

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap budaya dipengaruhi oleh teknologi. Semakin maju suatu budaya, semakin maju pula teknologi yang digunakannya. (Ana Widyastuti,2020). Perkembangan teknologi khususnya teknologi informasi berkembang pesat, baik dari sisi perangkat keras maupun perangkat lunak, serta infrastruktur lainnya seperti jaringan komunikasi yang dapat mendukung pembangunan sistem informasi yang handal. Pengaruh inovasi teknologi informasi dalam peningkatan terus-menerus perangkat lunak dan perangkat keras telah mengakibatkan perangkat lunak dan perangkat keras sebeumnya memiliki umur teknis dan ekonomis yang lebih pendek.

Menurut (Fahlepi Romi Doni, 2017). Dengan begitu semakin berkembangnya suatu budaya, dan kecanggihan-kecanggihan teknologi yang semakin hari semakin berkembang seiring perkembangan zaman individu dapat dengan mudah menggunakan teknologi-teknologi yang semakin *up to date* sehingga mereka dapat menggunakan teknologi tersebut untuk mengakses kebutuhan saat ini dengan praktis, cepat tanpa terhalang batasan jarak dan waktu. Teknologi yang sangat *trend* saat ini adalah teknologi berbasis *online*. Yaitu teknologi yang menggunakan jaringan internet dalam penggunaannya. Teknologi tersebut merupakan sebuah *software* yang terhubung ke internet, dimana saluran internet ini dapat menghubungkan semua orang di dunia GImelalui teknologi-

teknologi tersebut. Teknologi yang dimaksud adalah media sosial.

Almenayes (2015), penggunaan media sosial yang baik apabila mampu mengatur penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan media sosial, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Individu yang tidak mendapatkan hubungan sosial yang menyenangkan juga akan membuat mahasiswa lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial secara terus menerus karena melalui media sosial individu memperoleh hubungan sosial yang menyenangkan sehingga ini juga dapat membuat seseorang kecanduan dengan media sosial. Remaja yang setiap harinya sudah disibukkan dengan aktivitas penggunaan media sosial dapat dikatakan kecanduan. Dengan adanya kecanduan remaja akan merasa sulit untuk lepas dari kecanduannya tersebut. Kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat mengacu kepada perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif.

Menurut (Subathra, Nimisha, dan Hakeem, 2013), menyatakan bahwa kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang

berbahaya, kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau kuliah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial akan mengalami penurunan pada hasil belajar (Zelvia, 2016; Menayes, 2015). Kecanduan media sosial merupakan suatu yang dimaksud adalah media sosial.

Almenayes (2015), penggunaan media sosial yang baik apabila mampu mengatur penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan media sosial, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Individu yang tidak mendapatkan hubungan sosial yang menyenangkan juga akan membuat siswa lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial secara terus menerus karena melalui media sosial individu memperoleh hubungan sosial yang menyenangkan sehingga ini juga dapat membuat seseorang kecanduan dengan media sosial. Remaja yang setiap harinya sudah disibukkan dengan aktivitas penggunaan media sosial dapat dikatakan kecanduan. Dengan adanya kecanduan remaja akan merasa sulit untuk lepas dari kecanduannya tersebut. Kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat mengacu kepada perilaku kompulsif yang mengarah ke

efek negatif.

Menurut (Subathra, Nimisha, dan Hakeem, 2013), menyatakan bahwa kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya, kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau kuliah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial akan mengalami penurunan pada hasil belajar

Menurut (Zelvia, 2016; Menayes, 2015). Kecanduan media sosial merupakan suatu perilaku yang begitu berlebihan dalam mengakses media sosial karena adanya dorongan ataupun motivasi untuk terus menerus menggunakan media sosial, sehingga individu menghabiskan banyak waktu dan dapat mengganggu aktivitas sosial, pembelajaran, maupun hubungan antar individu lainnya. Suatu hal yang berlebihan akan berdampak tidak baik, sama halnya dengan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan. Sehingga apabila sudah kecanduan akan banyak menimbulkan hal-hal yang negatif, contohnya yaitu jadi malas belajar, telat makan, gagal fokus dalam pekerjaan atau dalam mengerjakan sesuatu, dan lain sebagainya. Kecanduan media sosial harus disikapi dengan melakukan perubahan negatif dalam berperilaku, dan sangat mengganggu kegiatan yang tidak produktif. Begitu pun dengan seseorang yang berlebihan dalam menghabiskan waktu untuk membuka

aplikasi tiktok di sela-sela waktunya secara terus. Dampak lain yang lebih buruk akibat kecanduan media sosial ini adalah membuat penggunanya mengalami depresi (Kircaburun, 2016).

Bahkan pada kasus-kasus yang lebih ekstrem, pil kafein digunakan untuk memfasilitasi sesi-sesi internet yang lebih panjang sehingga pola tidur sangat terganggu. Deprivasi tidur semacam ini menyebabkan kelelahan berat, menghendaya kinerja akademik atau pekerjaan, dan meningkatkan risiko diet serta olahraga yang buruk (Young, 2011). Dari hasil yang dilakukan pada tanggal 05 Januari 2024 pada beberapa mahasiswa mengatakan bahwa setiap hari mereka rutin menghabiskan waktu untuk membuka media sosial dan tidak terhitung sudah berapa kali dalam sehari mereka membuka aplikasi tersebut, sehingga karena sudah terlalu asyik melihat media sosial membuat mereka menjadi malas mengerjakan suatu pekerjaan yang harus dilakukan, mereka juga tidak mampu mengontrol diri untuk tidak membuka tiktok disetiap waktu aktifitasnya dan disaat sedang memegang *gadget* sehingga membuatnya boros dalam penggunaan *kuota* internet yang di rumahnya tidak menggunakan *WI-FI* bahkan mereka juga tidak suka bila kehilangan sinyal. Para mahasiswa ini juga selalu membuat konten kapanpun mereka pergi dan yang sedang mereka lakukan untuk di *upload* di *story*. Mereka juga sering menilai seseorang hanya dari *like* dan pengikutnya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka perlu adanya langkah untuk mengentaskan masalah ini melalui layanan konseling. Berdasarkan

fenomena dari hasil wawancara diatas, peneliti merasa perlu diberikannya layanan bimbingan dan konseling. Salah satu jenis layanan yang peneliti gunakan adalah layanan konseling kelompok. Menurut (Ririanti dkk, 2019). Layanan konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada klien melalui kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 2 sampai 10 orang dan dipandu oleh 1 orang konselor. Maksud dari layanan konseling kelompok yakni untuk mencegah terjadinya masalah, mempertahankan nilai-nilai atau mengembangkan keterampilan hidup yang dibutuhkan. Layanan konseling kelompok sebelumnya harus dirancang terlebih dahulu dan disesuaikan dengan kebutuhan nyata anggota kelompok. Topik pembahasan yang akan dibahas pun ditentukan dan disepakati oleh anggota kelompok atau telah dirumuskan sebelumnya oleh pembimbing (konselor).

Berdasarkan dari pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian bantuan kepada anggota kelompok yang dilakukan oleh pembimbing (konselor), agar dapat bermanfaat dalam mencegah berkembangnya masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Adapun tujuan dari layanan konseling kelompok yaitu untuk mengembangkan keterampilan bersosialisasi, terutama keterampilan dalam hal berkomunikasi. Layanan konseling kelompok secara khusus bertujuan untuk mendorong berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, ide serta sikap yang mendukung tercapainya perilaku yang lebih efektif, yaitu

meningkatkan keterampilan komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal. Selain dari pada tujuan, layanan konseling kelompok juga memiliki fungsi diantaranya yaitu: 1) Fungsi pemahaman adalah pemahaman yang berkaitan dengan anggota kelompok dan masalah oleh anggota kelompok dan lingkungannya. Pemahaman ini tidak hanya mencakup pemahaman kelompok satu sama lain, tetapi juga kepribadian, kekuatan, dan keterbatasan mereka, serta keadaan sekitar mereka. 2) Fungsi pengembangan berkaitan dengan pengembangan mengenai kecerdasan, bakat, dan minat anggota kelompok yang menonjol. Individu menumbuhkan semua karakteristik yang beragam dan kompleks sehingga tidak mampu berdiri sendiri. Sehingga dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok, masing-masing anggota dapat saling membantu satu sama lain. Dalam layanan konseling kelompok, peneliti akan menggunakan salah satu pendekatan yang peneliti anggap dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan kecanduan media sosial. Salah satu pendekatan yang akan peneliti gunakan yaitu

pendekatan *behavior*, pendekatan yang lebih menekankan pada perilaku seseorang. Dalam pendekatan *behavior* ada beberapa teknik, salah satu teknik yang akan digunakan adalah teknik *self management*.

Menurut (Suwardani,2016). Mengartikan teknik *self management* adalah teknik manajemen perilaku individu yang berfokus untuk mengarahkan dan mengelola diri sendiri untuk mencapai mencapai kemandirian dalam hidupnya dan berjalan secara produktif. Oleh sebab itu dengan menggunakan teknik *self- management*, konseli berperan sebagai manager untuk dirinya sendiri, dan konselor membantu klien dalam mengelola, memantau, dan mengevaluasi diri konseli untuk mencapai perilaku yang lebih baik agar dapat mengurangi kecanduan media sosial tiktok.

Menurut (Almenayes 2015). Masalah kecanduan media sosial sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Sehingga strategi bantuan mendalam yang digunakan peneliti yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan teknik dari pendekatan Behavioral.

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Menurut Gunarsa, D. Singgih (2004) *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*),

reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus= control). Teknik *self management* juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik *self management* membantu seseorang untuk dapat mengatur perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. *Self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan tindakan. Peneliti menggunakan teknik *self management* bertujuan untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial yang dialami mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka, peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian tentang: “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan dalam penelitian ini adalah: Apakah Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Efektif Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa ?.

C. Tujuan Penelitian

Berpijak dari rumusan masalah yang penulis ajukan dan sudah merupakan suatu keharusan bahwa setiap aktivitas mempunyai tujuan yang dicapai, maka tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian memiliki manfaat tersendiri, manfaat dari penelitian ini adalah meningkatkan kompetensi peneliti sebagai calon konselor profesional. Dengan

melakukan penelitian ini pengetahuan dan wawasan peneliti dalam membantu permasalahan yang diakibatkan oleh penyesuaian sosial akan bertambah. Secara rinci manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat dijadikan pengayaan teori dalam menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi, serta referensi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya pemahaman efektifitas sel management untuk mengurangi kecanduan media sosial yang muncul dikalangan mahasiswa yang berakibat dari seringnya membuka media sosial.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengakses media sosial, sehingga dapat mencegah mahasiswa dari kecanduan media sosial. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau bahan bacaan tambahan dalam melakukan penelitian yang sama pada penelitian selanjutnya.
2. Bagi konselor, civitas akademika ataupun orang yang berminat membaca diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan informasi dalam pengembangan dan pemberian bimbingan terutama pemahaman konseling melalau teknik self management untuk mengatasi kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hal ini sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas pelaksanaan program bimbingan dan konseling.

E. Asumsi Penelitian

1. Efektivitas konseling melalui pendekatan layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan media sosial pada mahasiswa.
2. Mahasiswa mengikuti layanan konseling kelompok melalui teknik *self management*.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efektifitas melalui pendekatan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional disini untuk memudahkan pemahaman bagi pembaca terkait penelitian yang dibuat, adapun rincian definisinya adalah sebagai berikut:

1. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan psikologis dimana kondisi seseorang terlalu sering memainkan media sosial di waktu yang cukup lama setiap harinya, yang disebabkan karena rasa ingin tahu yang begitu tinggi sehingga menyebabkan orang tersebut menjadi ketergantungan pada suatu hal yang begitu sangat di senangi. Sehingga mereka sulit untuk mengontrol diri dalam membatasi suatu aktivitas yang sering dilakukan secara terus-menerus tanpa memperdulikan dampak negatifnya. Seperti seseorang yang terlalu lama menghabiskan waktu untuk berada di dalam aplikasi tiktok dan membuatnya menjadi kecanduan yakni sulit mengontrol diri untuk tidak membuka aplikasi tersebut.

Kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat mengacu kepada perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif. bahwa kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan

yang berbahaya, kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau kuliah. Hal ini yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial akan mengalami penurunan pada hasil belajar.

2. Konseling kelompok

Layanan konseling kelompok dapat mengentaskan masalah individu secara kelompok. Konseling kelompok dilakukan secara berkelompok yang artinya pada waktu dan tempat yang sama diberikan layanan konseling kepada sejumlah siswa dengan topik atau materi yang sama. Kegiatan konseling kelompok mempunyai manfaat yang besar bagi setiap individu, dimana dapat memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok bertujuan mengembangkan diri untuk menyampaikan gagasan, perasaan, maupun permasalahan yang sedang dialami. Layanan konseling kelompok ini kemudian disempurnakan dengan menggunakan teknik *self management* agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik.

Teknik *self management* menjelaskan bahwa perubahan dapat dihasilkan dengan cara mengajarkan individu mengenai keterampilan mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Dalam teknik ini klienlah yang berperan untuk mengendalikan perilaku yang hendak diubah secara mandiri agar klien dapat menjalani kehidupannya dengan baik ke depannya sesuai dengan perilaku yang diharapkan.

G. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Waktu penelitian yang terbatas, untuk melakukan penelitian seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit Sulitnya menentukan jadwal proses konseling dikarenakan beberapa mahasiswa memiliki kegiatan organisasi, kegiatan kampus, kegiatan di luar yang berbeda dan menjadi kendala untuk menentukan pertemuan selanjutnya

