

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi seperti saat ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat mempengaruhi perkembangan informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi telah membawa banyak manfaat bagi kemajuan di berbagai aspek sosial, terutama untuk berkomunikasi menjadi lebih cepat dan mudah. Kebutuhan masyarakat akan teknologi mendukung perkembangan alat komunikasi yang lebih canggih dari sebelumnya. Dengan adanya alat komunikasi menjadikan hal utama yang paling di butuhkan oleh masyarakat sekarang ini dan memiliki dampak yang begitu besar bagi penggunaanya.

Perkembangan alat komunikasi pada saat ini yang paling pesat adalah *smartphone* atau telepon pintar yang didalamnya ada berbagai jenis aplikasi dan media sosial. Menurut Bisen dalam (Geraria Sumpa, 2022 : 2075) *Smartphone* adalah ponsel dengan fitur canggih dan memiliki fungsi lain yaitu untuk menelepon dan mengirim pesan teks. *Smartphone* dapat memberikan akses ke informasi yang terhubung ke internet, mengakses aplikasi media sosial, mengirim dan menerima email, dan *smartphone* juga memiliki kemampuan untuk mengambil foto, memutar dan merekam audio atau video, bermain game, dan lain-lain. Salah satu kegunaan *smartphone* adalah untuk mengakses aplikasi media sosial, yang didalamnya terdapat berbagai macam aplikasi media sosial. Adapun aplikasi media sosial yang tersedia di *smartphone* yaitu *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, *Telegram*, *Twitter*, *Tiktok* dan sebagainya

Saat ini, aplikasi media sosial yang sedang marak digunakan oleh semua orang terutama kalangan remaja atau pelajar adalah aplikasi media sosial *tiktok*. Dengan hadirnya aplikasi media sosial *tiktok* ini telah membawa pengaruh tersendiri terhadap kegiatan yang dilakukan oleh penggunaanya terutama di kalangan remaja atau pelajar. Trend media sosial *tiktok* ini telah berkembang dan populer di kalangan remaja, tidak heran jika mereka menganggap hal tersebut

sebagai kebiasaan atau gaya hidup baru yang tidak mungkin lepas begitu saja dari penggunanya. Dengan adanya perkembangan media sosial *tiktok* ini membuat para remaja berlomba-lomba untuk mengakses media sosial *tiktok* melalui jejaring internet. Mereka bisa dengan mudah mengakses media sosial *tiktok* setiap hari bahkan setiap detik kapan pun dan dimanapun. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa media sosial *tiktok* ini telah memberikan pengaruh perubahan yang cukup besar di kalangan remaja saat ini, karena mereka bisa menyebarkan informasi dengan menggunakan fasilitasnya yang sangat cepat dan mudah. Mereka dapat menyebarkan berbagai hal, mulai dari aktivitas seperti hal-hal pribadi, keluarga, teman, mencurahkan isi hati, atau masalah yang sedang dihadapi dalam media sosial tersebut. Terkadang informasi yang ada di media sosial *tiktok* berisi informasi yang hoax, ujaran kebencian, saling menyindir, aib, dan terkadang sampai menjelekkkan seseorang.

Menurut Rahmawati (dalam Oktaheriyani, 2020: 7) *TikTok* adalah aplikasi video yang dapat diakses di jaringan internet asal Cina yang resmi yang mengaktifkan industri digital di Indonesia. *TikTok* mengubah *smartphone* pengguna menjadi studio berjalan. *TikTok* menawarkan efek khusus yang menarik dan mudah digunakan yang memudahkan siapa saja untuk membuat video keren dengan mudah. Aplikasi *TikTok* adalah media sosial berbasis video yang paling trend dan menjadi media sosial yang dominan yang digunakan oleh remaja sekarang ini. Dengan adanya media sosial *tiktok* ini masyarakat bisa membuat video pendek dengan berbagai gaya yang keren dan menarik perhatian banyak orang yang sedang melihatnya. *TikTok* memiliki berbagai efek didalamnya yang bisa digunakan oleh penggunanya untuk membuat konten yang unik. Aplikasi media sosial *tiktok* ini juga memiliki dukungan musik yang beragam sehingga penggunanya bisa melakukan berbagai gaya bebas, tarian yang menarik dan masih banyak lagi yang bisa mendorong kreativitas oleh penggunanya.

Pada penelitian yang dilakukan Aji dan Setyadi dalam (Bulele & Wibowo, 2020) banyak pengguna aplikasi *TikTok* di Indonesia yang mencapai lebih dari 10 juta, mayoritas penggunanya adalah anak usia sekolah (peserta didik), maka dari

itu dapat kita ketahui aplikasi *TikTok* telah menjadi primadona, dan digandrungi para milenial yang mayoritasnya adalah anak sekolah.

Hadirnya media sosial *tiktok* ini telah membawa pengaruh besar terhadap kegiatan yang dilakukan masyarakat sekarang ini terutama para remaja atau anak-anak muda zaman sekarang. Ada berbagai pengaruh dari penggunaan media sosial *tiktok* ini, mulai dari dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yang mungkin ditimbulkan yaitu, dapat mencari banyak teman, digunakan sebagai media komunikasi antar teman, sebagai media berbagai promosi, bisa juga sebagai alternatif mencari berbagai informasi seperti berita dan lain sebagainya. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan bagi yang keseringan mengakses atau menggunakan media sosial ini mengakibatkan kecanduan. Kecanduan sendiri diawali dengan kondisi individu dimana aktivitas yang disenangi dilakukan secara berulang-ulang sehingga aktivitas tersebut sulit untuk ditinggalkan. Menurut Kiracaburun (dalam Wulandari & Netrawati, (2020: 42) kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan. Berdasarkan penelitian terhadap siswa di Amerika yang berusia 13 sampai 17 tahun, 90% di antaranya adalah pengguna media sosial dan 35% diantaranya menggunakan media sosial secara berulang kali setiap hari, yang menyebabkan kecanduan media sosial pada remaja. Kecanduan media sosial dapat mengakibatkan seseorang bisa kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, menurunnya konsentrasi belajar, timbul perilaku negatif, dan menyebarkan berita yang tidak benar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 18 Juli 2023 bahwa di SMA N 1 Gebog Kudus diperbolehkan membawa *smartphone* dengan salah satu tujuan untuk mengakses media internet jika ada perintah dari guru mata pelajaran. Namun, banyak peserta didik yang menyalah gunakan *smartphone* pada saat jam mata pelajaran sehingga membuat peserta didik tidak fokus pada proses pembelajaran tetapi lebih fokus pada *smartphone*.

Berdasarkan dari kegiatan observasi di SMA N 1 Gebog Kudus pada tanggal 18 Juli 2023 terdapat beberapa siswa yang mempunyai kebiasaan mengakses media sosial. Guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa siswa yang mempunyai kebiasaan mengakses media sosial ini berdampak pada pembelajarannya, seperti menurunnya minat belajar dan motivasi belajar, mengabaikan guru ketika menerangkan, malas belajar, sering mengantuk didalam kelas, dan membolos saat jam pelajaran.

Telah didapatkan informasi bahwa di kelas XII ada siswa yang mengalami kecanduan media sosial *tiktok* yaitu KAI dan RA. Dari kedua siswa tersebut menggunakan media sosial *tiktok* dengan berlebihan sehingga mengakibatkan kecanduan media sosial tersebut. Mereka mempunyai latar belakang yang berbeda. Siswa KAI sering mengabaikan proses pembelajaran sehingga tidak fokus pada saat guru menerangkan, waktu belajar menjadi terganggu dan sering mengantuk karena bermain *tiktok* sampai larut malam. Sedangkan siswa RA bermain *tiktok* bisa sampai 3 jam dalam sekali bahkan lebih dari sehari untuk mengakses *tiktok* yang mengakibatkan malas belajar dan beberapa tugas yang diberikan belum dikerjakan, mengabaikan orang-orang yang ada dilingkungan sekitarnya, dan kurang mengetahui dampak yang timbul dari bermain media sosial tersebut.

Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti menjelaskan kembali bahwa kecanduan media sosial *tiktok* yang dialami kedua siswa tersebut dapat ditunjukkan dengan tanda-tanda sebagai berikut yaitu (1) mengganggu kegiatan belajar (2) aktivitas bersosialisasi kurang (3) mengabaikan tugas yang diberikan guru (4) menurunnya minat belajar dan motivasi belajar. Kedua siswa tersebut memiliki permasalahan yang hampir sama. Jadi masalah yang dialami kedua siswa tersebut bahwa mereka mengalami kecanduan media sosial *tiktok*.

Permasalahan kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa ini tidak dapat dibiarkan begitu saja, agar segera teratasi sampai siswa tersebut benar-benar dapat mengendalikan dirinya dengan menggunakan media sosial *tiktok* dengan tepat. Konseling behavioristik dengan teknik *self management* dipilih peneliti untuk

mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* dengan tujuan agar siswa mampu mengubah tingkah lakunya dengan mengelola dan mengendalikan dirinya sendiri dengan baik, sehingga individu memiliki kesadaran untuk mengubah dan membentuk tingkah laku yang baru. Peneliti akan menerapkan konseling behavioristik yang dapat merubah perilaku maladaptif untuk menjadi adaptif. Sedangkan dalam teknik *self management*, peneliti berupaya membantu siswa untuk mengatasi kecanduan menggunakan media sosial *tiktok* dengan mengubah dan membentuk tingkah laku baru yang lebih terarah yaitu dengan melakukan pengelolaan dan pengendalian pada dirinya sendiri agar tidak kecanduan media sosial *tiktok*.

Alasan peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* karena siswa tersebut tidak bisa mengelola dirinya sendiri dalam bermain media sosial *tiktok* sehingga kecanduan media sosial *tiktok* ini sangat menghambat aktivitas sehari-harinya. Jadi dalam mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* yang dialami siswa peneliti menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengelola dan mengendalikan perilaku yang semestinya, setelah siswa mendapatkan mengelola dirinya sendiri, siswa dapat beraktivitas dan mampu melakukan aktivitas yang sudah menjadi kewajibannya dan tidak kecanduan media sosial *tiktok* lagi.

Untuk mengatasi kecanduan media sosial *tiktok*, maka peneliti memberikan konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Menurut Corey (2013: 198) menyatakan konseling behavioristik adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari atau diperoleh karena proses latihan. Sejalan dengan pendapat Corey menurut Latipun (2015: 97) mengatakan secara khusus, tujuan konseling behavioristik yaitu mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Dalam konseling behavioristik terdapat beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan prosedur yang membantu individu mengelola atau mengendalikan tingkah lakunya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Menurut Komalasari, dkk (2016: 180) menyatakan bahwa *self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik ini individu terlibat dalam beberapa atau seluruh komponen dasar, yaitu: menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur, mengevaluasi keefektifan prosedur.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial *tiktok* yang dialami siswa maka peneliti menentukan judul “Upaya Mengatasi Kecanduan Media Sosial *Tiktok* Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog Kudus”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas XII SMA N 1 Gebog Kudus ?
2. Bagaimana mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa SMA N 1 Gebog Kudus dengan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang akan dicapai adalah sebagai berikut:

1. Menemukan faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa SMA N 1 Gebog Kudus.

2. Mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa SMA N 1 Gebog Kudus dengan Pendekatan Behavioristik Teknik *Self Management*.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan pengetahuan serta khasanah baru terkhusus pengembangan pada ilmu pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1.4.1.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling memperoleh informasi baru mengenai program bimbingan dan konseling, yaitu pendekatan behavioristik teknik *self management* yang dapat digunakan sebagai alternatif pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami kecanduan media sosial *tiktok*.

###### **1.4.1.2 Bagi Peserta Didik**

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan siswa dapat menyelesaikan permasalahannya dalam kecanduan media sosial *tiktok*, sehingga siswa dapat mengatasi masalah yang sedang dialaminya. Siswa dapat mengatasi kecanduan media sosial *tiktok*.

###### **1.4.1.3 Bagi Kepala Sekolah**

Penelitian ini dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam mengadakan bimbingan kepada siswa sehingga dapat membantu dan mendukung program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

#### **1.4.1.4 Bagi Peneliti**

Peneliti mengharapkan dapat menerapkan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *self management* yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan siswa yang sedang mengalami perilaku kecanduan media sosial tiktok. Peneliti juga melatih meningkatkan kemampuannya untuk memberikan layanan konseling individual dengan teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa dan dapat mengatasi layanan konseling individu dengan baik.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan dari judul “Upaya Mengatasi Kecanduan Media Sosial *Tiktok* Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Gebog Kudus”. Ruang lingkup dari penelitian ini adalah mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* melalui pendekatan behavioristik teknik *self management* pada siswa yang sudah mengalami hal tersebut.

### **1.6 Fokus dan Lokus Penelitian**

#### **1.6.1 Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah subjek yang akan diteliti oleh peneliti untuk menentukan siswa yang kecanduan media sosial *tiktok*. Dengan adanya permasalahan kecanduan media sosial *tiktok* dibutuhkan penyelesaian dengan konseling yang tepat agar masalah tersebut dapat teratasi dengan baik. Supaya seterusnya siswa menggunakan media sosial *tiktok* dengan pandai dan terarah.

#### **1.6.2 Lokus Penelitian**

Lokus pada penelitian ini adalah lokasi yang akan digunakan peneliti yaitu di SMA N 1 Gebog Kudus yang beralamatkan Jl. Raya PR Sukun, Gebog, Gondosari, Kec. Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59333.



Penelitian yang akan dilakukan di SMA N 1 Gebog Kudus yang masuk dalam permasalahan penelitian yaitu siswa yang sedang mengalami kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas XI yaitu NA dan AA.

