

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan adanya zaman kian melaju semakin pesat. Seperti sekarang ini, era globalisasi teknologi telah menjadi segala sesuatu yang dibutuhkan manusia dalam kehidupan sehari-hari untuk berkomunikasi. Salah satunya yaitu teknologi akses untuk menjalin komunikasi yang semakin maju dan memudahkan masyarakat dalam bersosialisasi. Mudah-mudahan seseorang dalam melakukan komunikasi dimanapun dan kapanpun akan membawa dampak besar bagi kehidupan seseorang tersebut.

Adanya kemajuan teknologi komunikasi seperti penggunaan *handphone* terkhusus pada sosial media semakin marak dikalangan masyarakat terutama kalangan pelajar yang sudah tidak dapat dipungkiri lagi sekarang semakin *trend*.. Melalui sosial media, tidak sedikit pelajar yang memanfaatkannya untuk berkomunikasi ketika sedang berada di jarak jauh bahkan jarak dekat sekalipun. Bagi pelajar di zaman sekarang ini sosial media tidak menjadi hal penting saja untuk memperoleh informasi akan tetapi sudah menjadi gaya hidup yang berhasil melekat dalam kehidupan mereka.

Meike & Young (dalam Nasrullah, 2017: 11) mengartikan kata sosial media yaitu konvergensi antara adanya komunikasi personal saling berbagi di antara individu (*to be shared one-to-one*) dan sebagai media publik berbagai kepada siapapun tanpa adanya kekhususan bagi individu.

Van Dijk (dalam Nasrullah, 2017: 11), sosial media adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, sosial media dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa sosial media adalah sebuah media yang dapat memudahkan pengguna dalam melakukan komunikasi baik dalam bekerja sama, berbagai informasi maupun membentuk ikatan sosial.

Menurut Triastuti (2017: 21) Adapun jenis sosial media yang sering dicoba oleh pelajar yaitu *Facebook, Whatsapp, Instagram, Snapchat, LINE, Google+, Youtube, BBM, Joox, Watpad, Musical.y, Vine* dan lainnya. Semakin pesatnya perkembangan sosial media ini dikarenakan semua orang dapat dengan mudah mengaksesnya sendiri-sendiri. Berbeda halnya dengan media tradisional seperti televisi, radio, atau koran yang mulai pudar penggunaannya. Para pengguna sosial media dapat mengakses menggunakan jaringan internet atau *wifi* hanya dengan mengandalkan *handphone*. Penggunaan sosial media pada kalangan remaja tidak hanya menghadirkan dampak positif saja, akan tetapi juga dampak negatif yang tidak bisa diabaikan secara begitu saja..

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan siswa dan wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Jakenan yang dilakukan pada bulan September tahun 2019 diperoleh informasi dan data bahwa tidak sedikit siswa SMA N 1 Jakenan yang terpengaruh dampak negatif penggunaan sosial

medianya. Hal ini dapat diketahui dari gejala yang nampak pada siswa diantaranya mereka menggunakan sosial media tanpa ada batasan waktu, jika sedang asyik dengan sosial medianya siswa dapat lupa melakukan aktivitas apapun itu, sebagai contoh lupa makan, lupa sholat, bahkan lupa belajar. Siswa sering membuka sosial medianya pada saat jam pelajaran berlangsung meskipun sedang ada guru yang mengajar di kelas, mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik ketika notifikasi dari sosial medianya. Sama halnya saat mengerjakan tugas, hal inilah yang menyebabkan mereka menjadi malas. Interaksi sosial diantara teman lebih berkurang contohnya saat berkumpul dengan teman-teman saling asyik dengan *handphone* masing-masing bahkan ketika ada yang memanggilnya pun tidak dihiraukan. Selain itu siswa juga menyalahgunakan penggunaan sosial media, tidak sedikit siswa yang menjawab ketika peneliti memberikan pertanyaan kepada mereka. Sebagian besar dari siswa menjawab bahwa sosial media adalah wadah untuk mereka mengekspresikan diri seperti mengunggah foto, membuat status dan mencari teman baru atau *followers* yang sebanyak-banyaknya. Dapat dikhawatirkan jika tidak diimbangi dengan pemahaman yang lebih akan rentan terkena dampak *cyberbullying* dan berita *hoax*. Siswapun kurang memahami adanya batasan ruang privasi bagi dirinya dalam memosting segala sesuatu pada sosial media yang dimiliki.

Dari beberapa dampak negatif penggunaan sosial media tersebut, peneliti menyimpulkan ada beberapa indikator masalah yang terkait dengan dampak negatif adanya penggunaan sosial media diantaranya yaitu: : 1. Menggunakan sosial media hingga lupa waktu, 2. Malas belajar dan mengerjakan tugas, 3. Interaksi

sosial siswa berkurang, 4. Siswa tidak membatasi ruang privasi diri, 5. Terpengaruh *cyberbullying* dan *hoax*. Permasalahan mengenai dampak negatif dalam penggunaan sosial media siswa SMA Negeri 1 Jakenan ini harus segera diatasi supaya siswa mampu menggunakan sosial medianya dengan fungsinya, batasan waktu sebagai seorang pelajar, dan dapat digunakan dengan bijak.

Romlah (2006: 3) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Berkaitan dengan hal tersebut, menurut pendapat peneliti dapat direduksi dengan pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami masalah tersebut. Layanan ini diyakini tepat karena dengan situasi berkelompok dapat memfokuskan permasalahan atau materi yang akan dibahas. Selain itu dengan adanya dinamika kelompok dapat memicu anggota kelompok aktif dalam merumuskan alternatif pemecahan secara berkelompok atas masukan atau aspirasi dari pendapat anggota kelompok yang ada. Ketepatan ini juga dapat didasarkan pada keadaan siswa di kelas XI MIPA 7 SMA Negeri 1 Jakenan yang memiliki jiwa solidaritas atau kebersamaan serta semangat yang besar dalam sebuah kelompok. Sehingga melalui pemberian layanan bimbingan kelompok ini siswa kelas XI MIPA 7 dapat bertukar pikiran bagaimana mereka dapat mengurangi dampak negatif dalam penggunaan sosial media hingga dapat menggunakannya dengan hal baik yang positif dan sebagaimana mestinya sesuai dengan diri mereka sebagai seorang pelajar.

Purnamasari (2012: 47) pengelolaan diri atau *self management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dipilih oleh peneliti dalam upaya mereduksi dampak negatif dalam penggunaan sosial media. melalui *self management* siswa diarahkan mampu mengelola perilaku yang dimiliki yaitu meliputi pikiran, ucapan serta perbuatan. Hal ini nanti yang mendorong siswa untuk mereduksi perilaku negatif dan meningkatkan perilaku positif dengan memberikan hadiah atau hukuman bagi siswa yang berhasil maupun tidak berhasil dalam melaksanakan rencana perubahan tingkah lakunya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dalam upaya mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media maka peneliti memilih judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Dampak Negatif Penggunaan Sosial Media Pada Siswa Kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media pada siswa kelas XI MIPA 7 di SMA Neger 1 Jakenan ?

2. Apakah dampak negatif penggunaan sosial media pada siswa kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan dapat direduksi melalui penerapan bimbingan kelompok teknik *self management* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media pada siswa kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan.
2. Memperoleh penurunan dampak negatif penggunaan sosial media melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management* pada siswa kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak terkait, yaitu manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya bimbingan dan konseling dalam menambah wawasan, pengetahuan serta menambah referensi ilmiah dalam kajian bidang bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam mengambil kebijakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan konselor untuk membantu permasalahan siswa dalam proses belajarnya dan mendukung program Bimbingan dan Konseling.

1.4.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Melalui penelitian ini diharapkan guru BK dapat menggunakannya sebagai kajian dalam pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self management* yang berkaitan untuk mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media.

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini dapat diperoleh pengalaman baru untuk belajar mempraktikkan teori-teori dalam ilmu konseling khususnya layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi dampak negatif dalam penggunaan sosial media sehingga bisa menjadi bekal peneliti nanti saat menjadi tenaga pendidik.

1.4.2.4 Bagi Siswa

Diharapkan mampu membantu siswa dalam mendapatkan pengalaman, pengetahuan, serta mengentaskan permasalahan dalam mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini pembahasan akan mengungkap tentang “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Dampak Negatif

Penggunaan Sosial Media Pada Siswa Kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan”. Variabel penelitian adalah mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media yaitu variabel terikatnya (Y) dan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* sebagai variabel bebasnya (X). Subjek yang digunakan adalah siswa kelas XI MIPA 7 SMA Negeri 1 Jakenan yang terpengaruh dampak negatif penggunaan sosial media.

1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah variabel serta isi dalam judul penelitian maka perlu ditegaskan definisi operasional yang meliputi : variabel bebas (x) adalah bimbingan kelompok teknik *self management* dan variabel terikat (y) adalah dampak negatif penggunaan sosial media. Maka definisi operasionalnya dapat dikemukakan sebagai berikut:

1.6.1 Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan konselor kepada sekelompok anggota kelompok untuk membahas sebuah topik yang bertujuan untuk mengembangkan siswa melalui dinamika kelompok. Dalam melakukan layanan bimbingan kelompok penelitian ini, peneliti memberi topik dan materi pemahaman yang berhubungan dengan dampak negatif penggunaan sosial media.

Layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* adalah teknik yang digunakan agar siswa dapat mengubah tingkah laku dengan menguasai, mengubah dan mengelola pikiran, ucapan serta perbuatan siswa itu sendiri. Siswa yang memiliki

self management yang tinggi akan lebih dapat menguasai dirinya, sehingga mereka dapat mengatur dirinya dalam pengendalian perilaku yang akan dilakukannya.

Pada penelitian ini, teknik *self management* tahapan ketiga yaitu tahap kegiatan. Adapun langkah-langkah bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Teknik *self management* masuk pada tahap kegiatan dimana peneliti berharap agar anak dapat mengelola diri terhadap permasalahannya. Langkah-langkah bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan: mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih, memimpin doa untuk mengawali kegiatan, menjelaskan pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok, Menjelaskan asas-asas pada bimbingan kelompok, Melakukan perkenalan, *games* serta menayakan kesepakatan waktu.
2. Tahap peralihan: menanyakan anggota kelompok tentang kesiapannya melanjutkan tahap berikutnya, menawarkan anggota kelompok tentang topik yang akan dibahas serta memberikan contoh topik pada kegiatan.
3. Tahap kegiatan: menyepakati topik apa yang akan dibahas, membahas topik dengan anggota kelompok, memfasilitasi anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat tentang topik, membahas topik dengan tuntas, keaktifan dan kesungguhan anggota kelompok dalam kegiatan, melakukan *ice breaking*, menerapkan teknik *self management*, serta penerapan teknik *self management*, serta dapat mengelola diri untuk bisa mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media.

4. Tahap pengakhiran: menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan berakhir, meminta anggota kelompok memberikan kesan dan tanggapan setelah mengikuti kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, memimpin doa dan memberikan salam di akhir kegiatan.

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) melalui dua siklus. Dimana setiap siklus akan dilaksanakan tiga kali pertemuan sehingga total pertemuan dalam penelitian ini adalah enam kali dengan topik materi mengenai dampak negatif dalam penggunaan sosial media yang berbeda di setiap pertemuannya.

1.6.2 Dampak Negatif Penggunaan Sosial Media

Dampak negatif dalam penggunaan sosial media merupakan akibat buruk karena menggunakan sosial media tidak sesuai dengan sebagaimana mestinya dan melebihi dari batasan normal penggunaan. Seperti sekarang ini siswa tidak bisa melepas diri dari sosial media mereka masing-masing. Tidak bisa dipungkiri bahwa siswa yang hidup di zaman sekarang tidak ada yang tertinggal untuk menggunakan sosial mediana. Saling eksis, cekrak-cekrek, setelah itu unggah dan komentar kesana-kesini. Namun sangat disayangkan sekali jika hal tersebut tidak bisa dikendalikan oleh siswa itu sendiri hingga proses belajar mereka terganggu.

Tidak sampai disitu akibat dari penggunaan sosial media yang berlebihan ini diantaranya adalah siswa menjadi kurang tertarik dengan lingkungan sekitarnya atau menjadi lebih ansosial karena merasa bermain sosial media adalah kebutuhan yang bisa dibilang primer untuk sekarang ini, menjadi tidak mengenal waktu karena sekali membuka aplikasi sosial media akan ada rasa ketertarikan untuk

membukanya kembali hingga lupa waktu, menjadi malas mengerjakan tugas misalnya disaat ada notif dari *handphone* siswa akan lebih tertarik untuk membukanya dari pada mengerjakan tugasnya.

Penerapan bimbingan kelompok yang tahapan-tahapannya meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran dengan menggunakan teknik *self management* ini diharapkan siswa kelas XI MIPA 7 di SMA Negeri 1 Jakenan mampu mereduksi dampak negatif penggunaan sosial media.

