**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang masalah**

Perkembangan teknologi pada saat ini semakin canggih, penyebaran informasi serta akses telekomunikai dan tranportasi semakin lebih cepat dan mudah. Salah satu teknologi yang sangat berkembang saat ini adalah teknologi internet. Tidak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi dunia pendidikan baik itu dampak positif ataupun negatif. Namun, manfaat positif maupun dampak negatif yang kelak muncul tentu bergantung pada niat dan perilaku tiap orang yang menggunakan produk teknologi komunikasi modern itu.

Berbagai teknologi telah dikembangkan para ilmuwan agar memudahkan manusia dalam berkomunikasi. Mulai dari radio, telepon, televisi hingga internet. Bahkan dengan kemajuan teknologi sekarang ini, orang dapat berkomunikasi dengan orang lain pada tiap detik. Komunikasi ini dapat terjadi dengan dua arah atau satu arah. Baik itu orang yang dikenal maupun tidak dikenal. Salah satu dari sekian banyak temuan para ahli yang fenomenal adalah media internet.

Salah satu bentuk cara berkomunikasi yang ditawarkan dalam dunia internet adalah media sosial. Media sosial adalah sebuah media online, pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual.

1

Pesatnya perkembangan media sosial seperti sekarang karena semua orang bisa memiliki media sendiri. Jika media tradisional seperti televisi, radio atau koran dibutuhkan modal yang besar maka lain halnya dengan media sosial. Seorang pengguna dapat mengakses media sosial menggunakan jaringan yang mengakses internet tanpa biaya besar. Pengguna media sosial dengan bebas dapat mengedit, menambahkan, memodifikasi baik teks, gambar, video, grafis dan berbagai model konten lainnya.

Saat ini media sosial yang cukup populer dan banyak baepengaruh dan tumbuh pesat di Indonesia adalah facebook, twitter, you tube dan googleplus. Kecanduan media sosial terjadi paling sering di antara pengguna berusia lebih muda. Media sosial cenderung menjerat individu yang cemas atau secara sosial tidak aman, mungkin karena mereka merasa lebih mudah untuk berkomunikasi melalui media sosial daripada tatap muka.

Menurut Mulyati (2014:59) “dengan makin merebak dan berpengaruhnya peran media sosial dalam kehidupan sosial para netter, banyak peneliti media sosial yang mengungkapkan adanya kesan ketagihan dalam media sosial”.

Kecanduan *media sosial*  di antaranya terjerat jejaring sosial, *games*, *chatting*, serta aplikasi lain. Berdasarkan pendapat Usi dalam Darlina ( 2010:4) bahwa “pencandu tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya, pencandu asyik sehingga lupa waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitarnya, hingga kewajiban lain”. Kecanduan terhadap media sosial terlihat dari intensitas waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet. Menurut hemat penulis, kecanduan yang dialami siswa membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan sosial mereka dan kehilangan waktu untuk belajar.

Menurut Andari (2010) dalam Mutahharoh (2014:21) “media sosial membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dengan teman online”. Selain itu waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar akan terbuang sia-sia dengan aktivitas yang kurang berguna. Siswa adalah salah satu orang yang cenderung lebih mudah mengalami penggunaan media sosial bermasalah. Hal ini dikarenakan siswa lebih sering bergelut dengan gadgetnya sehingga semakin besar peluang untuk mengalami kecanduan. Young (1999) dalam Mutohharoh (2014:24) menyatakan bahwa “ciri kecanduan adalah merasa keasyikan, ketergantungan, tidak mampu mengurangi waktu penggunaan, merasa gelisah, melalaikan hal-hal penting karena keasyikan dengan media sosial dan hubungan sosial terganggu”.

Ditemukan banyak kasus yang terjadi di sekolah akibat kecanduan media sosial. Ada kasus siswi bertengkar karena saling mengecek lewat facebook, bolos dari sekolah ke warnet, tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah, menunda-nunda waktu, berselisih paham karena pencemaran nama baik di facebook atau saling menjelek-jelekkan, masalah keterampilan berkomunikasi di dunia nyata, sikap mementingkan diri sendiri, ketidakpeduliaan hubungan sosial dan semacamnya. Bahkan pengguna yang mengalami kecanduan media sosial akan mengabaikan tanggung jawabnya di dunia nyata. Hal inilah yang perlu menjadi perhatian bagi pengguna agar lebih bijaksana dalam mengakses internet untuk terhubung dengan jejaring sosial.

Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk selalu terhubung dengan media sosial yang ada di internet adalah salah satu indikasi awal kecanduan

media sosial.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 11 Agustus 2016 ditemukan 5 orang siswa duduk di teras depan kelas pada saat jam istirahat, mereka sedang asyik memainkan ponselnya tanpa menghiraukan satu sama lain, bahkan pada saat ada informasi dan instuksi dari kesiswaan untuk berkumpul di lapangan siswa tersebut tidak melaksanakannya, setelah saya mencoba mendekatinya mereka pada asyik bermedia sosial ada yang chatting, game online, menulis status dan memberi komentar di face book.

Fenomena yang ada juga adalah dari catatan masalah guru BK di SMP Negeri 1 Marioriawa ada beberapa masalah terkait dengan aktivitas siswa menggunakan media sosial. Ada siswa yang dilaporkan oleh guru mata pelajaran dan ponselnya disita. Pada saat belajar siswa tersebut menggunakan ponselnya sehingga tidak memperhatikan pelajaran yang sedang berlangsung. Selanjutnya ada siswa yang berkelahi gara-gara saling menghujat lewat facebook. Bahkan ada orang tua siswa yang melaporkan agar ponsel anaknya disita dan diamankan saja oleh guru di sekolah karena siswa tersebut tidak mau mendengar perintah dan nasehat dari orang tuanya, dia sibuk terus memainkan ponselnya di rumah sehingga tidak pernah ada waktu untuk belajar dan membantu orang tuanya.

Melihat fenomena yang terjadi bagi seorang pelajar, kecanduan media sosial tentu sangat merugikan. Ia akan lebih suka menghabiskan waktu dengan gadgetnya daripada buku-buku pelajaran dan berinteraksi sosial dengan teman-temannya. Sebagai tenaga pendidik khususnya guru BK (konselor) dan guru mata pelajaran perlu melakukan bimbingan dengan teknik yang tepat sehingga para siswa tidak jauh teradiksi oleh *media sosial.*

Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu khususnya masalah siswa dalam ruang lingkup sekolah, bimbingan dan konseling memiliki pendekatan tersendiri dalam menyelesaikan masalah, olehnya itu alternatif penyelesaian masalah pribadi yang dipaparkan dalam penelitian ini adalah bimbingan yang disebut *self management*. Tujuan penerapan *self management* terhadap siswa yang mengalami kecanduan media sosial adalah agar siswa nantinya dapat terlepas dari ketergantungan media sosial dan mampu bertanggung jawab atas dirinya, karena sesuatu yang berlebihan tidak pernah berujung baik. Mengatur sesuatu agar terorganisir dengan baik akan sanggup membentuk seseorang yang bertanggung jawab.

Selain melakukan observasi, peneliti juga menganalisis penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah yang pernah dilakukan oleh Beni Triantoro (2013), dengan judul ”Penerapan konseling kelompok dengan teknik *Self management* efektif untuk mengurangi kecanduan facebook siswa kelas VIII C SMPN 2 Nganjuk”. Selanjutnya Annisa Zulaicha & Inhastuti Sugiasih (2011) dalam Mutahharoh (2014:23) membuktikan hipotesis mengenai hubungan positif antara kecanduan chatting dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kecanduan chatting, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah kecanduan chatting maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Penggunaan media sosial bila berada dalam tingkat tinggi akan mengganggu kehidupan sehari-hari seperti penurunan psikososial, hubungan dan mengabaikan tanggung jawab akademik.

Penelitian lain yang terkait adalah oleh Sari (2011) dalam Mutahharoh (2014:29) menyatakan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja pengguna facebook menghasilkan sumbangan efektif sebesar 42%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki semakin rendah kecanduan internet begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* dapat digunakan untuk mengubah perilaku kecanduan terhadap media sosial. Perilaku kecanduan merupakan salah satu indikasi lemahnya manajemen diri yang dimiliki individu. Tidak optimalnya manajemen diri yang dimiliki oleh individu menyebabkan individu sulit mengendalikan perasaan, tingkah laku dan pikiran dalam menyelesaikan tujuan. Asumsi ini ditegaskan oleh Juana dalam Darlina (2010) bahwa “individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri”.

Sumber lain (http://lufensio;trio.blogspot.co.id/2013/02/self-management) menyebutkan bahwa:

Berdasarkan pandangan tentang hakekat manusia dan perilakunya itu, maka diterapkannya self management bertujuan untuk membantu konseli agar dapat merubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respon tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Self management dimaksudkan untuk mengidentifikasi secara jelas tujuan apa yang ingin dicapai, paham betul apa pentingnya mencapai tujuan tersebut, mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku emosi), melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan serta paham tentang insentif-insentif yang akan diperoleh akibat tindakan yang dilakukan. Berkaitan dengan siswa yang kecanduan media sosial*,* manajemen diri mengajarkan siswa bagaimana melakukan identifikasi diri, memonitoring diri, dan mengidentifikasi *reinforcement* sehingga nantinya siswa mampu bertanggung jawab pada dirinya sendiri dan dapat keluar dari kecanduan media sosial.

Berdasarkan latar belakang masalah, timbul permasalahan tentang kecanduan *media sosial* yang berdampak negatif baik secara psikologis maupun kehidupan sosial siswa. Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan di atas,

maka penulis tertarik melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Management* terhadap kecanduan Penggunaan *Media Sosial* Siswa di SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran keterlibatan siswa dalam pelaksanaan teknik *self management* di SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng?
2. Bagaimana gambaran kecanduan *media sosial* siswasebelum dan sesudah diberikan *self management?*
3. Apakah ada pengaruh *self management* terhadap kecanduan *media sosial* siswadi SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng?
4. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui gambaran keterlibatan siswa dalam pelaksanaan teknik *self management* di SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng.
2. Untuk mengetahui gambaran kecanduan *media sosial* siswa sebelum dan sesudah diberiteknik *self management* di SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng.
3. Untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap kecanduan *media sosial* siswa di SMP Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng.
4. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. **Manfaat Teoritis**
   1. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
   2. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh teknik *self management* terhadap kecanduan penggunaan media sosial siswa.
2. **Manfaat Praktis**
3. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terkait dengan kecanduan penggunaan media sosial dengan menerapkan teknik *self management.*
4. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
5. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.