

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Abad ke-21 dikenal dengan abad keterbukaan atau globalisasi, yang menandakan bahwa kehidupan pada abad ini telah mengalami berbagai macam perubahan (Hidayatullah et al., 2021). Perubahan yang terjadi pada abad 21 identik dengan berkembangnya digitalisasi atau teknologi (Fajriyah, 2022). Digitalisasi telah merambah kepada berbagai aspek kehidupan manusia. Digitalisasi yang berkembang cepat ini, menjadikan informasi yang berada pada jarak yang jauh dapat ditempuh dan diterima dalam waktu singkat (Fitriani et al., 2022). Informasi yang diterima ini memuat berbagai macam berita yang dapat mempengaruhi pemikiran, sikap, dan tindakan manusia (Rahayu et al., 2022). Informasi yang didapatkan ini dapat memberikan peluang yang baik jika dapat dimanfaatkan, tetapi juga dapat menjadi bencana jika tidak diantisipasi dengan bijak (Rosnaeni, 2021). Informasi - informasi tersebut termuat dalam perangkat lunak yang sering disebut dengan media sosial.

Media sosial adalah kumpulan aplikasi berbasis internet yang dikembangkan menggunakan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan para pengguna untuk membuat serta berbagi konten buatan pengguna (*User Generated Content*) (Aviarni et al., 2020). Saat ini, media sosial hadir dalam berbagai bentuk, seperti majalah digital, forum daring, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, jejaring sosial, podcast, gambar atau foto, video, sistem penilaian, dan penanda sosial (Putri et al., 2016). Media sosial dapat diakses dengan mudah oleh manusia dengan bantuan *smartphone*. Kehadiran *smartphone* saat ini tidak dapat dipisahkan lagi dari

kehidupan manusia sehari - hari (Aditia, 2021). Yang mana aktivitas atau kegiatan manusia yang dilakukan sehari - hari direkam dengan *smartphone* dan diunggah pada akun media sosial. Dalam media sosial, terdapat tiga aspek utama yang mencerminkan makna bersosialisasi, yaitu proses mengenal (kognisi), berkomunikasi, dan bekerja sama (kooperasi). (Rafiq, 2020).

Media sosial yang sering digunakan dan juga familiar yakni seperti *instagram, youtube, whats app, twitter, google*, dan juga *tiktok* (Suryaningsih, 2020). Pengguna aktif media sosial di Indonesia kurang lebih berjumlah 170 juta jiwa. 83% masyarakat Indonesia yang sudah menggunakan internet sudah memanfaatkan media sosial. Generasi yang aktif dalam menggunakan media sosial adalah Generasi Z, Generasi Z yaitu generasi yang lahir pada tahun 1995 – 2010, dimana generasi ini menyukai suatu hal yang terkini dan instan (Andriyanti & Farida, 2022). Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh generasi Z adalah Tiktok.

Tiktok merupakan media sosial dengan jenis hiburan yang menampilkan video pendek. Tiktok dapat menyuguhkan video yang disukai oleh pengguna menjadi keluar dalam referensi keluaran pengguna. Hal ini dapat menjadikan pengguna nyaman dalam menggunakan Tiktok dan tidak terasa jika telah menggunakan dalam waktu yang cukup lama. Penggunaan Tiktok ini dapat berdampak positif jika pengguna dapat mengontrol dengan baik apa yang sedang ditonton. Akan tetapi, penggunaan Tiktok juga dapat berdampak negatif jika pengguna tidak dapat mengontrol penggunaan Tiktok. Hal ini akan dapat berdampak pada interaksi sosial pengguna Tiktok. TikTok merupakan aplikasi yang memiliki jumlah pengguna sangat besar. Hal ini terlihat dari rating yang diperolehnya di Play Store, yaitu 4,6 dari 5 bintang, dengan sekitar 27.827 pengguna di seluruh dunia. Angka ini jauh lebih

tinggi dibandingkan aplikasi sejenis seperti Musical.ly, yang hanya mendapatkan rating 3,5 dari 5 bintang dan memiliki sekitar 4.100 pengguna. (Deriyanto et al., 2018).

Penggunaan TikTok yang semakin meluas, khususnya di kalangan peserta didik, membawa tantangan tersendiri terhadap pola interaksi sosial mereka. Kemudahan akses dan kemampuan aplikasi ini menampilkan konten sesuai preferensi pengguna membuat peserta didik cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di dunia maya dibandingkan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat menggeser perhatian dari interaksi tatap muka menuju interaksi berbasis layar, yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi kualitas hubungan sosial di kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan TikTok, baik yang terkontrol maupun tidak, dapat berimplikasi terhadap tingkat interaksi sosial peserta didik.

Interaksi sosial merupakan hubungan yang terjalin antara individu dengan individu lain maupun antara individu dengan kelompok, yang bersifat saling memengaruhi dan membentuk hubungan timbal balik (Zaman & Widiastuti, 2024). Interaksi ini mencakup berbagai bentuk relasi sosial, baik antarindividu, individu dengan kelompok, maupun antarkelompok. Tanpa adanya interaksi sosial, kehidupan bersama tidak akan mungkin terwujud (Ratnasari & Arifin, 2021). Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa hidup sendirian dan memerlukan kehadiran orang lain untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik dalam bentuk layanan maupun kebutuhan material (Zuhara, 2020). Oleh karena itu, interaksi sosial menjadi elemen utama dalam setiap kehidupan bermasyarakat. Tanpa interaksi ini, kehidupan bersama tidak akan pernah terbentuk (Pratidina & Mitha, 2023). Dalam konteks sosial, peserta didik

merupakan individu yang berperan aktif dalam lingkungan sosial, di mana terdapat hubungan antarmanusia yang saling memengaruhi (Risal & Alam, 2021). Namun, pada kenyataannya, banyak peserta didik menunjukkan tingkat interaksi sosial yang masih rendah. Salah satu dampak yang paling menonjol dari penggunaan Tiktok yang tidak terkendali adalah menurunnya kualitas interaksi sosial penggunanya, terutama di kalangan peserta didik.

Interaksi sosial peserta didik yang rendah diperoleh dari hasil observasi secara langsung yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Puri. Dari hasil observasi, peserta didik cenderung untuk fokus pada *handphone* yang dimiliki dibandingkan dengan bersosialisasi dengan teman - temannya. Selain dari hasil observasi, peneliti juga memberikan angket interaksi sosial kepada peserta didik untuk mengetahui dari sudut pandang peserta didik. Dari hasil angket tersebut juga didapatkan bahwa interaksi sosial peserta didik rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Risal & Alam, 2021) yang menginformasikan bahwa interaksi sosial peserta didik tergolong rendah.

Interaksi sosial yang rendah ini disebabkan oleh peserta didik bermain *gadget* yang akhirnya mempengaruhi pergaulan sosial anak terhadap lingkungan terdekatnya (Sianturi, 2021). Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti diperoleh bahwa peserta didik dalam penggunaan *gadget* yaitu untuk mengoperasikan aplikasi Tiktok. Mengoperasikan tiktok akan membuat nyaman peserta didik karena akan selalu disuguhkan terkait dengan konten - konten yang kita senangi. Hal ini akan berakibat pada tidak terasanya bahwa peserta didik sudah lama mengoperasikan Tiktok dan tidak peduli dengan teman atau lingkungan sekitar. Selain itu, bermain game Mobile Legends secara berlebihan dapat memicu gangguan psikologis, seperti

munculnya keinginan untuk menjadi karakter dalam permainan tersebut, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan berinteraksi secara sosial. (Aulia Tri Utami et al., 2022).

Interaksi sosial yang rendah ini perlu untuk diperbaiki atau dirubah cara berpikirnya terkait penggunaan *gadget* atau media sosial. Untuk mengubah pikiran dan keyakinan maladaptif yang dialami peserta didik tentang penggunaan *gadget* atau media sosial diperlukan sebuah strategi perlakuan yang mampu memperbaiki struktur kognitifnya (Sulistiya dkk., 2017). Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan yakni dengan melakukan konseling. Konseling merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu melalui interaksi pribadi antara konselor dan konseli, dengan tujuan agar konseli dapat memahami dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya, mampu mengambil keputusan serta menetapkan tujuan hidup berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan bertindak secara efektif. (Sukatin, 2022). Konseling memiliki berbagai macam pendekatan, dari macam - macam konseling tersebut, konseling *cognitive behavior* merupakan salah satu konseling yang dapat meningkatkan interaksi sosial peserta didik.

Cognitive Behavior merupakan pendekatan atau terapi yang berpusat untuk melatih cara berfikir (*cognitive*) dan melatih cara bertindak (*behavior*) (Risky dkk., 2023). Menurut Aaron T. Beck dalam (Yahya & Egalia, 2016; Sauran & Sarewa, 2022) mendefinisikan *Cognitive Behavior* merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi konseli saat ini, dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai melalui proses restrukturisasi kognitif. Harapan dari *Cognitif Behavior* yaitu munculnya restukturasi

kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa emosi dan perilaku kemudian perilaku menuju ke arah yang lebih baik (Khasanah., dkk, 2021). Dalam *Cognitif Behavior* terdapat berbagai macam teknik konseling yang dapat digunakan sesuai dengan kondisi konseli yaitu : Teknik suportif *guidance*, Terapi berpikir positif, *Socratic Method*, *Thought stopping*, dan teknik *self-control* (Sauran & Sarewa, 2022; Wayudi & Casmini, 2021) .

Teknik *self-control* adalah salah satu metode dalam pendekatan cognitive behavior, yang menekankan tiga aspek utama dalam proses penanganannya, yaitu pencatatan pribadi, evaluasi terhadap diri sendiri, dan pemberian penguatan diri (Wayudi & Casmini, 2021). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan norma sosial serta sejalan dengan keinginannya. (Abnindati & Prawiti, 2020). *Self control* penting dimiliki peserta didik untuk dapat mengkondisikan diri mereka dalam menggunakan *smartphone* khususnya menjalankan aplikasi tiktok. Hasil dari beberapa penelitian memperlihatkan dampak yang positif dari teknik *self-control* yang diterapkan untuk memperbaiki berbagai hal. Seperti yang diungkapkan oleh (wakyudi & casmini, 2021) bahwa teknik *self-control* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik. (maiseptian dkk., 2021; konadi & rambe, 2020) mengungkapkan bahwa teknik *self-control* dapat mengurangi penggunaan *smartphone*. Selain itu, (Oktivioni dkk., 2023) mengungkapkan *self-control* dapat mengurangi narsisme remaja pengguna tiktok dan (Khairani & Dewi, 2024) menyatakan bahwa teknik *self-control* dapat mengurangi kecanduan game online.

Penelitian ini secara khusus untuk mengetahui efektivitas konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan interaksi sosial pada peserta didik.

Efektivitas konseling behavior dilihat dari peningkatan skor angket interaksi sosial peserta didik. Angket interaksi sosial dibagi menjadi beberapa aspek yang akan menjadikan kebaruan dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian latar belakang, tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan interaksi sosial pada peserta didik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah pendekatan konseling *Cognitive Behavior* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan interaksi sosial pada peserta didik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dalam meningkatkan interaksi sosial pada peserta didik.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian dalam skripsi ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dijabarkan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yaitu sebagai kontribusi dalam kajian keilmuan bimbingan konseling terkait dengan efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dalam meningkatkan interaksi sosial pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk membantu

mengatasi peserta didik yang memiliki masalah dalam interaksi sosialnya.

- b. Bagi peserta didik, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refleksi agar menghindari hal – hal yang kurang baik dalam interaksi sosial.
- c. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk mengembangkan penelitian terkait dengan konseling behavior dapat meningkatkan interaksi sosial peserta didik.

E. Definisi Operasional

1. Konseling *Cognitive Behavior* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseling yang bertujuan untuk mengubah perilaku interaksi sosial peserta didik melalui cara berpikir (*cognitive*) dan cara berperilaku (*behavior*). Konseling ini berlandaskan pada teori belajar dan prinsip-prinsip behaviorisme, yaitu pandangan bahwa perilaku manusia dapat diubah melalui belajar. Teknik konseling yang digunakan yaitu *Self-Control* dan *Cognitive Restructuring*. Prosedur Konseling *Cognitive Behavior* dalam penelitian ini meliputi (a) Asesmen dan Diagnosa Awal, (b) Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan, (c) Menyusun rencana perlakuan dengan memberikan konsekwensi positif-konsekwensi negatif kepada konseli, (d) Formulasi status, fokus konseling, perlakuan tingkah laku lanjutan, (e) Pencegahan relapse.
2. Interaksi sosial dalam penelitian ini diartikan sebagai hubungan timbal balik yang terjadi antara peserta didik dengan guru, serta antara peserta didik dengan peserta didik lainnya, yang tercermin melalui perilaku

saling memengaruhi, berkomunikasi, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Interaksi sosial dalam penelitian ini memuat 8 indikator yaitu :

1. Percakapan – kemampuan peserta didik untuk memulai, mempertahankan, dan mengakhiri komunikasi lisan secara efektif.
2. Saling pengertian – adanya kesadaran dan pemahaman terhadap maksud, pesan, serta kondisi orang lain.
3. Bekerja sama – keterlibatan aktif peserta didik dalam mencapai tujuan bersama melalui peran dan tugas yang disepakati.
4. Kesamaan persepsi – adanya pandangan atau interpretasi yang sejalan terhadap suatu hal atau situasi.
5. Empati – kemampuan merasakan dan memahami perasaan, pikiran, serta pengalaman orang lain.
6. Keterbukaan – kesediaan peserta didik untuk berbagi informasi, pikiran, dan perasaan kepada orang lain dengan jujur.
7. Rasa positif – sikap optimis, menghargai, dan memberikan apresiasi kepada orang lain dalam interaksi.
8. Memberikan dukungan – perilaku memberikan bantuan, motivasi, dan dorongan yang konstruktif kepada orang lain.