

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pemanfaatan *internet* oleh remaja dapat menimbulkan efek positif dan negatif, orang senang menggunakan *internet*, bagi para pecandu *internet* tampaknya menyenangkan, menghibur, interaksi, dan santai. Secara keseluruhan, para pecandu menikmati pengalaman *internet* serta kesenangan akan mendorong mereka untuk menjadi kecanduan akan penggunaan *internet*. Keung (dikutip Tantri (2019) dan Andari dikutip (Annisa 2019) juga menjelaskan mengenai dampak negative dari *internet*, seperti membuat seseorang menjadi malas untuk berkomunikasi di dunia nyata karena lebih menyenangkan berkomunikasi dengan teman *online*

Noviana (2016) dewasa seiring dengan perkembangan teknologi menyebabkan dunia semakin tanpa batas, *internet* dapat di akses dengan mudah dimanapun dan kapanpun sebagai sarana berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Namun demikian dengan kecanggihan teknologi tersebut menyebabkan antar individu yang satu dengan individu lainnya semakin jarang berinteraksi secara langsung karena lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya. Penggunaan *internet* yang sehat rata-rata penggunaannya mengakses *internet* sebanyak delapan jam per minggu sedangkan kecanduan *internet* adalah penggunaan *internet* yang menghabiskan waktu untuk berinternet selama 38,5 jam perminggu. Mutohharoh dikutip Tantri (2019).

Menurut Harahap (dalam Nila, 2017) ketergantungan adalah sekelompok Gejala dalam pemikiran, pertimbangan, merancang (kognitif), perilaku (behavior) dan fisiologis yang terjadi karena individu secara terus menerus merasa menggunakan sesuatu yang dapat menimbulkan suatu problem pada dirinya. Hollister (dalam Nila, 2004) juga mengatakan bahwa ketergantungan adalah salah satu sifat dari dorongan addiction (ketagihan)

dimana hal ini berarti apabila sudah ketagihan maka akan menimbulkan ketergantungan dan kemungkinan sangat sulit untuk menghindarinya.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan, MA Nurul Hasan merupakan sekolah yang memiliki jumlah murid tidak terlalu banyak dikarenakan, hal ini tentu akan berpengaruh kepada tingginya daya beli terhadap internet. Sekolah ini juga terletak di pedesaan yang jarak sekolah sama konter tidak begitu jauh sehingga siswa memiliki kualitas baik dalam hal jangkauan internet, oleh karena itu sekolah inilah yang dipilih sebagai lokasi penelitian. pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia, berdampak dalam berbagai bidang, salah satunya pada bidang pendidikan yang mengarah pada pembelajaran daring, dalam sistem pembelajaran daring secara langsung penggunaan internet yang cukup tinggi dan memiliki ketergantungan internet untuk belajar maupun aktifitas lainnya. Hakim dikutip Firdaus (2021) mengemukakan remaja yang menggunakan internet secara berlebihan berakibat pada remaja setelah belajar maupun pembelajaran *online* remaja menggunakan internet untuk aktivitas lain seperti bermain game *online*, media sosial, nonton film dan aktivitas yang berhubungan dengan *internet*, penggunaan internet dirumah dalam pembelajaran daring memiliki kelemahan karena kurangnya pengawasan dari guru secara langsung untuk mengkontrol penggunaan internet selain untuk belajar.

Addiction berasal dari kata *addict*, dimana *addiction* mengandung pengertian ketergantungan terhadap sesuatu. Menurut Harahap (dalam Agoes, 2017) menganggap bahwa ketergantungan merupakan suatu gangguan atau penyakit yang bersifat fisik, mental dan emosional sehingga individu merasa tidak mampu menghentikan. disamping itu fenomena yang terjadi pada remaja saat ini setelah masa pandemi Covid 19 bahwa sanya remaja disana lebih sering menggunakan *internet* selama enam jam atau lebih dalam sehari untuk aktivitas lain dibandingkan dengan menggunakan *internet* untuk belajar dan biasanya, orang yang kecanduan *internet* biasanya menggunakan *internet* selama enam jam atau lebih dalam sehari

atau lebih dari itu, dan hal ini berlaku pada orang yang tidak sedang bekerja di *IT*. tanda dan gejala yang muncul dari kecanduan *internet* yaitu sulit menyesuaikan waktu, memiliki masalah untuk menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan atau ketika dirumah terisolasi dari keluarga dan teman-teman, merasa senang jika sedang menggunakan *internet* hal tersebut mengakibatkan anak remaja menjadi tertutup (*introvert*) dan acuh terhadap lingkungan sehingga mempengaruhi interaksi sosial serta sulit untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Mustafa dikutip Tantri dkk (2019).

Hal ini diperkuat dengan temuan dilapangan pada tahun 2017 oleh penelitian oleh. Hapsari dikutip Nurina (2017) Menyatakan mengenai pengguna internet terbesar adalah remaja dengan rentan usia 15-25 tahun dengan kisaran rentang prosentase 26,7% -30%, Kemudahan akses internet ini tidak selamanya berdampak positif, Hampir 80% remaja berusaha 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia kecanduan internet, dan sebagian internet di gunakan untuk hal-hal yang tidak semestinya.

Tantri dkk (2019) mengemukakan bahwa didapatkan dari separuh remaja (53%) memiliki kecanduan internet, hal ini sesuai dengan penelitian Indra dikutip Tantri (2019) (bahwa sebagian besar dari responden (70,2%) memiliki kecanduan *internet* tingkat sedang. Chauhan dikutip (Tantri 2019)) bahwa menunjukkn lebih dari setengah peserta menggunakan *facebok*(71%) dan *whatsapp* (71%) untuk keperluan *chatting* (92%) mengenai kecanduan *internet* lebih dari setengah (53,8%) dari peserta memiliki kecanduan *internet* sedang dan 7,7% memiliki kecanduan *internet* parah yang mungkin dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja.

Ambarani dkk (2015) Kecanduan *internet* dapat diatasi dengan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dijadikan layanan media pemahaman dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan pribadi dari beberapa metode yang terdapat di layanan bimbingan kelompok salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan pemahaman kecanduan internet

pada siswa yaitu metode diskusi, metode diskusi kelompok merupakan cara dimana siswa memperoleh kecepatan untuk memecahkan masalah bersama sama, melalui teknik diskusi kelompok siswa dapat mengutarakan pendapatnya, saling memberikan saran, dan pertimbangan tentang pemecahan masalah serta lebih terbuka, dan melalui teknik diskusi kelompok ini siswa dapat memecahkan masalah bersama-sama, teknik diskusi mempermudah bimbingan kelompok untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Febby (2021) Bimbingan kelompok ialah layanan yang cukup sederhana yang berfokus pada pemahaman dan pencegahan suatu permasalahan agar tidak berkembang yang dilakukan dalam dinamika kelompok, sehingga masalah mengenai kecanduan internet dapat diminimalisir, salah satu teknik yang bisa digunakan layanan bimbingan kelompok dalam strategi meminimalisir kecanduan internet yakni melalui teknik *Self management*. *Self management* adalah suatu teknik yang mampu mengarahkan pada konseli untuk mengatur perilakunya sendiri dan dibantu oleh konselor sebagai fasilitator.

Menurut Komalsari dkk dikutip Nur (2020) *Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Uno dikutip Nur (2020) Mengemukakan bahwa definisi konseptual self management yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih mampu memprediksi masa depan,.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin dirubahnya.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana keefektifan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *internet*?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas yang menjadi tujuan penelitian disini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui keefektifan *self management* di MA Nurul Hasan Ngraho

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atas kajian ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling khususnya, Bimbingan kelompok, *self management*, kecanduan internet

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam mengimplementasikan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan internet.

1.4.2.2 Bagi Konselor

hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan pelayanan bimbingan konseling bagi para siswa-siswinya. Terutama dalam bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan internet

1.4.2.3 Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan terhadap peningkatan kinerja guru.

1.5 BATASAN

Cakupan penelitian ini memfokuskan pada perilaku kecanduan, bimbingan kelompok, teknik self management, dan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku kecanduan internet pada siswa MA Nurul Hasan

Young dikutip Ramadani (2021) kecanduan internet adalah gejala yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan tidak dapat mengendalikan atau mengontrol penggunaan secara online

Bimbingan kelompok adalah sebuah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seorang individu dalam sebuah kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa, secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dengan bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok

Self management adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubah. Penelitian ini dilakukan pada jenjang MA sehingga hasil penelitian hanya berlaku pada siswa MA. Karenanya dimungkinkan akan ditemukan hasil yang berbeda bila dilakukan pada jenjang yang berbeda

1.6 ASUMSI

Definisi asumsi adalah suatu skenario atau runtutan untuk melakukan simulais yang mungkin terjadi dengan melibatkan faktor yang menyeluruh dan lengkap. Dalam penelitian ini asumsi penelitian bisa dilihat dalam sub bab hipotesis.

UNUGIRI