

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan juga teknologi (IPTEK) yang ada pada masa sekarang membawa dampak dalam berbagai aspek kehidupan manusia salah satunya adalah dalam aspek komunikasi sosial pada remaja.¹ Secara psikologis masa remaja merupakan masa untuk berintegrasi, bersosialisasi dengan orang-orang sekitar. Pada masa ini remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua tetapi berada dalam tingkatan yang sama, terutama dalam masalah hak asasi.²

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling yaitu berperan sangat penting guna untuk dapat mencegah timbulnya masalah, misalnya dalam hal dalam penyaluran pendidikan, karir, pekerjaan dan dapat membantu memperbaiki masalah baik secara individu atau kelompok. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. bimbingan dan konseling juga mempunyai jenis-jenis layanan yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah atau proses konseling yaitu diantaranya: (1) Layanan orientasi,³ (2) layanan informasi (3) layanan penempatan dan penyaluran (4) layanan bimbingan belajar (5) layanan konseling perorangan (6) 2 layanan bimbingan kelompok (7) layanan konseling kelompok.⁴

Bimbingan dan konseling mempunyai beberapa program bimbingan yaitu bimbingan karir, bimbingan akademik, bimbingan keluarga dan bimbingan sosial-pribadi. Di era globalisasi pada saat ini, setiap orang dapat dengan mudah untuk mengakses internet di setiap aktivitas nya yang ia alami atau yang sedang ia kerjakan. Dan ada berbagai macam fasilitas yang telah di sediakan oleh internet yang bertujuan untuk memudahkan orang dalam bekerja dan berfungsi sebagai bisnis atau hiburan. Salah satu plot dalam internet adalah

¹ Sarina, "Pengaruh Internet Addiction terhadap Minat Baca Buku Mahasiswa Pendidikan Sosilogi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar", *Jurnal Pendidikan Sosiologi : Badan Penerbit FIS-UNM*, no. 2 (2019): 142.

² Ayu Permata Sari, dkk. "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal," *Jurnal Indonesian Institute For Counseling, Education and Therapy (IICET)*, Vol. 3 no. 2 (2018): 110-117. ISSN Cetak: 2477-8524/ISSN Online: 2502-8103.

³ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, h.94

⁴ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, PT Remaja Rosda Karya, Bandung, 2005, h.6-8. 5

media sosial. Media sosial adalah sebuah media online dimana para pemggunanya dapat saling terhubung, berkomunikasi, berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi (konten) dari media yang digunakan secara bersama-sama. Oleh karena sifatnya yang saling terhubung secara online dan mampu menyajikan konten berupa teks, gambar, dan video maka media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi tetapi juga menjadi media hiburan. Media sosial di Indonesia yang paling populer antara lain Facebook, Google, Twitter, Youtube, WhatsApp, Path, Instagram, Kaskus, Wikipedia, Wordpress, dan Blogger.

Bahkan jumlah pengguna facebook sangat besar di Indonesia dan tercatat sebagai tertinggi ketiga di dunia. “ Berdasarkan data yang di miliki kementerian komunikasi dan informatika, total 43,06 juta orang yang menggunakan situs jejaringan facebook, sekarang tertinggi didunia ke tiga ” kata Direktur Jenderal Aplikasi Informatika Kementerian Komunikasi dan Informasi Aswin Sasongko. Di kutip dari Detikinet dalam daftar media sosial yang paling banyak laporkan adalah facebook dan instagram yang datanya di agbung oleh Kominfo. Laporan terkait Facebook dan Instagram berjumlah 857 aduan di tahun 2017 yang lalu.⁵ Posisi selanjutnya di duduki oleh youtube dan google 163 aduan, Telegram 112 aduan, BBM 5 aduan.⁵ Pengguna media sosial hampir seluruh manusia yang ada di dunia, sebagian besar pengguna media sosial adalah dikalangan remaja usia di sekolah. Akun Instagram, facebook, merupakan salah satu contoh dari situs media sosial yang ada di internet. Situs-situs tersebut dapat menyediakan data atau informasi dari si pengguna akun tersebut.

Penggunaan media sosial yang berlebihan atau sering di sebut kecanduan tentu saja dapat mempengaruhi konsentrasi belajar ataupun prestasi peserta didik. Seperti halnya kecanduan khamr, kecanduan media sosial dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan media sosial maka tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Young dalam Helly P Soetjipto orang yang pecandu internet dapat di golongankan sebagai berikut. 1. Merasa senang dengan media sosial. 2. Perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial.⁶ Kurang mampu mengontrol, mengurangi,

⁵ Prayitno dan Erman Anti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Rineka Cipta, Jakarta,2004, h254-255

⁶ Beni Trianto, Penerapan Konseling Kelompok behavior dengan teknik self Management untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganj uk, Tersedia di <http://ejournal.unesa.ac.id/article/8860/13/article.pdf> (diakses 12 febuari 2019) 8 3.

dan menghentikan penggunaan media sosial. 4. Merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. Hal yang sering mengganggu konsentrasi dalam belajar adalah ketika sedang proses berlangsungnya belajar ada notification chatting dari seseorang. Hal ini sesuai dengan sabda rosul tentang kebaikan bagi seorang muslim adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya baik dunia maupun akhirat, sedangkan bermain game umumnya tidak bermanfaat. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

“Di antara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya. (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Untuk mendapatkan sebuah prestasi tentunya tidak dapat instan akan tetapi banyak melalui tahapan dan proses agar peserta didik mendapatkan prestasi. Akan tetapi jika peserta didik sudah terkena virus atau kecanduan facebook juga bermedia sosial secara berlebihan tentu menyita waktu untuk belajar, yang pada akhirnya akan menurunkan prestasi peserta didik. Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri dalam peserta didik dan juga dapat menimbulkan permasalahan dalam hal belajar. Tidak hanya berhenti disitu saja ternyata ada beberapa kasus bahkan di akhir-akhir ini ada kasus orang tua nya melaporkan anaknya kabur bersama teman barunya yang berkenalan dari sosmed. Itulah tadi beberapa contoh masalah dan fenomena yang sudah terjadi, sebaiknya media sosial digunakan sebagai mestinya, sesuai dengan fungsinya media sosial adalah sebagai alat komunikasi baik untuk saling interaksi ataupun untuk berbisnis via online

Allah *Ta'ala* bersumpah dalam Al-Quran dengan menggunakan waktu beberapa kali dan beberapa surat Al-Quran. Misalnya “wal-ashri” (demi masa), “wad-dhuha” (demi waktu dhuha), “wal-lail” (demi waktu malam) dan lain-lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa waktu ini sangat penting dan kita harus menyadari betul hal ini, sedangkan manusia secara umum lalai akan hal ini. Perhatikan hadits berikut, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang” (HR. Bukhari no. 6412)

Selain hadist di atas Pepatah Arab yang menggambarkan pentingnya waktu,

الْوَقْتُ أَنْفَاسٌ لَا تَعُودُ

“Waktu adalah nafas yang tidak mungkin akan kembali.”

Self management menjadi sebuah falsafah hidup untuk umat Islam. Selain itu, pendidikan juga mempunyai definisi atau istilah sebagai usaha untuk mengembangkan potensi yang telah di miliki oleh setiap individu sehingga dapat hidup secara optimal, baik sebagai individu maupun kelompok masyarakat, serta memiliki nilai moral dan sosial sebagai pedoman hidup.⁷ Pendidikan yang ada sekarang pada jenjang sekolah menengah ke atas atau SMA menunjukkan adanya perkembangan dalam hal peningkatan pendidikan formal dari segi kuantitas baik itu pada jenjang pendidikan formal dari segi kuantitas, kualitas.⁸

Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang sudah menerapkan sistem *management* yang baik untuk para peserta didik atau siswa yang unggul, berakhlakul karimah, berkualitas, serta mampu untuk dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya masing-masing. *Manajemen* untuk peserta didik adalah bentuk penataan peserta didik yang di mulai dari pertama siswa tersebut masuk ke sekolah hingga mereka lulus dari sekolah atau madrasah tempat mereka menimba ilmu, dengan memberikan layanan bimbingan konseling yang baik kepada peserta didik khususnya bagi remaja, misalnya dengan mengatur berbagai kegiatan yang akan di lakukan oleh siswa yang bertujuan untuk dapat menunjang proses pembelajaran.⁹

Namun, seiring berkembangnya zaman modern ini, kompleksitas mengenai tantangan suatu pendidikan juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang bisa menghambat remaja dalam proses pembelajaran. Adanya kemudahan-kemudahan dalam mengakses suatu internet yang seharusnya dapat memberikan banyak manfaat justru bisa jadi di salah gunakan remaja untuk mencari kesenangan atau hiburan sehingga dapat menimbulkan suatu

⁷ Nana Sudjana, *Pembinaan dan Pengembangan Kurikulum DI Sekolah* (Bandung : Sinar Baru Al Gensindo, 1991), 2.

⁸ Sarina, “Pengaruh *Internet Addiction* terhadap Minat Baca Buku Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar”, *Jurnal Pendidikan Sosiologi : Badan penerbit FIS-UNM*, no.2 (2019): 143.

⁹ Baharuddin dan Mohammad Makin, *Manajemen Pendidikan Islam* (Malang : UIN Maliki Press, 2010), 67.

kecanduan bermain *gadget*, internet bagi remaja-remaja desa. Ada 2 faktor yang mempengaruhi remaja dalam hal ini yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang terdiri atas kemampuan memainkan internet dan kebiasaan dalam menggunakan internet. Sedangkan faktor eksternal itu sendiri adalah faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri atas faktor lingkungan sekolah, bahan bacaan. Perpustakaan, pendidik, televisi, keluarga, dan kemajuan teknologi misalnya dengan adanya akses internet.¹⁰

Fenomena di atas telah di temukan di Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang, karena di situasi dan kondisi dengan aktivitas di rumah saja, ada beberapa orang Remaja yang memiliki tingkat kecanduan tinggi untuk bermain *gadget* terutama internetan misalnya bermain aplikasi sosial media yaitu (*Instagram, WhattApp, Facebook, YouTube, Messenger, Game Online*). Membuat remaja tersebut banyak menghabiskan waktu-waktu untuk beraktivitas online yang kemudian berakibat mengganggu kegiatan offline lainnya, seperti mengenai studi atau tentang belajar, hubungan komunikasi sosial dengan keluarganya, tetangga, masyarakat dan bermain dengan teman sebayanya.¹¹

Di sini konseling kelompok berperan sebagai perubah individu yang memiliki potensi untuk berperilaku baik. Dalam pendekatan ini tingkah laku yang bermasalah terdiri dari dua macam, pertama, *excessive* atau tingkah laku yang berlebih sehingga butuh teknik untuk menurunkan tingkah laku tersebut. Kedua, *deficit* atau tingkah laku yang kurang sehingga butuh teknik untuk meningkatkan tingkah laku tersebut¹². Melalui pendekatan teknik *self management* dalam perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi kemunculannya sehingga menyebabkan kontrol dirinya menjadi kurang efektif akan di ubah.

Self management merupakan strategi perubahan perilaku yang mengarah pada perubahan perilaku dengan teknik atau kombinasi terapeutik, dalam teknik tersebut kognitif siswa kan di arahkan untuk mengamati tingkah lakunya kemudian mencatatnya. Remaja juga membuat target perilaku yang akan di bandingkan dengan hasil

¹⁰ Sari, Citra Pratama. *Faktor-Faktor penyebab Rendahnya Minat Membaca Siswa Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten.*(Universitas Negeri Yogyakarta, 2018), 9.

¹¹Muhammad Ihwan Mustaqim, pesan *WhattApp* oleh penulis, Agustus, 2021.

¹² Aldo Alvian dan Rita Sinthia, “ Konseling Individu Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Membolos Siswa Smp N 22 Kota Bengkulu”, *Onsilia* 3, Vol no.1 (2020): 41.

catatan tingkah lakunya, dengan demikian remaja di harapkan dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi positif.¹³

Selanjutnya bimbingan dalam agama Islam sendiri mempunyai fungsi-fungsi pelayanan, konseling, dan terapi yang telah di dasarkan pada ayat al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Proses pelaksanaan bimbingan konseling dan psikoterapi dalam Islam akan meningkatkan iman, ibadah, dan jalan hidup yang di kehendaki oleh Allah SWT. Agama bisa memberikan bimbingan untuk mengubah perilaku, karena agama berfungsi sebagai sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu, sehingga dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mulai dari bersikap, berpenampilan, atau tujuan yang hampir mereka capai ketika melakukan suatu kegiatan.¹⁴

Latar belakang di atas dengan berdasarkan fenomena yang terjadi pada Remaja Desa Sumber dan penelitian terdahulu yang telah di kemukakan sebelumnya menyatakan bahwa *internet addiction* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Remaja dalam proses belajar, komunikasi dengan teman sebaya maupun orang sekitar. Dari latar belakang di atas, maka dari itu peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam mengurangi Internet Addiction pada Remaja di Desa Sumber Kec. Sumber Kab. Rembang.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang saya di atas, maka rumusan masalah yang akan saya bahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Bagaimana konseling kelompok dengan teknik *self management* pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang?
2. Bagaimana pengaruh *internet addiction* pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang?
3. Bagaimana Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Self Management* dalam mengurangi *Internet Addiction* pada Remaja di Desa Sumber Kec. Sumber Kab. Rembang ?

¹³Insan Suwanto, “Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 3.

¹⁴Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2001), 240.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan utama yang akan di capai dalam penelitian ini adalah,

1. Mengetahui metode konseling kelompok dengan teknik *self management* pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.
2. Mengetahui pengaruh *internet addiction* pada Remaja di Desa Sumber Kabupaten Rembang.
3. Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi *Internet Addiction* pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kegunaan atau manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis
 - a. Sebagai khasanah keilmuan mahasiswa dalam melaksanakan penelitian yang berkenaan dengan penelitian ini.
 - b. Secara akademis penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat dan pengetahuan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan *teknik self management* dalam mengurangi *internet addiction* pada remaja di desa Sumber kec. Sumber kab. Rembang.
 - c. Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi dan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi, penelitian yang sejenis pada penelitian selanjutnya.
2. Manfaat praktis,
 - a. Bagi masyarakat.

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat supaya lebih paham akan pengaruh *internet addiction* pada remaja dengan pendekatan konseling kelompok dengan teknik *self management* serta dapat meminimalisir adanya kecanduan internet yang akan terjadi.

E. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulis, maka penulisan penelitian dalam skripsi ini akan dibagi menjadi lima bab dan setiap bab terdiri dari sub-sub yang mengurai isi bab, yang mana antara bab I sampai bab terakhir merupakan uraian yang berkesinambungan adapun sistematikanya adalah sebagai berikut,

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini memuat tentang pendahuluan yang berisi sub-sub bab yang terdiri dari latar belakang penelitian (berisi uraian tentang hal-hal yang melatarbelakangi munculnya masalah penelitian), perumusan masalah (berisi pertanyaan-pertanyaan masalah yang akan di jawab melalui proses penelitian), tujuan penelitian (berisi mengenai hal spesifik yang di diharapkan dari kegiatan penelitian berdasarkan rumusan masalah), manfaat penelitian (berisi kontribusi penelitian skripsi yang di diharapkan baik secara akademik dan implikasi praktis), dan sistematika penulisan yang di pakai untuk membuat penelitian tersebut.

BAB II :KAJIAN TEORI

Pada bab ini penulis menjelaskan tentang pengertian tentang deskripsi teori yaitu pada bab ini di jabarkan mengenai pengertian kecanduan internet, tentang konseling kelompok, dan *self management*. Kemudian penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini penulis menjelaskan tentang jenis dan pendekatan penelitian, Penyajian data yang berisi lokasi atau *setting* dari penelitian, populasi dan sampel penelitian, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas intrumen, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data penelitian.

BAB IV :PEMBAHASAN

Analisis data pada bab ini akan memaparkan mengenai analisis data penelitian yang meliputi efektivitas konseling kelompok dengan *teknik self management* dalam mengurangi *internet addiction* pada remaja di desa Sumber kec. Sumber kab. Rembang

BAB V : PENUTUP

Bagian ini merupakan pembahasan yang terakhir dari penelitian ini yang menjelaskan mengenai kesimpulan, saran-saran setelah melakukan penelitian skripsi ini dan penutup.