

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman sekarang sudah banyak fenomena yang telah terjadi. Seperti halnya ketika seseorang mengakses internet hal itu membuat banyak sekali aplikasi-aplikasi baru banyak bermunculan. Dikarenakan teknologi merupakan salah satu yang sangat dibutuhkan untuk mempermudah setiap pekerjaan, misalnya ketika saat berkomunikasi dengan orang lain.¹

Kemajuan teknologi saat ini selain memiliki dampak positif terdapat juga dampak negatifnya dan tidak bisa diabaikan. Diantaranya yaitu terlalu banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, bahkan remaja sekarang lebih menyukai menghabiskan waktu senggangnya untuk bermain media sosial dari pada untuk belajar. Kejadian tersebut dapat menyebabkan pola pikir para siswa dan prestasi yang menurun serta dampak lain yang akan merugikan para siswa tersebut.

Media sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai media baru namun juga menyiratkan system seperti tik-tok, *facebook*, *instagram*, *youtube* dan lain-lain. Pada umumnya hal tersebut disebut sebagai jejaring sosial. Saat ini perkembangan media sosial semakin pesat, hal ini dikarenakan semua orang sudah memiliki media sosial sendiri seperti halnya, whatsApp, facebook, instagram, dll. Oleh karena itu, mereka

¹ Rury Indah Swastika dan Retno Lukitaningsih, "Penerapan Startegi Manajemen Diri (Self management) Untuk Menguarangi Kecanduan Sosmed". *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*. hlm.2

dengan mudah dapat mengakses informasi melalui smartphome dimanapun dan kapanpun sesuai yang dibutuhkan.²

Banyak sekali di jumpai orang Indonesia lebih menyukai berkomunikasi dengan orang lainnya menggunakan Telepon genggan/ Telepon pintar-nya di bandingkan bertatap muka langsung. Bahkan pada saat kegiatan belajar disekolah dimulai, banyak pula para siswa/siwi yang menyempatkan diri bahkan mencuri waktu untuk mengakses media sosial melalui *smartphone*-nya apalagi saat jam istirahat pun siswa/siswi lebih menyukai bermain *smarphone*-nya dibandingkan bermain dengan teman-temannya biasanya mereka membuka *smartphone*-nya untuk mengakses tiktok, instagram, facebook dan whatshap dibandingkan meluangkan waktu untuk berbincang dengan teman sepermainannya.

Namun banyak sekali dijumpai dalam menggunakan media sosial banyak sekali informasi yang disalah gunakan seperti halnya berita hoax atau berita bohong, padahal jika digunakan dalam hal-hal yang bermanfaat, itu akan sangat membantu dalam hal seperti belajar, mencari pekerjaan, dan sebagainya. Di dalam Al-Qur'an sudah di jelaskan bahwa kita dituntut untuk berkomunikasi yang baik terhadap siapapun seperti halnya yang di firmankan Allah di dalam surat Muhammad ayat 36 yang berbunyi:

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا يَسْئَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ

Artinya: “sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. dan jika beriman dan bertakwa, Allah akan memberikan pahala

² Youanda K R, "Efektivitas Strategi Self-Mnagement Untuk Meminimalisir Kecanduan Media Sosial". *Jurnal FKIP-Bimbingan konseling*. hlm. 4

kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-harta mu”. (QS. Muhammad : 36)³

Dari ayat diatas, dijelaskan bahwa pada asalnya manusia merasa senang pada saat bermain, salah satunya mengakses media sosial. Pada zaman sekarang media sosial sangat mudah untuk dinikmati disemua kalangan usia, baik orang tua, remaja, bahkan anak kecil sekalipun sekarang sudah sangat fasih dalam menggunakan media sosial. Banyak orang-orang yang tertarik untuk menggunakan media sosial. Namun pada kenyataanya, media sosial tersebut justru bisa membuat seseorang kecanduan. Intensitas mengakses media sosial yang tinggi akan membuat seseorang kecanduan yang memberikan berbagai dampak negatif terhadap perilaku seseorang. Media sosial bisa berdampak positif jika digunakan dengan baik. Sebaliknya, saat digunakan untuk hal yang kurang baik justru akan berdampak buruk atau negatif pada perilaku individu. Contoh dampak positif dari media sosial yaitu mudahnya mendapatkan informasi, dapat mempererat silaturahmi. Sedangkan dampak negatifnya bisa membuat remaja atau anak-anak yang masih dibangku sekolah malas untuk belajar.⁴

Jika siswa terus menerus bermain *smartphone* mereka akan kecanduan bermain media sosial mereka akan tidak menegenal waktu, tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, minim bersosialisasi, dapat mengganggu kesehatannya dan membuat para siswa enggan untuk belajar. Ada beberapa

³ Al-Qur'an, Muhaammad (47): 36.

⁴ Edrizal, "Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online)"

jenis kecanduan media sosial yaitu: bermain *games* yang berlebihan, melihat *you tube*, dan yang terbaru yaitu *instagram* dan *tiktok* dll.

Kecanduan adalah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan terus menerus dan berulang-ulang yang akan berdampak negative dalam diri seseorang. Dalam mengatasi kecanduan media sosial perlu diberikan perlakuan dalam usaha membantu membentuk pribadi yang dapat menyusun rencana masa depan, termasuk dalam merubah perilaku seseorang menjadi pribadi atau perilaku yang lebih baik dan terpuji.

“*Self-management* merupakan suatu proses dimana konseli membagi perubahan tingkah laku mereka kedalam tiga teknik yaitu *self-minotoring*, *stimulus control* dan *self-reward*. Keunggulan dari strategi *self-management* antara lain: menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain. Teknik *self-management* memebiasakan seseorang agar selalu mengintropeksi diri atau memonitor diri, menentukan perilaku mana yang hendak dirubah, dan mulai biasa melakukannya dengan dukungan *self-reward* (penghargaan diri) dan *self-contracting* (kontrak perjanjian diri). Sehingga untuk mengantisipasi masalah kecanduan media sosial, maka teknik *self-management* diperlukan karena teknik *self-management* dapat membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya kecanduan media sosial yang berlebihan.⁵

Dengan menggunakan teknik *self-management* diharapkan individu harus terlibat didalam beberapa komponen atau secara menyeluruh komponen

⁵ Youanda Kurnia Rahman, "Efektivitas Strategi Self-Mnagement Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial". *Jurnal FKIP-Bimbingan konseling*. hlm. 4-5

dasar diantaranya: memilih perilaku sasaran, mengamati perilaku sasaran, memilih tatacara yang ingin ditrepakan, melakukan prosedur yang telah dipilih, serta mengevaluasi ke efektifitasan prosedur yang dilakukan.⁶ Teknik *self-management* ialah salah satu pendekatan behavior dimana pada pendekatan behavior ini merupakan pendekatan untuk mengubah perilaku seseorang. Didalam teknik *self-management* ini berhasil atau tidaknya teknik ini berada di tangan konseli tersebut.

Menurut Rohman Natawidjaja bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang sudah ahli kepada individu atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar yang di berikan bimbingan dapat mengembangkan kemampuannya sendiri secara mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan bisa dikembangkan dengan norma-norma yang berlaku.⁷

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu/konseli untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk menyesuaikan baik itu di sekolah, keluarga dan masyarakat.⁸ Pembimbing disini hanya sebagai fasilitator dalam sebuah konseling dengan harapan adanya bantuan yang difasilitasi oleh konselor mampu membuat seseorang mandiri/mencapai kemandirian.⁹

⁶ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), hlm. 180

⁷ Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-dasar Konseling Tinjauan dan Teori dan Praktik*, (Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis, 2010), hlm. 15

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: ALFABET, CV, 2014), hlm. 13

⁹ Tohrin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah (berbasis intetegrasi)*, (Jakarta: PTRaja Grafiindo Prasada, 2014), hlm.109

Counseling/ Konseling merupakan relasi timbal balik antara dua orang yaitu konseli dan konselor, dimana tugas konselor yaitu untuk mengatasi suatu *problem* konseling yang dibantu oleh keahlian yang dimiliki dan harus sesuai serta ter integritas, dan harus sesuai dengan norma dan kode etik yang berlaku dimasyarakat untuk tujuan yang berguna bagi konseli.¹⁰

Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa pelayanan yang diberikan pada individu maupun kelompok yang memiliki suatu masalah yang hampir sama/berkesinambungan agar bisa mengatasi masalahnya sendiri. Bimbingan dan konseling diberikan kepada individu atau kelompok yaitu supaya masalah yang dihadapi tersebut tidak berlarut-larut dan cepat terselesaikan.

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling sangat berperana dalam mncegah timbulnya sebuah masalah, misalnya dalam pekerjaan/karir, pendidikan dan untuk membantu menyelesaikan masalah. Disini bimbingan dan monseling memiliki beberapa jenis yang bisa digunakan untuk mrembantu menyelesaikan dan mengatasi masalah pada saat dilaksanakan proses koinseing yaitu diantaranya ada 7 jenis layanan yang bisa digunakan yaitu: (1) orientasi (2) penempatan serta penyaluran (3) bimbingan belajar (4) konseling perorangan (6) bimbingan kelompok (7) konseling kelompok.¹¹ Selain itu bimbingan serta konseling memiliki beberapa program seperti bimbingan karir (*Carrier*), akademik (*Academic*), keluarga (*Family*) serta bimbingan sosial dan pribadi.

¹⁰ Ibid. hlm. 24

¹¹ Prayitnodan Eman, *Dasar-Dasarr Bimbiingan dan Konselling*,(Renika Ciipta, Jakarta, 2004), hlm. 254-255

ASCA (*American Scholl Counselor Associasion*) mengamanatkan kepada pengajar BK/konselor di sekolah selaku salah satu bagian sekolah yang mempunyai peranan dalam membangun prilaku siswa/siswi. Masih ada beberapa persioalan yang berkaitan dengan penerapan bimbingan serta konseling yaitu dimana tugas didalam layanan bimbingan serta konseling lebih kearah pekerjaan administratif, seperti pengecekan kehadiran/absensi siswa, pemberian sanksi, pencatat poin pelanggaran siswa/siswi dll meskipun profesi pembimbing dan konselor di Indonesia saat ini telah mengalami perkembangan dan peningkatan yang sangat pesat.¹²

Selain penerapan dalam hal tersebut, faktanya peranan pembimbing dan konselor disini seharusnya dapat menampung atau mengatasi persoalan yang muncul saat ini seperti berusaha untuk meminimalisir kecanduan media sosial pada siswa/siswi melalui usaha memberikan berbagai kegiatan bimbingan dan konseling, perencanaan (*planning*), serta evaluasi dalam layanan tersebut.

Penulis memilih untuk melakukan penelitian SMP NEGERI 2 LARANGAN. Dikarenakan banyak sekali fenomena yang terjadi terutama kecanduan media sosial, dimana media sosial saat ini sangat mudah di akses semua orang apalagi seperti kalangan remaja/siswa mereka bisa mengakses media sosial dimanapun dan kapan pun secara mudah tanpa batasan waktu. Oleh karena itu, disini peneliti ingin mengetahui seberapa besar siswa-siswa disana mengalami kecanduan media sosial karena seperti sekarang ini sangat mudah untuk mengakses internet apalagi banyak aplikasi-aplikasi terbaru dan hal itu sangat memudahkan semua kalangan terutama remaja/siswa untuk

¹² Rukaya, *Bimbingan dan Konseling*, (Pangkep: Guepedia Publisher, 2019). hlm.11.

mengaksesnya dengan adanya media sosial mereka bisa mengakses semua informasi secara mudah dimanapun mereka berada, apalagi remaja sekarang lebih menyukai berhubungan dengan teman-temannya melalui media sosial dibandingkan bertatap muka langsung, jika siswa mengalami kecanduan media sosial maka mereka akan tidak mengenal waktu dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan bahkan dengan anggota keluarganya sekalipun karena mereka terlalu sibuk dengan *smartphone*-nya dan hal itu dapat mengakibatkan siswa malas belajar. Sehingga berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul **“Efektifitas Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Ketergantungan Menggunakan Media Sosial kelas IX Di SMPN 2 LARANGAN Pamekasan.**

B. Rumusan Masalah

Ada beberapa rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian diantaranya:

1. Bagaimana efektifitas teknik *self-management* dalam mengurangi ketergantungan media social.
2. Seberapa besar pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial?
3. Bagaimana perbedaan siswa/siswi sebelum dan sesudah mendapat perlakuan(*treatment*) teknik *Self-Management*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektifitas teknik *self-management* dalam mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial.

2. Untuk mengetahui seberapa banyak pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi ketergantungan media sosial.
3. Untuk mengetahui perbedaan siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment teknik *self-Management*.

D. Ansumsi Penelitian

1. Ketergantungan adalah suatu aktivitas yang di lakukan secara terus menerus dan bisa menyebabkan dampak yang kurang baik/ negatif.
2. Mediasosial merupakan sebuah media online yang penggunaanya bisa dengan mudah berpartisipasi.
3. Kemampuan siswa untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial.

E. Hipotesis Penelitian

Ada beberapa hipotesis penelitian ini ialah:

1. H_a (hipotesis alternatif) teknik *self-management* efektif dalam mengurangi ketergantungan menggunakan media social kelas 9 di SMPN 2 Larangan Pamekasan.
2. H_0 (nol hipotesis) teknik *self-management* efektif atau tidak efektif dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial kelas 9 di SMPN 2 Larangan Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Dari Hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna serta bermanfaat bagi beberapa pihak, baik bermanfaat secara teoritis ataupun bermanfaat secara praktis.

1. Manfaat Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan agar bisa memberikan wawasan serta pengetahuan mengenai efektifitas teknik self-mangement untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai suatu sarana pembelajaran dalam melatih pola pikir secara kritis dalam meneliti. Penelitian ini untuk menambah wawasan peneliti tentang seberapa besar efektifitas teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial.

b. Bagi Lembaga IAIN Madura

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan khususnya dapat dijadikan referensi atau rujukan di bidang lembaga pendidikan dan sebagai pembandingan serta referensi bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi SMPN 2 Larangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi SMPN 2 Larangan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial terhadap siswa serta terhadap tingkat belajar siswa. Selain dari itu diharapkan peneliti ini bisa menjadi masukan yang baik/positif untuk meningkatkan semangat belajar siswa guna kemajuan prestasi siswa.

d. Bagi Siswa

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa di jadikan sebagai bahan evaluasi bagi SMPN 2 Larangan mengenai ketergantungan menggunakan media sosial terhadap prestasi belajar.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman didalam penelitian ini yang akan dilaksanakan, oleh karena itu ruang lingkupnya yaitu:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk didalam sebuah ruang lingkup bimbingan serta konseling.

2. Ruang lingkup objek

Penelitian ini mengenai efektifitas teknik *self-management* yaitu untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial di SMPN 2 Larangan.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi SMPN 2 Larangan siswa kelas 9A-9E

4. Ruang Lingkup Wilayah

Yang menjadi objek dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi SMPN 2 Larangan tepatnya di Jl. Raya Talang, Larangan Pamekasan.

5. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini akan di laksanakan pada saat memasuki semester ganjil tahun pelajaran 2021.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu di definisikan agar pembaca mudah dalam memahami dan untuk menghindari kesalahpahaman istilah-istilah tersebut:

1. Teknik *self-management* merupakan suatu teknik dalam bimbingan dan konseling untuk membantu konseli dalam mengatur perilakunya untuk mencapai perubahan yang lebih baik. konseli menentukan proses keberhasilan dalam proses konseling(*counseling*). Konselor disini hanya sebagai penyedia fasilitas dalam membantu konseli dalam menjalankan teknik tersebut.
2. Kecanduan adalah suatu aktifitas yang di lakukan secara terus menerus dan bisa menimbulkan dampak yang kurang baik.
3. Media sosial merupakan sistem media online yang sering di gunakan kalangan masyarakat umumnya usia remaja yang sedang senang-senangnya mengakses media online.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Terdahulu

- a. Anita Catur Sari yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self-management Untuk Meredukasi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG” penelitian ini merupakan penelitian eksperiment. Jenis eksperiment yang di gunakan adalah Quasi Eksperiment, dari penelitian efektifitas konseling secara kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengatasi kecanduan terhadap media social jenjang

kelas X (sepuluh) terdiri dari IPA 3 dan IPA 4 pada SMAN 3 Bandar Lampung. Dimana tehnik yang digunakan sangat efektif dalam mengurangi kecanduan terhadap media sosial yaitu dibuktikan dengan perhitungan *mean* kelas eksperiment yang mengalami perubahan yaitu sebelum diberikan konseling kelompok sebesar 734 kemudian berubah menjadi 485 setelah diberikan konseling kelompok.

- b. Rury Indah Swastika dengan judul “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Mnagemet) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 PANDAAN ” merupakan penelitian *pre-eksperimen*. Perlakuan dibedakan menjadi *pre-test* pada 5 siswa yang memiliki kecanduan media sosial tinggi. Penentuan sksor tinggi, sedan dan rendahdiperoleh dengan perhitungan *mean* dan standart deviasi (SD), dahn kemudia di tentukan dengan skor kategori rendah. terdapat perbedaan antara skor pre-test dan post test sehingga dapat dikatakan bahawa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan media sosial siswa anantara sebelum dan sesudah pemeberian konseling.

2. Kerangka Berpikir

Sugiyono mengatakan bahwa kerangka berfikir yaitu sintesa antara hubungan dua variabel yang tersusun oleh berbagai teori yang telah dideskripsikan.¹³ Kerangka berfikir merupakan gambaran peneliti terhadap keadaan/gejala objek yang akan diteliti.

¹³ Sugiyono, Metode Peneltian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D) (Bandung, Alfabeta, 2008) h. 60

Pada penelitian ini kerangka berfikirnya yaitu efektifitas *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial di SMPN 2 Larangan. Peneliti berharap dapat membantu dalam usaha meminimalisir kecanduan terhadap media sosial akan membuat perubahan secara positif terhadap siswa/siswi. Sehingga siswa/siswi dapat kembali mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah. kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk seperti dibawah ini:

Gambar:

