kurang adaptif, kemudian mengarahkannya menuju pola berpikir yang lebih realistis, adaptif, dan konstruktif (Gillihan, 2021). Permasalahan yang dihadapi siswa akibat konsumsi video pendek, seperti rentang perhatian yang pendek, kecenderungan berpikir instan, dan menurunnya motivasi belajar, sangat erat kaitannya dengan distorsi kognitif yang terbentuk melalui kebiasaan digital yang tidak sehat. Seperti dijelaskan oleh Sadiku dan Sylaj (2024), paparan berulang terhadap video pendek dapat menyebabkan bagian otak yang bertanggung jawab atas pemrosesan informasi mendalam menjadi kurang aktif, yang pada akhirnya melemahkan kemampuan berpikir kritis dan mempertahankan perhatian.

Pengaruh ini dapat dimaknai sebagai terjadinya distorsi dalam proses kognitif siswa, seperti munculnya pikiran otomatis negatif ("belajar itu membosankan", "saya tidak bisa fokus lama-lama") yang kemudian berdampak pada perilaku belajar sehari-hari. Konseling Kognitif Behavior menjadi penting karena tidak hanya memodifikasi perilaku, tetapi juga mengintervensi cara berpikir siswa yang telah terpengaruh oleh pola konsumsi digital yang cepat dan dangkal. Pengaruh ini dapat dimaknai sebagai

terjadinya distorsi dalam proses kognitif siswa, di mana mereka mulai mengadopsi pola pikir yang irasional terhadap proses pembelajaran. Gejala ini terkonfirmasi dari hasil wawancara pendahuluan dengan beberapa siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja. Dari wawancara tersebut, teridentifikasi bentuk-bentuk distorsi kognitif yang muncul akibat paparan konten instan secara berlebihan. Siswa kerap memunculkan pikiran otomatis negatif berupa pemikiran hitam-putih (*all-or-nothing thinking*), yang tercermin dari pernyataan seperti, *"Kalau gurunya tidak menjelaskan semenarik dan secepat video di medsos, berarti pelajarannya membosankan dan mending tidak usah didengarkan."* Selain itu, rasa terbiasa dengan kepuasan instan (*instant gratification*) memunculkan pembenaran irasional seperti, *"Buat apa capek-capek baca buku tebal yang bikin pusing, mending scroll HP saja yang pasti bikin senang,"* serta melabeli diri sendiri secara negatif dengan ungkapan, *"Saya memang dasarnya tidak bisa fokus lama-lama."* Munculnya pikiran-pikiran otomatis ini secara perlahan mengikis resiliensi mental dan berdampak buruk pada perilaku belajar sehari-hari, seperti mudah menyerah dan memicu prokrastinasi. Dalam konteks inilah Konseling Kognitif Behavior menjadi sangat penting. Pendekatan ini bukan sekadar berfokus pada modifikasi sikap dari luar, melainkan mengintervensi dan merestrukturisasi akar masalahnya, yaitu cara berpikir siswa yang telah terdistorsi oleh pola konsumsi digital yang cepat dan dangkal.

Lebih lanjut, dalam praktik konseling di sekolah, Konseling Kognitif Behavior diperkuat dengan penerapan teknik *Self-Management*, yaitu strategi yang memungkinkan siswa mengelola perilaku mereka secara mandiri melalui mekanisme pengamatan diri (*self-observation*), penetapan tujuan (*goal-setting*), dan penguatan diri

(*self-reinforcement*) (Cormier & Cormier, 2016). Teknik ini sangat aplikatif di kalangan pelajar, karena tidak hanya mengubah cara berpikir dan bertindak, tetapi juga membangun kesadaran beserta tanggung jawab diri siswa terhadap proses belajarnya. Dalam penelitian oleh Fatimah dkk. (2019), teknik *Self-Management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, sementara Maisaputri dkk. (2023) menunjukkan bahwa indikator “kemampuan berkonsentrasi dalam belajar” meningkat signifikan setelah penerapan teknik ini dalam sesi konseling kelompok.

Guru BK dalam hal ini berperan sebagai fasilitator perubahan, bukan sebagai pengontrol. Ia membimbing siswa untuk menyadari kebiasaan buruk (seperti membuka *TikTok* saat belajar), mengenali konsekuensinya, dan menetapkan rencana perubahan secara bertahap. Dengan pendekatan ini, siswa dilatih untuk berpikir lebih rasional, mengatur waktu dengan bijak, dan menemukan kembali makna serta tujuan dalam belajar. Ini sejalan dengan amanat Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling di satuan pendidikan, yang menekankan peran guru BK dalam mengembangkan potensi pribadi, sosial, akademik, dan karier siswa secara utuh.

Menanggapi tantangan ini, layanan konseling memegang peranan krusial dalam mendukung perkembangan psikologis dan akademik individu. Layanan konseling yang komprehensif, sebagaimana diuraikan dalam teori dan praktikum layanan konseling (Dharmayanti dkk, 2023), dapat membekali individu dengan keterampilan dan strategi untuk mengatasi berbagai permasalahan, termasuk kesulitan konsentrasi. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah *Konseling Kognitif Behavior* yang

dikombinasikan dengan teknik *Self-Management*. Titik fokus pendekatan ini ialah identifikasi dan modifikasi pola pikir serta perilaku disfungsional yang menghambat konsentrasi, sekaligus memberdayakan individu untuk secara aktif mengelola diri mereka sendiri.

Dengan latar belakang tersebut, pendekatan Konseling Kognitif Behavior yang dipadukan dengan teknik *Self-Management* tidak hanya menjadi pilihan strategis, tetapi juga merupakan intervensi yang tepat untuk menangani perubahan kognitif dan perilaku siswa akibat konsumsi video pendek secara berlebihan. Intervensi ini bersifat personal, aplikatif, dan berbasis bukti (*evidence-based*), sehingga sangat sesuai dengan kondisi siswa SMA saat ini yang membutuhkan pembimbingan psikologis yang sistematis dan responsif terhadap tantangan era digital.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan mengacu pada bagian latar belakang, sejumlah persoalan pokok yang menjadi dasar identifikasi dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1.2.1 Tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja cenderung rendah, yang ditandai dengan mudah teralihkannya fokus perhatian saat proses pembelajaran berlangsung.

1.2.2 Tingginya intensitas konsumsi konten video pendek berimplikasi langsung pada fragmentasi rentang perhatian (*attention span*) dan menurunnya motivasi belajar siswa.

- 1.2.3 Lemahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) siswa dalam membatasi akses gawai pribadi pada waktu belajar efektif.
- 1.2.4 Belum optimalnya penerapan intervensi Bimbingan dan Konseling di sekolah yang secara spesifik menargetkan restrukturisasi kognitif siswa dalam menghadapi distraksi digital.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memastikan pelaksanaan penelitian tetap terfokus pada ruang lingkup yang telah ditentukan serta memungkinkan kajian dilakukan secara lebih komprehensif, penelitian ini dibatasi pada sejumlah bagian berikut:

1. Batasan Variabel: Penelitian murni berfokus pada pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan Konseling Kognitif Behavior teknik *Self-Management* (sebagai variabel bebas) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa (sebagai variabel terikat).
2. Batasan Subjek: Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI (XI K dan XI L) SMA Negeri 2 Singaraja yang teridentifikasi memiliki skor konsentrasi belajar rendah akibat intensitas konsumsi video pendek yang tinggi.
3. Batasan Setting: Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam *setting* layanan konseling individual dengan rancangan *pretest-posttest control group design*.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah layanan konseling individual dengan pendekatan **Konseling Kognitif Behavior** melalui teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan

konsentrasi belajar siswa SMA yang mengalami gangguan akibat konsumsi video pendek?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yakni guna menguji efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan *Konseling Kognitif Behavior* melalui teknik *Self-Management* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Singaraja yang mengalami gangguan akibat konsumsi video pendek.

1.6 .Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan bisa menghadirkan sumbangsih yang berarti, baik dalam pengembangan kajian secara teoretis maupun penerapannya secara praktis, serta dapat menjadi bahan rujukan bagi kalangan akademisi, tenaga pendidik, dan praktisi yang berkecimpung dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

1.6.1 Manfaat Teoritis: Memperkaya wawasan akademik dalam bidang psikologi pendidikan mengenai dampak teknologi digital terhadap pola belajar siswa. Menyediakan dasar ilmiah bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi hubungan antara media sosial, regulasi diri, dan efektivitas pembelajaran. Mengembangkan teori tentang intervensi BK berbasis digital dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. **Untuk Siswa:** Penelitian ini diharapkan menghadirkan manfaat

praktis yang langsung dapat dirasakan oleh berbagai pihak dalam ekosistem pendidikan. Pertama, bagi siswa, hasil penelitian ini akan menambah pemahaman mereka tentang dampak penggunaan video pendek seperti pada platform *TikTok* terhadap pola belajar dan kemampuan konsentrasi. Lebih jauh, siswa akan memperoleh panduan konkret mengenai strategi manajemen waktu dan teknik *Self-Management* yang efektif dalam meningkatkan fokus belajar, termasuk cara mengatur interval belajar, mengenali kebiasaan digital yang mengganggu, dan menerapkan kontrak perilaku untuk membatasi penggunaan gawai.

- b. **Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK):** Penelitian ini menyediakan wawasan empiris tentang tantangan yang dihadapi siswa di era digital. Dengan landasan data dan teori yang kuat, guru BK dapat merancang program bimbingan yang lebih terarah mengintegrasikan teknik Konseling Kognitif Behavior dan *Self-Management* serta modul literasi media yang membantu siswa menjadi konsumen digital yang bertanggung jawab. Hasil temuan akan memudahkan guru BK dalam menyusun sesi konseling kelompok yang tepat sasaran dan berkelanjutan.
- c. **Bagi orang tua:** Penelitian ini menawarkan gambaran jelas bagaimana pola konsumsi media digital anak dapat memengaruhi prestasi akademik dan motivasi belajar mereka. Melalui pemahaman tersebut, orang tua dapat menerapkan pengawasan dan pendampingan yang lebih efektif misalnya dengan mendukung

kontrak digital di rumah, memfasilitasi jadwal belajar yang seimbang, serta mendorong praktik mindfulness sebagai bagian dari rutinitas harian anak.

- d. **Untuk sekolah:** Penelitian ini berperan sebagai dasar rekomendasi kebijakan terkait penggunaan gadget di lingkungan akademik. Sekolah dapat menggunakan temuan ini untuk merumuskan pedoman penggunaan perangkat digital, menyelenggarakan *workshop* literasi media bagi siswa dan guru, serta mengintegrasikan program pengelolaan waktu dan konsentrasi dalam kurikulum BK. Dengan demikian, sekolah bisa mewujudkan situasi belajar yang lebih optimal sekaligus responsif terhadap tantangan zaman.

