

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era informatika yang semakin maju dan canggih, tak dapat dipungkiri bahwadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan maupun bisnis dan sebagainya. Perkembangan zaman yang semakin berkembang dan pesat terutama teknologi internet, salah satu manfaatnya adalah sebagai sarana hiburan. Perkembangan teknologi informasi jugamemudahkan manusia untuk saling berkomunikasi secara cepat dan mudah hampir setiap waktu dimanapun dan kapanpun.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat, tentunya hal ini membawa pengaruh pada kehidupan manusia. Berbicara tentang kehidupan manusia maka tidak lepas dari perilaku manusia. Perilaku adalah tindakan, aktivitas, respon, reaksi, gerakan serta proses yang dilakukan organisme. Perilaku manusia terdapat dua bentuk, yaitu perilaku positif dan perilaku negatif. Perilaku positif berarti manusia mem berikan respon positif berupa tindakan, tingkah laku, reaksi yang bersifat baik dan berdampak positif bagi dirinya sendiri dan orang lain. Sedangkan perilaku negatif berarti manusia memberikan respon negatif berupa tindakan, tingkah laku dan reaksi yang bersifat buruk dan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Media sosial sendiri menawarkan multimedia yaitu hasil karya seseorang yang berupa gambar, video dan design yang disebar luaskan ke pengguna lainnya dan salah satunya adalah youtube. Youtube adalah sebuah situs web berbagai

video. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video ke sesama. Youtube juga sangat cocok bagi kita yang ingin mencari informasi tanpa harus membaca artikel. Tidak dapat dipungkiri bahwa youtube memang begitu banyak kemudahan kepada penggunanya, beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia dapat dilakukan melalui youtube.

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Rahmawati, Hermanto & Iqom, 2017) mengungkapkan sebanyak 95% masyarakat Indonesia telah menggunakan media sosial. Media sosial yang paling sering diakses menurut survei We Are Social pada tahun 2020 (Harahap, 2020) adalah youtube sebesar 88%, posisi kedua ditempati Whatsapp sebesar 84%, lalu Facebook 82%, Instagram 79% dan Twitter 56%.

Siswa yang mengalami keterbengungan menonton youtube akan mengurangi aktivitas belajarnya dan mengurangi waktu bersosialisasi dengan teman sebaya. Jika hal ini terus-menerus terjadi dalam waktu yang lama, siswa tersebut akan menarik diri dari pergaulan sosial, tidak peka dengan lingkungan, dan kurang bertanggung jawab pada aktivitas belajar disekolah. Masa remaja memang banyak mengalami masalah karena ketidakstabilan emosi. Namun hiburan yang berlebihan juga membawa dampak negatif bagi pengguna media sosial terutama youtube.

Wahyuni (dalam Mahmudah, 2020) menjelaskan yang menjadi kekhawatiran generasi Z adalah mereka menjadi generasi yang konsumtif dan rentan menjadi korban kejahatan online. Supratman (2018) berpendapat bahwa generasi Z memilikipengalaman buruk akibat gangguan media sosial yaitu sakit leher, iritasi mata karena terlalu lama bermain media sosial. Dampak negatif kecanduan internet

dijelaskan oleh Hakim dan Raj (2017) yaitu menurunnya produktifitas, prokrastinasi akademik, berkurangnya interaksi sosial saat sedang bertemu dengan lawan bicara karena sibuk mengakses internet, terganggunya kesehatan mata, gangguan tidur seperti insomnia dan menurunnya hasil prestasi akademik.

Berdasarkan perilaku adiktif yang dimiliki oleh siswa tersebut, penulis akan memberikan sebuah treatment untuk mengurangi perilaku adiktif media sosial youtube yang dialami oleh siswa, dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang kita hadapi. Konseling kelompok ini membantu siswa-siswa yang mengalami kecanduan media sosial youtube untuk saling bertukar pikiran, berdiskusi, saling menguatkan dalam bentuk emosional.

Kemudian sama-sama memecahkan permasalahan yang sama-sama sedang dialami. Dalam perkembangan terakhir ini kita ketahui bahwa konseling sebagai salah satu hubungan pemberi bantuan yang profesional yang dari waktu ke waktu perkembangannya begitu pesat baik dari segi riset-riset yang telah dilakukan maupun teknik-teknik yang dikembangkan (Latipun, 2011, hal. 3).

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk saling berbagi pengalaman, membantu dan memberikan tanggapan (*feedback*). Konseling kelompok dalam implementasinya memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Winkel, konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa orang sekaligus yang bergabung dalam kelompok kecil.

Layanan konseling merupakan upaya bantuan seorang pembimbing yang profesional (konselor) kepada individu yang membutuhkan bantuan (konseli) dengan berbagai teknik atau metode untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialaminya (Apriatama, 2022, hal. 3).

Kegiatan konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama para anggota kelompok, yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok (Nurihsan, 2011, hal. 24). Dengan melalui layanan konseling kelompok ini penulis mencoba memberikan pengarahan dengan teknik restrukturisasi kognitif, diharapkan siswa dapat menurunkan perilaku adiktif media sosial youtube.

Menurut Cormer & Nurius bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada pengapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat (Krisnayana, 2014, hal. 6). Menurut Dombeck restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai proses emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa (Bradley, 2016, hal. 255).

Penulis dalam menurunkan perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa dapat digunakan teknik perubahan pola pikir, agar siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, serta membantu konseli mengubah

pandangan negatif pada kegagalan dan membuat konseli lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan yaitu dengan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yang mengalami kecanduan media sosial youtube dengan cara individu diajak untuk memahami perubahan perilaku yang dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dengan mengeksplorasi pikiran dan perasaannya (Anggia, 2018, hal. 5).

Adapun alasan yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian permasalahan tersebut karena MAN LABUHANBATU merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernafaskan Islam, sehingga dipandang perlu untuk melaksanakan sebuah treatment atau tindakan dengan kualitas layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Dari fenomena-fenomena yang berkembang betapa besarnya pengaruh yang dibawa oleh kemajuan ilmu teknologi pada media sosial youtube dalam pembentukan perilaku anak. Maraknya media sosial youtube pada anak-anak merupakan salah satu masalah di dunia pendidikan. Penggunaan media sosial youtube dimungkinkan dapat mempengaruhi perilaku positif maupun negatif.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilaksanakan sebagai upaya pemberian bantuan kepada siswa untuk menurunkan perilaku adiktif terhadap youtube dengan pengaplikasian konseling kelompok. Sehingga dalam hal ini peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul, “**Efektivitas Konseling Kelompok**

dengan *Teknik Restrukturisasi Kognitif* untuk Menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube pada Siswa Kelas XI di MAN LABUHANBATU”.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang berkaitan dengan siswa khususnya perilaku adiktif media sosial youtube harus diatasi. Sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Ada beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan. Namun yang menjadi pilihan peneliti dalam penelitian ini yaitu Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Restrukturisasi Kognitif* untuk Menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube pada Siswa Kelas XI di MAN LABUHANBATU.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut “Apakah Konseling Kelompok dengan *Teknik Restrukturisasi Kognitif* efektif untuk Menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube pada Siswa Kelas XI di MAN LABUHANBATU ?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Restrukturisasi Kognitif* untuk Menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube pada Siswa Kelas XI di MAN LABUHANBATU.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi disiplin ilmu bimbingan dan konseling khususnya dibidang pendidikan tentang perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa dan pengaruhnya terhadap kegiatan proses pembelajaran disekolah. Selain itu informasi yang didapatkan dari penelitian ini dapat memperluas informasi mengenai media sosial youtube dan diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis untuk membantu permasalahan perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti mengenai penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa.
- b. Memberikan masukan kepada guru BK dalam membimbing dan menanggulangi pengaruh negatif dari perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa.