

BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

2.1 Perilaku Adiktif

2.1.1 Pengertian Perilaku Adiktif

Perilaku adiktif atau bisa diartikan kecanduan pada pengguna internet khususnya sosial media mampu mengarahkan pada penyakit kejiwaan seperti depresi, stress serta gangguan emosional manusia lainnya. Maka perlu dilakukan beberapa urgensi tentang perilaku adiktif. Adiktif atau kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, jadi kecanduan sama dengan ketagihan atau rasa ingin mengulang kembali.

Kata adiktif adalah bahasa serapan yang berasal dari bahasa Inggris bermaknacandu artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus. Pemakaian kata kecanduan awalnya dipakai pada arah penggunaan obat-obatan dan alkohol. Penggunaan istilah ini mulai berkembang luas pada beberapa tahun sehingga dipakai secara umum seperti kecanduan pada perilaku merokok, berbelanja, bermain internet dan sebagainya.

Hari Harjanto (2018) perilaku adiktif termasuk bagian perilaku menyimpang yaitu suatu perbuatan atau kecenderungan bertindak kearah nilai-nilai sosial yang dipandang buruk dan berakibat pada gangguan sistem sosial yang ada seperti keseksualitas, narkoba, dan lain-lain.

Adiktif atau kecanduan adalah keterlibatan perilaku yang berfungsi untuk menyenangkan dan memberikan bantuan dari ketidaknyamanan ke hal lain dengan biaya yang lebih besar daripada manfaat dan sering disertai dengan adanya bahaya yang ditimbulkan secara fisik, sosial atau psikologis serta keinginan untuk mengurangi, menghentikan atau merubah perilaku dengan cara yang tidak mudah (Ahyani & Yuli, 2016 : 9).

Menurut Ghodse (2002), ketergantungan ditandai dengan respon perilaku yang selalu menyertakan keharusan terus menerus atau periodik untuk mengalami dampak psikis, dan kadang-kadang untuk menghindari ketidaknyamanan. Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkan (Ahyani & Yuli, 2016, hal. 9).

Menurut Sarafino kecanduan sebagai kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami ataupun zat sintesis yang berulang sehingga individu menjadi ketergantungan secara fisik ataupun secara psikologis. Ketergantungan fisik berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang. Ketergantungan psikologis adalah keadaan individu yang merasa terstimulasi/ terdorong akan sesuatu untuk mendapatkan efek menyenangkan yang dihasilkannya (Munir, 2018 : 40).

Kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai dengan adanya penggunaan yang berlebihan terhadap suatu zat yang apabila jika digunakan terus menerus akan berakibat negatif pada kehidupan penggunanya. Seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga, teman, ataupun dengan

pekerjaan.

Para ahli psikologi dan masyarakat saat ini mengartikan kecanduan sebagai ketergantungan psikologis abnormal akan beberapa hal misalnya seperti berjudi, makanan, seks, pornografi, komputer, internet, kerja, berolahraga, media sosial, obsesi spiritual, menyakiti diri, berbelanja dan sebagainya (Santoso, 2013 : 10).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwasanya perilaku adiktif adalah suatu perilaku yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat sehingga seorang individu tidak bisa lepas dari kondisi tersebut, sehingga menimbulkan suatu kondisi yangmana individu merasakan ketergantungan akan suatu hal yang disenanginya di berbagai kesempatan yang ada akibat minimnya kontrol akan perilaku sehingga merasa tertekan, terhukum, dan gelisah apabila tidak memenuhi kebiasaan, hasrat dan ketergantungannya itu.

2.1.2 Indikator Adiktif

- a. Kimberly S.Young menyebutkan beberapa kriteria sebagai indikator individu yang kecanduan internet, antara lain:
 1. Perhatian tertuju pada internet. Individu yang kecanduan biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas online. Baik aktifitas online yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera online kembali.
 2. Penggunaan internet terus meningkat. Individu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
 3. Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Individu tidak

mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berinternet, apalagi untuk mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.

4. Perasaannya tidak nyaman jika offline. Individu akan merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Online lebih lama dari diharapkan. Individu sulit menetapkan waktu kapan harus menghentikan aktifitasnya berinternet.
6. Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Individu berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan berinternet.
7. Berbohong tentang aktifitas berinternet. Individu berani berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan aktifitasnya yang berkaitan dengan internet.
8. Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Internet dijadikan tempat pelarian atau solusi dari masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah individu yang memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya dilakukan sendiri dan membatasi aktivitas sosial, ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut.

2.2 Media Sosial Youtube

2.2.1 Pengertian Media Sosial Youtube

Media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media berbasis teknologi internet ini mendorong dan memungkinkan penggunaannya saling terhubung dengan siapa saja, baik orang-orang terdekat hingga orang asing yang tidak pernah dikenal sebelumnya. Media sosial adalah saluran atau sarana pergaulan sosial secara online di dunia maya (internet).

Para pengguna media sosial berkomunikasi, berinteraksi, saling kirim pesan, dan saling berbagi (sharing), dan membangun jaringan (networking). Media sosial youtube merupakan sebuah media yang menyediakan fasilitas kepada pengguna untuk menampilkan berbagai macam informasi berupa video serta membagikan video yang dibuat sendiri untuk di unggah agar ditayangkan oleh pengguna lainnyadengan situs web (Annisa, 2019, hal. 28)

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video yang dibuat oleh tiga mantan karyawan paypal pada Februari 2005. Situs ini memungkinkan pengguna mengunggah, menonton, dan berbagi video. Youtube merupakan suatu wadah untuk menciptakan suatu popularitas baru dengan bertujuan untuk mendapatkan suatu keuntungan. Dengan pengaksesan dan peraihan penghasilan yang mudah membuat youtube menjadi salah satu lahan pekerjaan baru yang diciptakan secara tidak sengaja atau secara kebetulan, karena pada dasarnya pelaku usaha di media sosial youtube hanyalah melakukan kegemarannya saja namun kegemaran itu dapat memunculkan penghasilan didalamnya. (Ramadhan, 2015).

Youtube didirikan oleh Chad Hurley, Steve Chen dan Jawed Karim, yang

sebelumnya merupakan karyawan pertama Paypal. Hurley belajar desain di Indiana University of Pennsylvania, sementara Chen dan Karim belajar ilmu komputer di University of Illinois at Urbana-Champaign. Menurut cerita yang berulang-ulang diterbitkan dimedia, Hurley dan Chen mengembangkan ide Youtube pada bulan-bulan pertama tahun 2005 setelah mengalami kesulitan saat berbagi video pesta makan malam di apartemen Chen di San Francisco. Karim tidak datang ke pesta dan menolak pesta tersebut pernah terjadi, sementara Chen berkomentar bahwa ide Youtube teretuskan setelah pesta makan “tampaknya diperkuat oleh metode pemasaran yang terpusat pada menciptakan cerita yang mudah dicerna konsumen”. Perkembangan Youtube sangat pesat, video pertama youtube diunggah pada tanggal 23 April 2005, oleh co-founder Youtube yaitu Jawed Karim, di Sun Diego dengan judul San Diego Zoo. Lebih dari 100 jam video di upload ke Youtube dalam satu menit. Berarti pengguna youtube, penonton dan konten Creadornya sangat ramai. Youtube digunakan oleh miliaran lebih pengguna, hampir 1/3 dari semua orang pengguna internet di dunia.

2.2.2 Jenis Konten Media Sosial Youtube

Berikut ini adalah jenis-jenis video Youtube terlaris yang bisa menjadi pilihan dalam menggunakan media sosial youtube.

1. Way and style

Cara dan gaya merupakan jenis konten yang paling banyak dicari dan ditonton di youtube. Mulai dari cara merawat kecantikan, cara memasak dan tips and trik lainnya.

2. Musik

Musik biasanya digeluti oleh para musisi dan penyanyi dari berbagai belahan dunia untuk memperkenalkan musiknya, bisa juga menampilkan video *cover* lagu dari penyanyi terkenal.

3. *Education* dan Keagamaan

Konten yang bersifat edukasi dan keagamaan yang berisi tentang pengetahuan-pengetahuan akademis agama dan maupun umum. Membuat konten youtube *education* harus memiliki pengetahuan yang tinggi.

4. *Entertainment*

Entertainment ini adalah jenis paling mudah untuk dibuat sehingga paling banyak yang menggelutinya. Selain itu konten youtube ini merupakan jenis konten youtube yang sering ditonton. Sebab orang-orang mengakses youtube bertujuan mencari hiburan.

5. *Gaming*

Bagi para pecinta *game* khususnya remaja konten ini merupakan konten-konten berisi tentang game online yang disukai oleh remaja pada zaman sekarang.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwasanya pada Youtube terdapat beragam jenis video yang dapat diakses oleh para pengguna Youtube. Jenis-jenis video di Youtube beragam misalnya seperti video terkait dengan *Way and Style* (Gaya Hidup), Musik, pendidikan, pembelajaran, keagamaan, *entertainment*, *gaming* dan sebagainya.

2.2.3 Dampak Menggunakan Media Sosial Youtube

Penggunaan media sosial Youtube tentunya memiliki berbagai dampak bagi setiap individu, baik itu berdampak positif ataupun berdampak negatif. Berikut ini penjelasan mengenai dampak positif dan negatif penggunaan Youtube menurut Rahayu Marini (Intan & Purnama, 2021 : 41-42). Adapun dampak positif dan negatif penggunaan Youtube antara lain :

1. Dampak Positif

- a. Saat siswa selesai menonton Youtube, ia akan merasa termotivasi atau terinspirasi dari tontonan Youtube tersebut seperti memperkuat sikap, kepercayaan, atau nilai seseorang.
- b. Mempermudah komunikasi dengan kerabat di tempat yang jauh.
- c. Mendapatkan info-info tertentu dengan mudah.
- d. Menjadi sarana untuk berdiskusi dengan teman-teman
- e. Sebagai sarana untuk promosi
- f. Sarana *refreshing* sebab di dalam media sosial lain terdapat game yang mudah terhubung dengan teman lainnya.
- g. Sarana dakwah memberikan ilmu pengetahuan seperti mengenai agama atau yang lainnya.

2. Dampak Negatif

- a. Saat selesai menonton Youtube dengan konten yang dewasa dapat menimbulkan pemikiran yang buruk, misalnya mengubah sikap, kepercayaan dan nilai seseorang.
- b. Menimbulkan gangguan kesehatan seperti mata minus karena terlalu lama menonton Youtube.

- c. Menimbulkan rasa malas.
- d. Lebih sering menghabiskan waktu untuk menonton Youtube dari pada belajar dengan media seperti buku.
- e. Menghabiskan uang dengan membeli kouta untuk menonton Youtube.

Maka berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial ini akan berdampak positif jika penggunaannya untuk hal-hal yang baik, akan tetapi jika penggunaannya untuk hal-hal yang cenderung kurang baik, maka media sosial ini akan berdampak negatif, dalam penggunaan media sosial orang bisa jadi hanya menikmati kesenangan saja, dan menyebabkan mereka lalai terhadap tugastugasnya.

2.3 Konseling Kelompok

2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang didasari. Proses ini dengan cara mengungkapkan pikiran dari mengenai perasaan-perasaan yang dialami, dengan saling mendukung (Prayitno, 2005, hal. 98)

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada siswa dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Konseling kelompok adalah salah satu bentuk Teknik bimbingan. Dilihat dari segi

suasana hubungan dalam Batasan individual-kelompok, secara garis besar teknik-teknik bimbingan dan konseling dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok besar, yakni bimbingan dan konseling individual serta bimbingan dan konseling kelompok. Bimbingan dan konseling individual adalah pelayanan-pelayanan bimbingan yang memanfaatkan suasana interaksi atau komunikasi individual antara seorang konselor dengan seorang konseli, sedangkan bimbingan dan konseling kelompok memanfaatkan suasana kelompok.

Rochman Natawijaya (2009: 6) menjelaskan bahwa yang menjadi sasaran bimbingan dan konseling kelompok tetap konseli-konseli secara individual, namun dengan memanfaatkan suasana kelompok sebagai cara treatment dan sarana remedial dan atau perkembangan konseli.

Menurut W.S. Winkel (2007) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Layanan konseling kelompok dapat dilaksanakan dimana saja, didalam ruangan ataupun diluar ruangan, di sekolah ataupun luar sekolah, di rumah konseli ataupun di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-

baiknya untuk mencapai tujuan layanan. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok (Prayitno, 2017, hal.133).

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas permasalahan yang dialami masing-masing anggota kelompok dengan teman sebaya yang dipimpin oleh konselor, guna untuk menyelesaikan permasalahan tersebut melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok

Secara khusus tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi. Melalui layanan konseling, peserta didik yang dirasa terhambat dalam berkomunikasi dilatih untuk mampu mengungkapkan hal-hal dan perasaan yang dialami peserta didik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal (Tohirin,2013, hal. 171).

Tujuan umum konseling kelompok adalah memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa, membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa, membantu mempercepat dan memperlancar

penyelesaian masalah yang dihadapi siswa yang seluruhnya berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir (Wibowo,2005,hal. 305).

Tujuan Layanan Konseling Kelompok menurut Brown ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok. Sementara itu bagi Hulse-Killacky & Donigian dalam Kurnanto (2013: 7) menyatakan bahwa tujuan dari kelompok berfungsi sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu: cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berpikiran positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan (Henni, 2019 : 160).

2.3.3 Fungsi Konseling Kelompok

1. Fungsi Pengentasan

Fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik

2. Fungsi Pencegahan

Fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai masalah yang mungkin akan muncul, yang bisa mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kegiatan tertentu dalam proses perkembangannya.

3. Fungsi pengembangan

Fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan perkembangannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara baik dan optimal.

M. Edi Kurnanto (2013: 7) menjelaskan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Kemudian Juntika Nurihsan (2006: 24) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk

mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologisnya.

2.3.4 Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam proses konseling kelompok yang dibahas adalah masalah pribadi seseorang khususnya masalah setiap anggota kelompok. Oleh sebab itu ada beberapa asas yang perlu diperhatikan antara lain: Asas kerahasiaan artinya semua keterangan dan data yang diperoleh dari semua anggota kelompok harus mampu dirahasiakan dan tidak boleh diketahui oleh orang lain. Asas kesukarelaan artinya semua anggota kelompok secara sadar dan sukarela mengikuti proses konseling tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, serta aktif dalam pengentasan masalah yang muncul dalam kelompoknya.

Asas keterbukaan artinya semua anggota kelompok menceritakan setiap permasalahannya tanpa ada yang ditutup-tutupi. Asas kegiatan artinya semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam upaya pengentasan masalah yang muncul dalam kelompok. Asas kenormatifan artinya dalam membantu pengentasan masalah semua anggota kelompok dengan sadar, ikhlas, empati dan tanggungjawab. Asas kekinian artinya masalah yang dibahas merupakan masalah yang sekarang dialami oleh semua anggota kelompok yang dirasa mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil (Winkel,2008, hal.30-36).

2.3.5 Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok menurut Model Nixon dan Glover dalam Winkel (2007 : 607-613) yakni sebagai berikut :

a. Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antarpribadi (*working relationship*) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah. Hal yang paling pokok adalah pembukaan pada awal proses konseling kelompok, bila kelompok saling bertemu untuk pertama kali. Mengingat jumlah pertemuan pasti lebih dari satu kali saja, pertemuan-pertemuan berikutnya juga memakai suatu pembukaan, tetapi caranya akan laindibanding dengan pembukaan pada waktu saling bertemu untuk pertama kali.

- 1) Bila saling bertemu untuk pertama kali, para konseli disambut oleh konselor. Kemudian seluruh anggota kelompok saling memperkenalkandiri, dengan menyebutkan nama, umur, alamat, kelas dan program studinya, serta menceritakan sedikit mengenai asal-usulnya. Perkenalan ini sedikit banyaknya berfungsi sebagai basa-basi, supaya para konseli dapat sedikit menyesuaikan diri dengan situasi tegang. Kemudian, mereka mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh konselor, mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang belum jelas dan menyatakan kerelaannya untuk mengikuti tatacara yang ditetapkan. Kemudian dilanjutkan konselor yang memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, umur, taraf Pendidikan dan lamanya berpengalaman di lapangan. Serta deikit menceritakan tentang asal- usulnya. Setelah itu, ia

mempersilahkan konseli memperkenalkan diri secara bergiliran. Lalu, konselor memberikan rangkaian penjelasan yang diperlukan, dilanjutkan para konseli mengemukakan masalah yang mereka alami dengan materi pokok yang mejadi bahan diskusi.

- 2) Bila kelompok bertemu Kembali untuk melanjutkan pembicaraan terlebih dahulu, konselor menyambut kedatangan para konseli dan kemudian mengajak untuk melanjutkan diskusi Bersama, setelah memberikan ringkasan tentang kemajuan kelompok sampai pada saat tertentu dalam proses konseling.

b. Penjelasan Masalah

Masing-masing konseli mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi, sambil mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas. Selama seorang konseli mengungkapkan apa yang dipandangnya perlu dikemukakan, konseli lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh dan berusaha menghayati ungkapan pikiran dan perasaan temannya. Mereka dapat menanggapi ungkapan teman dengan memberikan komentar singkat, yang menunjukkan ungkapan itu telah ditangkap dengan tepat. Karena konselor pada akhir pembukaan sudah memberikan kesempatan untuk berbicara menurut selaranya sendiri-sendiri, diharapkan para konseli akan dapat mengatasi rasa ragu-ragu membuka isi hatinya.

Sambil seorang konseli mengungkapkan pikiran dan perasaanny,

konselor pun ikut mendengarkan dengan seksama, membantu konseli itu untuk mengungkapkan diri dan menunjukkan pemahamannya serta penghayatannya, dengan menggunakan Teknik-teknik pemantulan seperti refleksi pikiran dan klarifikasi perasaan. Apabila konseli lain menanggapi ungkapan temannya dengan kata-kata yang kurang memadai, konselor membantu meremuskan dengan lebih tepat dan meminta umpan balik kepada pembicara apakah memang itulah yang dimaksudkannya. Setelah semua konseli selesai mengungkapkan masalahnya menurut pandangannya sendiri-sendiri, konselor meringkas apa yang dikatakan konseli dan mengusulkan suatu perumusan masalah yang umum, yang mencakup semua ungkapan yang telah dikemukakan oleh para konseli. Perumusan umum tersebut ditawarkan kepada kelompok untuk diterima atau diubah seperlunya sampai anggota menerima perumusan tersebut sebagai konkretisasi dari materi diskusi.

c. Penggalian Latar Belakang

Masalah fase ini merupakan pelengkap dari fase penjelasan masalah, karena pada fase kedua masalah-masalah yang diungkapkan para klien belum menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi kehidupan masing-masing klien, sehingga pada fase ini diperlukan penjelasan lebih detail dan mendalam.

Oleh sebab itu, masing-masing dalam fase analisis kasus ini

menambah ungkapan pikiran dan perasaan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh konselor, seperti fase kedua di atas, para konseli mendengarkan ungkapan yang telah diberikan oleh teman tertentu dan menanggapi ungkapan itu dengan memberikan komentar singkat yang menunjukkan pemahamannya atau mohon penjelasan lebih lanjut dengan bertanya. Umumnya beberapa ungkapan yang lebih mendalam dan mendetail itu menciptakan suasana keterikatan dan kebersamaan, sehingga mereka semakin bersedia untuk mencari penyelesaian Bersama atas masalah yang dihadapi Bersama. Pada fase akhir ini, atas petunjuk konselor para konseli menentukan keadaan diri yang didambakan yaitu keadaan ideal yang akan ada setelah masalahnya terselesaikan.

d. Penyelesaian Masalah

Berdasarkan apa yang telah digali dalam fase analisis kasus, konselor dan para konseli membahas bagaimana persoalan dapat diatasi. Kelompok konseli selama ini harus berpikir, memandang dan mempertimbangkan namun peranan konselor di institusi Pendidikan dalam mencari penyelesaian permasalahan pada umumnya lebih besar. Oleh karena itu, para konseli mendengarkan lebih dahulu penjelasan konselor tentang hal-hal apa yang ditinjau dan didiskusikan. Kemudian dimantapkan Kembali tujuan yang ingin dicapai Bersama, selaras dengan keadaan ideal yang telah dirumuskan pada fase ketiga, misalnya kelompok ingin dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik. Setelah

itu dibahas Bersama dengan cara bagaimana tujuan itu bisa dicapai. Dengan menetapkan sejumlah Langkah-langkah untuk mewujudkan keinginan Bersamatersebut. Pada fase ini konselor harus mengarahkan arus pembicaraan dalam kelompok sesuai dengan pendekatan yang telah ditetapkan.

e. Penutup

Bila kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan Bersama, proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dibubarkan pada pertemuan terakhir. Apabila proses konseling belum selesai, pertemuan yang sedang berlangsung ditutup untuk dilanjutkan pada sesi berikutnya :

- 1) Bila proses konseling sudah akan selesai, para konseli mendengarkan ringkasan yang diberikan oleh konselor tentang jalannya proses konseling dan melengkapinya kalau dianggap perlu.
- 2) Bila proses konseling belum selesai dan waktu untuk pertemuan kali sudah habis, konselor meringkas apa yang sudah dibahas bersama, menunjukkan kemajuan yang telah dicapai dan pertanyaan untuk dipikirkan selama hari-hari pertemuan berikutnya.

2.4 Teknik Restrukturisasi Kognitif

2.4.1 Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif adalah pendekatan REBT model baru, sehingga dalam

kumpulan perkembangan teknik-teknik konseling diistilahkan sebagai teknik konseling kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa REBT merupakan teknik konseling klasik dan teknik Restrukturisasi kognitif merupakan teknik kontemporer. Sebab, keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama (kognitif), namun dalam perkembangannya terjadi penyesuaian, pembaharuan, dan perubahan-perubahan konseptual sehingga teknik tersebut mengalami deduksi atau fokus layanan semakin spesifik yaitu pada aspek kognitif (Bradley, 2015 : 256).

Teknik REBT cakupannya cukup luas, sebab meskipun orientasinya pada kognitif namun dalam proses layanan konselor tetap memperhatikan penanganan terhadap kondisi emosional dan behavior klien. Kemudian dalam perkembangan mutakhir muncul teknik baru dan lebih spesifik kepada aspek kognitif yaitu teknik Restrukturisasi kognitif teknik tersebut fokus pada pengorganisasian atau penyusunan ulang kerangka berpikir supaya menjadi lebih rasional. Dalam salah satu literatur disebutkan bahwa teknik kontemporer Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari beberapa teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku dan kognitif, namun dalam pelayanan teknik tersebut lebih spesifik menangani aspek kognitif. Pendekatan perilaku dan kognitif tersebut dalam sejarahnya dimotori tokoh-tokoh psikologi antara lain Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum (Komalasari, 2011 : 201).

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik model baru yang lahir atau berasal dari konsep terapi kognitif dan dalam berbagai kajian kognitif biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Donald Maichenbaum.

Dalam kajian-kajian konseling teknik tersebut biasanya disebut *Correcting Cognitive* karena melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik tersebut juga dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan penilaian yang sedemikian rupa untuk meminimalisir bias.

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseling dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/ irasional menjadi rasional/ realistis. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak mudah menyesuaikan diri dan dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi konseli (Nursalim, 2013, hal. 32).

Restrukturisasi kognitif sendiri yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistis. Restrukturisasi kognitif itu juga bagian suatu proses atau kegiatan belajar untuk menyangkal adanya kesalahan dalam berfikir dengan tujuan untuk menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra faktual yang akurat dan dominan. Tujuan dari teknik ini salah satunya yaitu mengurangi fikiran-fikiran negatif, mengubah proses berfikir disfungsi serta mengubah keyakinan irasional menjadi rasional (Yusadri, dkk, 2020 : 59).

Teknik Restrukturisasi Kognitif membantu klien menganalisis secara

sistematis, memproses dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi Kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias (Harwanti, 2016, hal. 78).

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Tingginya kecemasan pada peserta didik dipengaruhi oleh kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal yang baru dan persepsi pemikiran yang salahakan kondisi dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwasanya Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

2.4.2 Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang

lebih rasional, realistis dan positif (Solihat,2012, hal. 55).

Meichenbaum dalam Efrord mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu:

1. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.

Konselor membantu klien untuk sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan klien.

2. Klien perlu mengubah proses pikirannya.

Konselor membantu klien untuk sadar akan proses pemikirannya, meminta klien untuk mengevaluasi pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi dan mempertanyakan logika yang keliru.

3. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralir kedalam situasi nyata ketika sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya (Bradley,2016, hal.256).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu pengubahan pola pikir yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

2.4.3 Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Corey, tahapan konseling terbagi menjadi enam tahapan yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut (Latipun, 2016 : 136-138). Berikut penjelasannya :

1) Prakonseling : Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok yang dilakukan dengan menyeleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon peserta.

Hal yang dipandang penting dalam bimbingan kelompok adalah adanya seleksi anggota. Konseli yang dimasukkan sebagai anggota dalam konseling kelompok diseleksi terlebih dahulu. Ketentuan yang mendasari penyelenggaraan konseling ini adalah :

- a) Adanya minat bersama (*common interest*), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas.
- b) Suka rela atau atas inisiatifnya sendiri karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi klien.
- c) Adanya kemauan untuk berpartisipasi di dalam proses kelompok.
- d) Mampu untuk berpartisipasi di dalam proses kelompok.

2) Tahap I : Tahap Permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan atau harapannya. Pada tahap ini deskripsi tentang dirinya masih bersifat superfisial (permukaan saja), sedangkan persoalan yang lebih tersembunyi belum diungkapkan di fase ini.

Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan untuk kelompok dan makna kelompok untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini anggota kelompok diajak untuk bertanggung jawab terhadap kelompok terlibat proses kelompok mendorong konseli agar berpartisipasi sehingga keuntungan akan diperoleh.

Secara sistematis, di tahap ini langkah yang dilakukan adalah perkenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok dan penggalan ide dan perasaan. Jadi, pada tahap permulaan ini anggota mulai menjalin hubungan satu sama lain antar anggota kelompok. Selain itu, anggota kelompok harus membangun kepercayaan. Tujuan lanjutnya adalah menjaga hubungan berpusat pada kelompok bukan pada ketua kelompok, mendorong komunikasi dalam suasana yang saling menerima dan saling memberikan dorongan, membantu memiliki sikap toleran diantara anggota kelompok terhadap perbedaan dan memberikan

reinforcement untuk masing-masing anggota.

3) Tahap II. Tahap Transisi

Tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing dirumuskan dan diketahui apa penyebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi di tahap ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri. tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya.

4) Tahap III : Tahap Kerja-Kohesi dan Produktivitas

Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok diketahui, langkah selanjutnya adalah menyusun rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut produktivitas. Kegiatan konseling kelompok terjadi ditandai dengan membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadi konfrontasi antar anggota kelompok, modelling, belajar perilaku baru, terjadi transferensi.

Kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggungjawab, tidak lagi mengalami kebingungan. Anggota merasa berada dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

5) Tahap IV : Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain.

umpan balik sangat berguna untuk perbaikan dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan konseli jika dirasa sudah memadai, karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan dan perubahan dalam skala yang terbatas.

Terjadi perpindahan pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok maka konseling dapat diakhiri.

6) Setelah Konseling : Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana awal atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

2.5 Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Irwayanti, Abdulla Sinring dan Farida Aryani (2016) dengan judul “Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Penyalahgunaan Media Sosial Siswa”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan eksperimen dengan

Quasi experimental design dalam bentuk non-equivalent control group design. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa, dari hasil angket penyalahgunaan media sosial siswa untuk kelompok kontrol saat pretest secara umum pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (40%) dan 6 responden (60%) kategori tinggi. Namun saat pemberian posttest kondisi tersebut tidak menunjukkan perubahan yang berarti dimana kategori sangat tinggi dalam intensitas penggunaan media sosial sebanyak 3 responden (30%) dan kategori tinggi dalam penyalahgunaan media sosial sebanyak 7 responden (60%). Namun setelah diberi perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif siswa mengalami penurunan penyalahgunaan media sosial, dengan menampakkan tingkah laku yang positif.

2. Jurnal A.Said Hasan Basri (2014) dengan judul “Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas” Penelitian menggunakan metode kuantitatif, ada 148 mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini, 70 laki-laki dan 78 perempuan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa religiositas berhubungan secara negatif yang sangat signifikan dengan kecenderungan internet addiction disorder pada mahasiswa. Perbandingan hipotesa dengan menggunakan uji t juga menunjukkan bahwa ada perbedaan antara religiositas dan kecenderungan internet addiction disorder dilihat dari jenis kelamin. Perbandingan tingkat religiositas pada mahasiswa perempuan lebih

tinggi daripada laki-laki dengan skor 70,04 untuk pria dan 71,04 untuk perempuan. Hasil derajat perbandingan menunjukkan bahwa laki-laki 63.76 dan 66,09 untuk wanita.

3. Skripsi yang disusun oleh Rizky Putri Dwi Novita (2019) dengan judul “Mengurangi Adiktif Youtube melalui Pendekatan cognitif Behavior Therapy dengan Teknik Self Control Pada Remaja di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo” Pada penelitian ini dilakukan di Desa Dukuhsari dengan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi yang bersumber langsung dari diri konseli, orang tua konseli dan kakak konseli. Maka ditemukan hasil yang dilakukan oleh peneliti sendiri dan 1 konseli, yang melalui proses konseling melalui pendekatan cognitif behavior therapy dengan teknik self control untuk mengurangi adiktif youtube adalah yang pertama konseli belum bisa mengontrol perilaku seperti lebih mendahulukan untuk menonton youtube sekarang konseli sudah mulai bisa mengatur antara belajarnya dengan menonton youtube.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

2.6 Kerangka Berfikir

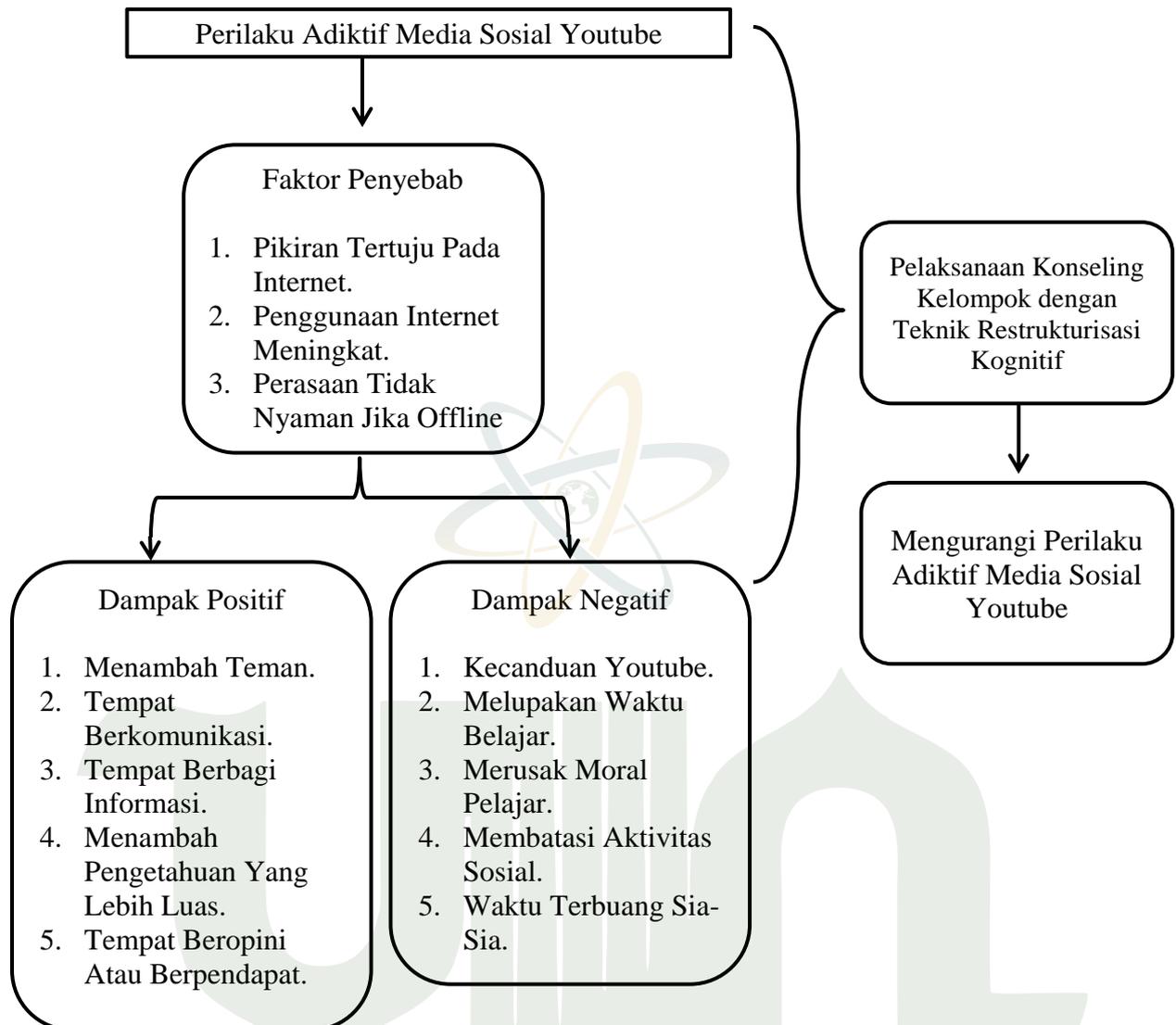
Kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran dari sebuah penelitian yang dipadukan dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan (Dominikus, 2019, hal. 92). Penggunaan media sosial youtube pada smartphone terdapat 3 hal yang perlu diperhatikan, yaitu frekuensi, durasi dan konten. Menggunakan media sosial

youtube selama 3-4 jam setiap hari secara rutin dapat menimbulkan kecanduan terhadap penggunaannya. Kecanduan yaitu ketidak mampuan seseorang dalam mengendalikan penggunaan internet yang pada akhirnya mempengaruhi kehidupan seseorang (Nurhalimah, hal. 16).

Faktor yang menyebabkan siswa mengalami perilaku adiktif media sosial youtube yaitu merasa nyaman saat mereka mengakses internet dan kecanduan menonton video-video yang ada di youtube seperti vlog, music, konten-konten yang menarik dan lain sebagainya. Hal itu menyebabkan intensitas waktu dalam berinteraksi di dunia nyata berkurang. Saat siswa mengalami kecanduan tersebut maka akan timbul pikiran untuk terus berinternet dan perasaan tidak nyaman jika offline.

Konseling kelompok membantu klien dalam mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya, dan menilai tingkah lakunya secara bertanggungjawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksimal menjadi individu yang berhasil. Kemudian sekolah perlu menggunakan salah satu teknik konseling yaitu Teknik Restrukturisasi kognitif, karena teori ini efektif digunakan untuk mengurangi perilaku adiktif media sosial youtube pada siswa dan bertujuan untuk mengurangi pikiran irasional/negatif menjadi pikiran yang rasional/positif. Teknik ini menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Suatu proses dimana konselor mencari alternatif pemikiran yang rasional, membantu konseli keluar dari pemikiran dan pandangan yang salah.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum ada jawaban yang empiris dengan data (Sugiyono, 2017, hal. 63). Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

H₀ : Teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif digunakan untuk menurunkan perilaku adiktif pada media sosial youtube.

H_a : Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan menurunkan perilaku adiktif pada media sosial youtube.