

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era sekarang ini sangat pesat dan banyak kemajuan seperti memudahkan kita dalam berkomunikasi dan mencari informasi di bidang apapun secara mudah dan cepat. Kemajuan yang telah dinikmati oleh masyarakat yaitu ditandai dengan adanya aplikasi media sosial. Media sosial merupakan aplikasi penghubung banyak orang dalam satu linimasa tertentu (Ardi & Sukmawati, 2019). Beberapa aplikasi media sosial seperti *instagram*, *facebook*, *tiktok*, *whatsapp*, *youtube*, dan masih banyak lagi menyediakan informasi berupa gambar, audio, video, dan berita.

Salah satu aplikasi yang saat ini sedang populer yaitu aplikasi tiktok. Menurut penelitian yang dilakukan Siahaan, dkk (2022: 4940) aplikasi media sosial *TikTok* merupakan salah satu wadah yang sedang ramai digunakan oleh para remaja milenial saat ini. Peningkatan penggunaan tiktok dari tahun ke tahun melalui laman *kompas.com* mengatakan berdasarkan data data dari *apptopia*, tiktok merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh pada 2020 mencapai 850 juta unduhan dan terus mengalami pertumbuhan dari tahun ketahun. Aji & Setiyadi (2020: 149) menyatakan bahwa aplikasi *Tiktok* menjadi primadona dan di gandrungi para anak-anak dan remaja yang mayoritasnya anak usia sekolah.

Menurut Wijaya & Handy (2020: 172) Aplikasi *Tiktok* merupakan sebuah jaringan sosial dan platform video Tiongkok yang diluncurkan pada September

2016. Pada aplikasi Tiktok ini pengguna dapat membuat video yang hanya berdurasi kurang lebih 30 detik dengan memberikan *special effect* yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak sehingga penggunaannya dapat melakukan performa dengan beragam gaya.

Aplikasi tiktok merambah disemua kalangan tidak terkecuali para remaja atau pelajar. Sebagian pelajar dapat dengan bijak memanfaatkan aplikasi tiktok. Namun ada juga yang menggunakan aplikasi tersebut secara berlebihan sehingga membuat kecanduan dan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari.

Lestari & Winingsih (2020:42) mengemukakan kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya.

Pada kesempatan kali ini peneliti melakukan wawancara dan observasi di SMPN 3 Bae Kudus pada tanggal 22 Januari 2022 dengan memperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kebiasaan mengakses media sosial secara berlebihan. Peneliti mewawancarai dua siswa yaitu AR dan LD yang merupakan siswa kelas VIII mengalami kecanduan media sosial *tiktok* dalam sehari-hari. Kedua siswa tersebut memiliki latar belakang yang hampir sama yaitu siswa menghabiskan waktunya dengan bermain tiktok, tidak fokus belajar karena bermain *tiktok*, sering begadang karena bermain tiktok hingga larut malam, sering menunda tugas sekolah, dan kurang memahami dampak negatif bermain media sosial secara berlebihan.

Pada masalah tersebut jika tidak segera diberikan bantuan akan menghambat perkembangan siswa dan dikhawatirkan akan semakin bertambah dampak negatif dari kecanduan media sosial *tiktok*. Perlu suatu usaha untuk mereduksi penggunaan media sosial (*tiktok*) agar masa perkembangan siswa tidak terhambat sehingga terciptanya kehidupan yang lebih efektif dan produktif dalam sehari-hari.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, peneliti menggunakan konseling behavioristik. Latipun (2001:106) menyatakan bahwa konseling behavioristik merupakan konseling yang didasarkan pada upaya perubahan tingkah laku atau sikap. Tingkah laku dalam pandangan dibentuk dari hasil pengalaman berupa interaksi seseorang dengan lingkungan sekitar. Keunggulan dari konseling behavioristik adalah cenderung mengarahkan siswa untuk menitikberatkan tingkah laku khusus sehingga memudahkan dalam menentukan kriteria keberhasilan proses konseling, dan memberikan peluang pada konselor untuk dapat menggunakan teknik yang ada pada konseling behavioristik sehingga dapat menghasilkan perubahan tingkah laku pada konseli. Latipun (2015: 97) menyatakan bahwa tujuan dari konseling behavioristik adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.

Di dalam konseling behavioristik terdapat salah satu teknik yaitu teknik *Behavior Contract*. Teknik ini merupakan teknik yang dikembangkan oleh B.F Skinner dengan teori belajar behaviorisme didasarkan atas gagasan bahwa belajar

adalah fungsi perubahan perilaku individu secara jelas. Perilaku bisa diubah melalui proses penguatan positif atau negatif. Perubahan perilaku tersebut diperoleh sebagai hasil respon individu terhadap kejadian (stimulus) dari lingkungan. Menurut Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2014:72) mengemukakan kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah mengatur kondisi konseli sehingga menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dengan konselor. Kenggulan dari teknik *behavior contract* yaitu dalam pelaksanaannya yang cukup sederhana, dapat dilaksanakan perorangan maupun dalam kelompok, dan melatih klien untuk berperilaku tanggungjawab dalam mengambil suatu keputusan.

Konseling Behavioristik dengan teknik *behavior contract* merupakan suatu kegiatan konseling dengan perjanjian dua orang atau lebih untuk memperoleh tingkah laku tertentu dan mendapatkan hadiah bagi tingkah laku yang diharapkan telah muncul. Dengan teknik *behavior contract* melatih anak untuk dapat mengontrol diri, mengontrol waktu, dan dapat mengurangi durasi pada saat bermain media sosial *tiktok*.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Bahavior Contract* Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Bae Kudus”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini meliputi:

1. Apa faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa Kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus?
2. Bagaimana penerapan konseling Behavioristik dengan Teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa Kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa Kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.
2. Mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* untuk membantu mengatasi kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa Kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Suatu penelitian diharapkan hasilnya dan bermanfaat bagi pihak terkait baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan nilai positif bagi wawasan dan pengembangan ilmu khususnya berkaitan dengan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* guna membantu dalam mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Siswa

Membantu dalam penyelesaian kecanduan media sosial yang dialami peserta didik melalui konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dalam penggunaan konseling behavioristik diharapkan menjadi panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan pada peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial.

3. Bagi Kepala Sekolah

Menentukan kebijakan yang mendukung pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling terutama pada pelaksanaan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial pada peserta didik.

4. Bagi Peneliti

Sebagai acuan dalam menambah pengetahuan dan pengalaman melalui penerapan konseling behavioristik teknik *behavior contract* untuk mengatasi siswa yang mengalami kecanduan media sosial *tiktok*.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul studi kasus ini adalah “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Bae Kudus”. Sesuai dengan judul, penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Bae Kudus dengan 2 klien yaitu AR dan LD siswa dari kelas VIII. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*, sedangkan

variabel terikat (Y) adalah kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.

