

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prevalensi penggunaan internet pada penduduk Indonesia menunjukkan angka peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2024, dari 278.696.200 jiwa total penduduk Indonesia terdapat 221.563.479 jiwa penduduk Indonesia yang sudah terkoneksi dengan internet dengan rata-rata waktu layar (*screen time*) harian sebesar lima jam perhari (APJII, 2024). Dengan masifnya penggunaan internet di Indonesia, Provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua dengan pengguna internet terbanyak yaitu 87,84% dan sebesar 80,56% penduduk di Provinsi DKI Jakarta menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Badan Pusat Statistik, 2024). Mengakses media sosial menjadi sebuah elemen yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sosial global, termasuk para remaja di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari APJII (2024) terdapat beberapa aplikasi media sosial yang digemari oleh para individu usia 12-27 tahun yaitu *Instagram* (51,90%), *Facebook* (51,64%), *TikTok* (46,84), *YouTube* (38,63%), dan *X* (1,98%).

Kemajuan dan kemudahan akses media sosial memberikan banyak manfaat seperti hiburan, wadah untuk berekspresi dan menjalin hubungan dengan individu lainnya (Putri, et al., 2025). Namun, dibalik banyaknya manfaat media sosial, terdapat masalah penggunaan media sosial secara berlebihan yang telah diakui sebagai masalah yang menyita perhatian terutama pada remaja yang berusia 13-17 tahun (Migan-Gandonou Horr & Campos, 2024). Penggunaan platform media sosial seperti Facebook, Twitter (X), Instagram, dan lainnya secara berlebihan dan kompulsif sehingga memberikan dampak nyata bagi kehidupan individu disebut dengan adiksi media sosial (Abuzar & Hussain, 2024). Merujuk dari *The Graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute of technology* (dalam

Awalia et al., (2022) menjelaskan bahwa tidak terdapat angka spesifik untuk menunjukkan seseorang mengalami adiksi media sosial atau tidak, namun terdapat kategorisasi yang menunjukkan intensitas penggunaan media sosial individu, yaitu *light user* dengan penggunaan media sosial kurang dari tiga jam perhari, *medium user* dengan penggunaan media sosial tiga sampai dengan enam jam perhari, dan *heavy user* dengan penggunaan media sosial lebih dari enam jam perhari. Penjelasan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Griffiths & Kuss (2017) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menuntun ke arah adiksi.

Tidak hanya penggunaan media sosial yang berlebihan, penyebab lainnya seseorang mengalami adiksi media sosial adalah kesepian, takut tertinggal tren atau informasi (FOMO), diabaikan oleh teman, kebutuhan untuk membangun relasi, dan memperoleh kesenangan (Griffiths & Kuss, 2017; Fabris et al., 2020; Rahardjo et al., 2020). Adiksi media sosial memiliki dampak yang signifikan dan tidak dapat dihindari seperti hilangnya *privacy*, *cyberbullying*, gangguan tidur kronis, menurunnya prestasi akademik, gangguan sosio-emosional, depresi, kecemasan, dan mengurangnya interaksi tatap muka dengan teman sebaya (Khalaf et al., 2023; Noori et al. 2023; Hussain & Griffiths, 2021). Penelitian oleh Barry et al., (2017) mengungkapkan bahwa setidaknya remaja memiliki satu akun media sosial, memiliki *fake account*, dan minimal mengecek media sosial satu kali dalam sehari.

Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diberikan oleh guru BK dalam wawancara tidak terstruktur dan pengalaman peneliti saat melaksanakan Praktik Keterampilan Mengajar (PKM) selama kurang lebih enam bulan lamanya, bahwa siswa di SMA Negeri X Jakarta seringkali kedapatan mengakses media sosial saat jam pelajaran berlangsung sehingga siswa menjadi kurang fokus dan kerap kali terlihat lebih memilih menggunakan media sosial dibanding berinteraksi dengan teman yang berada di sekitarnya.

Berbagai upaya untuk mengatasi adiksi media sosial telah dilakukan oleh guru maupun orang tua. Memberikan nasihat mengenai dampak negatif

penggunaan media sosial, bekerja sama untuk memantau penggunaan media sosial bersama dengan orang tua, dan menanamkan nilai-nilai positif sebagai bentuk pencegahan terhadap adiksi media sosial (Izza, 2024). Tidak hanya itu, diperlukan solusi lainnya untuk mengurangi adiksi pada media sosial. Layanan bimbingan dan konseling dinilai mampu membantu permasalahan yang dialami remaja dalam lingkungan sekolah. Pada dasarnya bimbingan dan konseling memiliki arti yang berbeda. Bimbingan merupakan aktivitas pembelajaran yang bertujuan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya dengan maksimal. Kemudian, konseling merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan jenis bantuan khusus yang didalamnya terdapat kepercayaan dan lebih berfokus pada kesadaran pribadi, minat, sikap, dan tujuan (Myrick, 2011).

Untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa di jenjang SMA perlu diketahui bahwa mereka memiliki keunikan, terutama semangat mereka untuk hidup lebih mandiri dan perkembangan identitas yang mereka alami. Menurut Gibbons & Hughes (2015) siswa SMA memiliki karakteristik; 1) Berpikir abstrak, siswa SMA umumnya memiliki kemampuan dalam berpikir kritis dan abstrak. Hal ini disebabkan karena otak remaja berkembang dengan cepat; 2) Senang bekerja dalam kelompok, teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan siswa SMA. Umumnya mereka lebih senang bergaul dengan teman sebaya mereka daripada orang lain; 3) Pengaruh teman sebaya, karena remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya mereka, konselor atau guru BK dapat memanfaatkan kondisi tersebut untuk menciptakan lingkungan sekolah positif bagi siswa.

Berdasarkan karakteristik tersebut, pemberian layanan bimbingan konseling dalam dinamika kelompok dinilai memiliki keefektifan dan kepraktisan dari segi waktu. Terutama ketika pemberian layanan ini bertujuan untuk mengatasi masalah perkembangan siswa (Myrick, 2011). Salah satu layanan yang dapat diberikan dalam dinamika kelompok adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan pada konseli atau siswa yang bersifat rahasia di mana konselor akan

mendorong konseli atau siswa untuk fokus pada masalah perkembangan, pencegahan, dan perbaikan. Tujuan dari konseling kelompok adalah agar para anggota kelompok dapat mengeksplorasi isu-isu yang mempengaruhi perkembangan mereka dan membentuk hubungan yang positif antar anggota kelompok di mana mereka dapat saling menerima dan mendukung untuk mencapai tujuan atau perubahan yang telah ditetapkan sebelumnya (Schmidt, 2013).

Keberhasilan pemberian layanan bimbingan dan konseling juga bergantung dengan ketepatan teknik yang diberikan konselor atau guru BK kepada siswa. Martin & Pear (2024) mengungkapkan bahwa dalam mengatasi perilaku berulang dan berlebihan, *self-management* merupakan salah satu teknik yang cocok untuk digunakan. Hal ini dikarenakan teknik *self-management* memang bertujuan untuk memodifikasi perilaku atau mengontrol perilaku. Teknik *self-management* merupakan pendekatan yang sangat kolaboratif dan berorientasi pada pengajaran. Pendekatan ini berorientasi pada pemecahan proses penetapan tujuan, pemberian motivasi, pemantauan, pengelolaan hambatan diri, penguatan diri, hambatan dan penguatan lingkungan, serta mempertahankan kepercayaan diri dan kegigihan dalam pencapaian tujuan (Cormier et al. 2016). Menurut Purnaminingtyas & Winingsih (2020) *self-management* merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk mengarahkan dan merubah tingkah laku kearah yang lebih efektif dan dalam praktiknya penerapan teknik ini juga dibersamai dengan pemberian *self-reward* atau penghargaan untuk diri.

Berlandaskan masalah yang telah dijabarkan yaitu adiksi media sosial, maka penelitian ini mendesak untuk segera dilaksanakan. Hal ini dikarenakan mayoritas siswa di SMA Negeri X Jakarta menunjukkan indikasi tingkat adiksi media sosial dalam tingkat sedang. Hal ini tentunya akan menyebabkan beberapa dampak negatif seperti menurunnya prestasi akademik dan gangguan fisik serta psikologis lainnya. Sebagai upaya mengatasi permasalahan adiksi media sosial yang dialami siswa, penelitian ini akan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai upaya mengurangi adiksi media sosial. Penerapan teknik *self-*

management dilakukan dengan memonitoring diri, mengevaluasi jalannya monitoring diri dan pemberian penguatan atau hukuman pada diri sendiri. Melalui penelitian ini diharapkan siswa tidak hanya mampu mengurangi adiksi media sosial tetapi juga mampu mengontrol penggunaan media sosial.

Guna memperkuat analisis, beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-management* mampu mengurangi adiksi media sosial pada siswa, yaitu penelitian dengan judul “Penerapan Koseling Kelompok dengan Strategi *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo” yang dilakukan oleh Lestary & Winingsih (2020) dengan menggunakan metode penelitian *single subject design* dengan sampel sebanyak 4 orang siswa kelas 11 yang mengalami adiksi media sosial. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat perbedaan persentase yang cukup signifikan antara fase *baseline* dan fase intervensi, di mana skor di fase intervensi lebih rendah daripada di fase *baseline* sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self management* dapat mengurangi adiksi media sosial.

Penelitian lainnya dengan judul “*Effectiveness of Behavioral Counseling Services Self-Management Techniques to Reduce Social Media Addiction in High School Student*” yang dilakukan oleh Anjani et al., (2024). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 11 yang berjumlah 199 siswa, dengan sampel penelitian sebanyak 7 siswa sebagai kelas eksperimen dan lima siswa sebagai kelas kontrol. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor *post-test* dan *effect size* antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Sehingga disimpulkan bahwa teknik konseling behavior dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam mengurangi adiksi media sosial pada siswa.

Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan tema penelitian yang akan diangkat oleh peneliti yaitu jenis layanan yang diberikan kepada siswa adalah layanan konseling kelompok dan juga adiksi media sosial. Selain kesamaan juga terdapat perbedaan penggunaan instrumen penelitian. Pada kedua penelitian terdahulu menggunakan instrumen *Social Media Addiction Scale* oleh (Al Menayes, 2015) yang berfokus pada gejala utama adiksi media

sosial secara umum seperti *social consequences*, *time displacement*, dan *compulsive feelings*. Sehingga, untuk mengisi *gap* tersebut penelitian ini akan menggunakan instrumen penelitian *Social Media Addiction Scale – Student Form (SMAS-SF)* oleh Sahin (2018) dimana instrumen ini dibuat dan disesuaikan khusus untuk siswa dan mahasiswa dengan rentang usia 12-22 tahun yang memotret lebih detail konsekuensi sosial, penggunaan media sosial secara kompulsif, dan kebutuhan psikologis untuk selalu terhubung dengan media sosial. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian dengan tema “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Adiksi Media Sosial Siswa SMA Negeri X Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan siswa SMA Negeri X Jakarta mengakibatkan mayoritas siswa mengalami adiksi media sosial di tingkat sedang.
2. Perlunya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai upaya untuk mengurangi adiksi media sosial pada siswa. Hal ini dikarenakan teknik *self-management* tidak hanya membantu meningkatkan kesadaran tetapi juga pengendalian diri.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan luasnya lingkup permasalahan dan keterbatasan penelitian, maka penelitian ini dibatasi untuk siswa kelas 11 SMA Negeri X Jakarta yang memiliki tingkat adiksi media sosial tinggi. Selain itu, penelitian ini berfokus pada pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai upaya untuk mengurangi adiksi media sosial pada siswa kelas 11 di SMA Negeri X Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, berikut rumusan masalah dari penelitian ini;

1. Bagaimana gambaran adiksi media sosial pada siswa kelas 11 SMA

Negeri X Jakarta sebelum dan setelah diberi intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-management*?

2. Apakah terdapat pengaruh dari pemberian intervensi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi adiksi media sosial di kalangan siswa kelas XI SMA Negeri X Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi adiksi media sosial siswa SMA Negeri X Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk pengembangan keilmuan BK, terutama mengenai efektifitas penerapan teknik *self-management* dalam pemberian layanan konseling kelompok.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan acuan bagi para guru BK dan tenaga pendidik di SMAN X Jakarta dalam merancang program intervensi dari data konkret yang telah diambil mengenai penggunaan media sosial siswa..

b. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan pemicu riset atau penelitian yang lebih spesifik di kemudian hari.